

Ольга Тагліна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА та ДОБРОБУТ



Тагліна О. В.

«Здоров'я, безпека та добробут»
підручник інтегрованого курсу
для 5 класу закладів загальної середньої освіти

Видавництво «Ранок»

Створено відповідно до модельної навчальної програми
«Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти (авт. Шиян О. І.,
Дяків В. Г., Волощенко О. В., Гриньова М. В., Козак О. П.,
Овчарук О. В., Седоченко А. Б., Сорока І. З., Страшко С. В.)

Ольга Тагліна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

підручник інтегрованого курсу
для 5 класу закладів загальної
середньої освіти

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України



Харків

Видавництво «Ранок»

Передмова

Шановні п'ятикласниці й п'ятикласники!

Зараз ви тримаєте в руках нову книгу. Інколи кажуть, що нова книга — це новий друг. Дружити з книгою означає правильно її розуміти й частіше до неї звертатися. Ця книга — підручник, тобто те, що під час навчання завжди буде у вас «під рукою». Для чого? Перш за все для того, щоб допомогти вам дізнатися більше про своє здоров'я, безпеку й добробут, усвідомити необхідність збереження власного здоров'я. Однак це не просто чергова нудна книга з нотаціями та вказівками. Це — надійний друг, який порадить вам, як правильно поводитися в ситуаціях, із якими ви стикаєтеся в повсякденному житті. Підручник дасть вам можливість моделювати життєві ситуації, знайомитися з думками інших людей, знаходити інформацію, щоб дати відповіді на власні запитання.

Відомо, що вчитися краще разом із друзями й подругами. Адже разом цікавіше, зручніше й легше. Цей підручник можна читати гуртом, обговорювати прочитане, працювати в парі або в групі, виконувати щось самостійно й потім презентувати свою роботу друзям і подругам. За результатами своєї роботи протягом року можна створювати власне портфоліо. Ви зможете ділитися з однокласниками й однокласницями своїми думками, доводити власну точку зору, робити висновки, творчо застосовувати набуті знання. Підручник теж буде працювати з вами у вашій дружній команді. Уміння працювати в команді — одне з головних умінь, які потрібні сучасній людині!

Підручник побудований таким чином, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається з п'яти модулів, які, своєю чергою, діляться на теми й параграфи.

Модуль «Добробут» дасть вам можливість дізнатися, чому добробут є важливим, і навчитися створювати мапи

думок. Модуль «Добробут і вміння вчитися» допоможе розібратися, як планувати й організовувати власне навчання, уміти раціонально розподіляти свій час. Модуль «Добробут і особиста безпека» присвячений цінності життя й навчатиме вас правильно поводитися під час небезпечних ситуацій. У модулі «Добробут і особисте здоров'я» ви дізнаєтеся про те, як важливо для вас обрати здоровий спосіб життя. У модулі «Добробут і підприємливість» можна буде поговорити про те, хто, як і чому отримує гроші та яким чином гроші впливають на добробут.

Угорі кожної парної сторінки вказано нумерацію теми, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал.

На початку кожного параграфа вам пропонується життєва ситуація, яку ви маєте обговорити й зробити висновки. Це рубрика «Поміркуйте й обговоріть ситуацію». Далі в тексті підручника є рубрики «Поділіться своїми думками», «Змодельюйте ситуацію», «Відкритий мікрофон», завдання до світлин. Наприкінці параграфа є рубрика «Опорні точки» і «Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання».

На початку підручника стоїть QR-код. Скориставшись ним, ви потрапите у віртуальний світ завдань. Ви можете також користуватися за покликанням сайтом видавництва «Ранок». Там є цікаві відеоролики й інші навчальні матеріали. Вони допоможуть вам закріплювати отримані на уроках знання, розширювати ваш світогляд, можливо, спонукатимуть вас до пошуку нової інформації й налаштують на нові запитання.

Ми всі, хто працював над цим підручником, щиро сподіваємося, що він стане для вас надійним другом і радником, допоможе берегти ваше здоров'я, обрати майбутню професію, сформуванати вашу позицію як громадянки чи громадянина нашої держави й створити дружні стосунки з оточенням.

Успіхів вам у навчанні! Хай щастить!



ДОБРОБУТ

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- що таке добробут і чому він є важливим
- від чого залежить добробут людини

навчитися:

- визначати свої потреби, бажання, інтереси та цілі
- пояснювати, що є підґрунтям успішного майбутнього



§1 Добробут



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласники і п'ятикласниці обговорювали значення слова «добробут». Микола вважає, що йдеться про гроші, коли їх вдосталь. Марія відкрила книжку, у якій прочитала, що добробут — це благополуччя, а слово «благополуччя» складається з двох частин: «благо» означає «хороша», а «полука» — це «доля», тобто буквально «хороша доля». Роман вирішив, що це просто різноманітний достаток у родині. Карина знайшла інформацію в Інтернеті, що Добробут — це назва села, розташованого в Харківській області.

Який зміст ви вкладаєте в слово «добробут»? Чи може цей зміст бути у всіх однаковим? Чому?

Правила обговорення ситуації

- Говоримо по черзі, не перебиваємо один одного.
- Уважно слухаємо кожного співрозмовника, поважаємо його думку.
- Не змінюємо теми, говоримо по суті.
- Висловлюємо власні думки стисло, бо маємо вислухати кожного, хто бажає взяти участь в обговоренні.

Що таке добробут?

Добробут — це такі умови життя людини, що надають їй можливості для всебічного розвитку, забезпечують усіма необхідними матеріальними й духовними благами. Добробут свідчить про задоволення певних потреб, матеріальну забезпеченість, успіх. Він робить можливим існування культури, мистецтва, літератури, науки. Добробут передбачає задовільний стан природного довкілля і наявність у людей вільного часу.

Робота в парі. Розгляньте світлини й доведіть, що наявність культури, мистецтва, вільного часу свідчать про добробут.



Добробут відповідає інтересам і прагненням людини, забезпечує їй відчуття важливості свого місця та ролі в суспільстві. Кожна людина може навчитися творити свій особистий добробут. Основним джерелом добробуту окремої людини, родини, суспільства й держави є старанність і відповідальність.

Особливо успішно добробут створюють працьовиті люди, здатні мислити нестандартно і творчо.

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

Чому добробут важливий?

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

Робота в парі. Розгляньте світлини й поясніть, чому добробут є підґрунтям успішного майбутнього кожної людини.



Турбота про добробут тісно пов'язана з турботою про людство в цілому, з турботою про його нащадків, його майбутнє. Ми, сучасники, маємо думати про те, який світ, яке навколишнє середовище залишиться після нас нашим дітям, онукам, правнукам. Чи буде планета придатна для їхнього життя? Чи не зруйнуємо ми її, задовольняючи сьогоденні потреби, не враховуючи наслідків власних дій? Для того, щоб такого не відбувалося, суспільство має забезпечити стійкий спосіб життя, сталий розвиток.

Сталий розвиток передбачає такий розвиток суспільства, який задовольняє потреби нинішніх поколінь і не ставить під загрозу життя майбутніх.

Люди мають передбачати наслідки власних дій, використовувати природні ресурси, не руйнуючи природи, вирішувати конфлікти між людьми без ведення війн, справедливо розподіляти блага й ресурси.

Такий стійкий спосіб життя забезпечить і сучасний суспільний добробут, і добробут майбутніх поколінь.

Поділіться своїми думками

Давньогрецький мислитель, засновник філософської школи Платон писав: *«Піклуючись про щастя інших, ми знаходимо своє власне»*. Що мав на увазі Платон? Чи згодні ви з його думкою? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Змодельуйте ситуацію. Уявіть собі, що ви опинилися в ситуації, коли людина, яка з вами спілкується, звернулася до вас із проханням пояснити, що ви маєте на увазі, говорячи слово «добробут». Тобто ви повинні зрозуміло пояснити зміст цього слова. Що б ви відповіли? Які запитання може ще поставити ваш співрозмовник? Змодельуйте цей діалог.



Опорні точки. Добробут — це такі умови життя людини, які забезпечують всі необхідні їй блага: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, матеріальний статок, безпечне навколишнє середовище. Безпека та добробут є підґрунтям успішного майбутнього.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чи однаковим був добробут людей у різні часи історії людства?
2. Чи відрізняється добробут ваших бабусь, дідусів, батьків та інших рідних від вашого власного?
3. Яке значення має добробут у житті людини?

§2 Особистий і суспільний добробут



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласниця Олена і п'ятикласник Гришко поверталися зі школи, розмовляли та їли чипси — їм було дуже весело. Коли все було з'їдене, вони кинули упаковку від чипсів собі під ноги і спокійно пішли далі. Проте хтось із дорослих зробив їм щодо цього зауваження, і вони дуже здивувалися, бо не зрозуміли, що зробили не так. Як дії Олени і Гришка впливають на їхній особистий і суспільний добробут? Які наслідки має така поведінка? Що би ви порадили в цьому випадку?

Від чого залежить особистий і суспільний добробут

Добробут — це ступінь задоволення певних потреб людини. Існують базові потреби, які є у всіх людей: необхідність десь жити, щось їсти, бути одягнутими, мати можливість лікуватися, коли захворів. Такі потреби науковці називають фізіологічними. Але є ще соціальні потреби, бо людині потрібна родина, друзі, доступність освіти, робота, повага, можливість для творчості та самовираження, безпека.

Кожна людина споживає блага для задоволення своїх потреб. Блага — це товари, послуги, виконані роботи. Наявність благ свідчить про добробут. Кожен із нас буде свій *особистий добробут*.



Робота в парі. Якими речами, товарами, послугами ви користуєтеся? Хто забезпечує вас цими благами? Чи є такі блага, які би ви хотіли мати? Поясніть, чому вони вам необхідні?

Особистий добробут п'ятикласника й п'ятикласниці залежить насамперед від їхніх рідних, близьких людей. Школярі тільки готуються до своєї майбутньої професії й можливості забезпечувати себе матеріально. Рідні люди турбуються про вас, купують потрібні вам речі, забезпечують можливість рости, навчатися, розвиватися. Для цього вони наполегливо і старанно працюють, навчаються протягом життя, творчо вирішують проблеми, що виникають. Але ваш особистий добробут багато в чому залежить і від вас самих. Важливо, як ви самі навчаєтеся, спілкуєтеся, харчуєтеся, умієте товаришувати, працювати в команді, виконувати режим дня, допомагаєте дорослим.

Робота в парі. Доведіть, що ваш особистий добробут багато в чому залежить від вас самих, а старанність і відповідальність є основою цього добробуту.



Особистий добробут забезпечує задоволення певних потреб окремої людини, а суспільний добробут забезпечує блага для багатьох людей. Важливим є сімейний добробут, добробут родини, добробут суспільства в цілому або його частини. Суспільний добробут залежить від держави. Йдеться про охорону здоров'я, забезпечення національної оборони, державної безпеки, подолання надзвичайних ситуацій. Саме держава узгоджує особисті цілі людей таким чином, щоб забезпечити свободу, справедливість і добробут.

Справедливе суспільство не заважає будь-якій людині реалізувати власні інтереси, але воно піклується про добробут усіх громадян. Рівень добробуту людей визначають за грошовими доходами, витратами, споживанням продуктів харчування на душу населення, наявності в людей вільного часу, середньою тривалістю життя, рівнем безробіття. Соціальна держава загального добробуту повинна забезпечувати людям можливість мати роботу, необхідні для життя й розвитку матеріальні, соціальні, культурні та екологічні блага.

Робота в групі. Розгляньте світлини й розкажіть, від чого залежить суспільний добробут.



Поділіться своїми думками

Англійський філософ Френсіс Бекон уважав, що насолоджуватися щастям — найбільше благо, а мати можливість давати його іншим — ще більше. Чи стосується його думка добробуту? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Змодельуйте ситуацію. Уявіть собі ситуацію, коли ваш співрозмовник говорить, що особистий добробут для нього є важливим, а що таке суспільний добробут, він не розуміє. Наприклад, удома в нього чисто, а ось у під'їзді або на вулиці він може залишити сміття. Або він не виконує правил поведінки в транспорті чи в магазині.

Як би ви могли пояснити йому важливість суспільного добробуту? Які запитання може поставити вам ваш співрозмовник? Які докази він може використовувати, захищаючи власну думку? Змодельуйте ваш діалог.



Опорні точки. Наявність необхідних для людини благ свідчить про добробут. Особистий добробут залежить від зусиль конкретної людини, а також і суспільного добробуту. Суспільний добробут залежить від економічної ефективності й соціальної справедливості, які забезпечує держава та суспільство в цілому. Діяльність щодо створення добробуту є запорукою успішного майбутнього як окремої людини, так і всього суспільства.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Від чого залежить добробут окремої родини?
2. Що мають робити члени родини для забезпечення її добробуту?
3. Чому суспільний добробут неможливо забезпечити без свободи і справедливості?

§3 Складники особистого добробуту



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Герої казок щасливі по-різному. Ведмідь Балу щасливий, коли захистив хлопчика Мауглі. Лисиця Аліса і Кіт Базиліо — коли обдурили Буратіно. Кіт у Чоботях — коли зробив свого господаря багатим і одруженим. Снігова Королева — коли всіх заморозила й підпорядкувала собі. Карлсон щасливий, якщо на столі є тістечко або варення, а Малюк, — коли йому подарували собаку. Тоді виникає закономірне питання: а що ж таке щастя, якщо воно таке різне?

Прагнення до задоволення життям

Щастя — це відчуття радості, яке виникає в разі задоволення потреб. Щаслива людина насолоджується життям, спілкуванням із оточенням, довкіллям. Вона радіє можливості розвиватися, учитися і вдосконалюватися, займатися творчістю, відчуває красу рідної землі, приймає різноманіття навколишнього світу, намагається виявити свої найкращі риси, жити радісно. Радість — дуже важлива для людини емоція.

Кожна людина має чудові моменти у своєму житті, але не завжди перебуває в чудовому стані. Кожна людина хоче втримати цю радість, і, коли їй це вдається, цей стан має назву «щастя». Але людина не здатна радіти завжди. Якщо інколи ви сумуєте, то не хвилюйтеся, це нормально. Головне, що ви вмієте радіти і завдяки цьому виховувати впевненість у собі, здатність долати труднощі й бути щасливим чи щасливою. Ви також можете робити щасливими інших, покращувати їхній настрій, бути щасливими разом.



Робота в групі.
Розгляньте світлини й розкажіть, що дарує людям радість.

Що дарує людям радість

Кожна людина може відчувати радість із різних причин. Так, наприклад, згідно з опитуваннями науковців /науковиць, найбільшу радість українці відчувають, коли йдеться про родину, дітей та друзів. Радісним є спілкування з природою і домашніми тваринами, читання книжок, заняття спортом. Для когось радість — мати близьких людей, які підтримують і люблять тебе, піклуватися про них, робити їм подарунки. Комуś дарує радість улюблений фільм, приготування їжі, спостереження за хмарами, спілкування зі справжніми друзями, екскурсія до музею. А коли радієте ви?

Відкритий мікрофон «Що дарує мені радість»

Правила «Відкритого мікрофону»

Стислість: висловлювання має містити не більше чотирьох речень.

Чіткість: висловлювання всі повинні почути.

Відповідність темі: не можна говорити про сторонні речі, змінювати тему.

Зрозумілість: намагатися висловитися таким чином, щоб однокласники / однокласниці зрозуміли твою думку.

Повага до того, хто говорить: усі уважно слухають і чують, що говорить однокласниця / однокласник.

Із чого складається особистий добробут

Прагнення бути задоволеним життям є однією зі складових особистого добробуту. Ще одна складова — це турбота про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я. Турбота про **фізичне здоров'я** — це турбота про потреби нашого тіла. Воно має складну структуру й побудоване з органів, об'єднаних у фізіологічні системи. Наше тіло використовує їжу та кисень для того, щоб отримувати енергію для руху, росту, розвитку, пристосовування до змін умов довкілля. Фізичне здоров'я забезпечує людні активне й радісне життя.

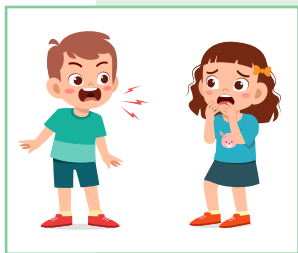
Для його збереження люди можуть багато чого робити відповідно до своїх фізичних можливостей: мити руки перед їжею, чистити зуби, робити зранку зарядку, правильно харчуватися, займатися бігом або плаванням, правильно чергувати роботу й відпочинок.



Робота в парі. Кожен знає, що ранкова зарядка дуже корисна для фізичного здоров'я. Чому ж тоді далеко не всі роблять ранкову зарядку? Чому знання не дієві? Як змінити ситуацію?

Окрім фізичного здоров'я, людині потрібне ще й психічне здоров'я, тобто вміння концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, критично мислити, керувати емоціями. Наше психічне життя складається з потреб, бажань, інтересів та цілей. Науковці й науковиці відносять до психічного здоров'я такі властивості людини, як емоційність, характер, здібності.

Для збереження свого психічного здоров'я ми маємо правильно оцінювати й сприймати свої почуття, свідомо керувати власним емоційним станом, розвивати здібності.



Робота в парі. Кожен / кожна знає, що під час розмови з кимось не треба кричати, навіть якщо ми не згодні чи роздратовані. Але все-таки іноді ми не можемо стримати емоції. Ми сердимось, кричимо, і це нам тільки шкодить. Чому так відбувається? Що можна зробити, аби уникнути цього?

Кожна людина є особистістю. Складовою здоров'я особистості є соціальне здоров'я, тобто вміння свідомо обирати ту чи ту соціальну роль, усвідомлювати наслідки власних дій, успішно спілкуватися з людьми. Існують і інші складові здоров'я. Так, інтелектуальна складова здоров'я визначається

здатністю людини знаходити потрібну їй інформацію, отримувати знання з різних джерел, засвоювати й використовувати їх. Духовна складова здоров'я — це здатність будувати своє життя відповідно до найбільш доцільних для людини життєвих смислів та цілей.

Робота в парі. Кожен / кожна знає, що в транспорті потрібно поступатися місцем людям похилого віку, вагітним жінкам, пасажирам із дітьми. Чому ж тоді далеко не всі так роблять? Чому знання не дієві? Як змінити ситуацію?



Змодельуйте ситуацію. Уявіть собі ситуацію, коли ви домовилися щодо правил «Відкритого мікрофону», але хтось вважає, що йому не обов'язково їх виконувати. Наприклад, говорить значно довше, ніж домовилися, і його / її вислови не відповідають темі. Як би ви могли пояснити цьому учаснику / учасниці важливість виконання правил? Які докази ви могли б використовувати, захищаючи власну думку? Змодельуйте цей діалог.



Опорні точки. Складниками особистого добробуту є прагнення бути задоволеним життям, турбота про фізичне, психічне та соціальне здоров'я й прийняття стійкого способу життя. Кожна людина своїми діями створює власний добробут і забезпечує собі успішне майбутнє.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як наше психічне здоров'я впливає на успіхи в навчанні й особистий добробут?
2. Що може привнести окрема людина в суспільний добробут?
3. Що треба знати про будову власного тіла для збереження свого фізичного здоров'я? Чи достатньо для цього лише знань, чи потрібні якісь уміння й навички?

§4 Добробут у школі



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. У японських школах учні самі стежать за чистотою. Після уроків вони прибирають, миють підлогу, викидають сміття. Вони роблять це не лише у своїх аудиторіях, а й у коридорах та інших шкільних приміщеннях.

Чому японці не використовують працю прибиральниць / прибиральників, хоча гроші на це є? Як це впливає на добробут у школі?

Добробут у школі — це що?

Усі школи мають щось спільне, але кожна школа дуже індивідуальна. Ти не сплутаєш власну школу ні з якою іншою. Це ТВОЯ школа, яка починалася для тебе з ранкового кола і продовжувалася цікавими заняттями разом із друзями / подругами, учительками / учителями. Школа — це простір для навчання й цікавого життя, у якому можна дивуватися й робити відкриття.

Приміщення будь-якої школи мають навчальні класи, спеціальні меблі, обладнання, бібліотеки, спортивні зали, майстерні, харчоблоки, їдальні, санітарні вузли і ще багато чого. Біля школи можуть бути спортивні майданчики і споруди, поля для футболу, баскетболу, волейболу, тенісні корти. У школи може бути шкільний автобус. Добробут школи залежить від якості цього майна та наскільки сучасним є її

технічне оснащення й устаткування. Але ще більше добробут школи залежить від того, яка атмосфера панує в навчальному закладі, яких правил у ньому дотримуються.

Важливо, як у школі відбувається спілкування учнівства, учительства, батьківства, допоміжного персоналу. Чи вміють



усі вони дружно працювати в команді, практикувати взаємодопомогу, шукати і знаходити спільні шляхи вирішення проблем? Чи готові школярі / школярки тримати в чистоті власне робоче місце й викидати за собою сміття? Чи всі намагаються почути думку іншого / іншої, чи вміють активно слухати? Чи ставляться учні та учениці з повагою до старших? Чи ставляться дорослі з повагою до учнівства? Відповідей на ці запитання теж залежить добробут школи.

Робота в парі. Яких правил дотримуються ці школярі / школярки? Яким чином дотримання певних правил поведінки у школі впливає на її добробут?



Відкритий мікрофон «Правила поведінки у школі»

Існують такі норми поведінки в англійських школах:

- виявляти повагу й увагу до інших;
- вітати академічні досягнення, а також особистий і соціальний розвиток інших учнів та учениць;
- бути максимально відкритими, чесними й толерантними один стосовно одного, одна стосовно одної;
- поводитися з іншими так, як ти хотів / хотіла би, щоб ставилися до тебе;
- дотримуватися хороших манер, поводитися чемно і ввічливо.

Порівняйте ці норми з тими, які є у вашій школі. Зробіть висновки.

Робота в групі. Як впливає на добробут школи шкільна бібліотека? Які потреби школярів і школярок вона задовольняє?





Змодельуйте ситуацію. Уявіть собі ситуацію, коли школярі та школярки на уроці голосно розмовляють, не виконують завдання, сваряться, коли почитають працювати в групі. Як така поведінка впливає на особистий і шкільний добробут? До яких наслідків вона призводить? Що б ви порадили таким школярам / школяркам?



Опорні точки. Шкільний добробут — це комфортні умови, які несуть усі необхідні блага для здійснення навчання й отримання освіти. Це забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я всіх, хто навчається і працює в школі. Це безпечне навколишнє середовище, яке є підґрунтям успішного майбутнього школярства й суспільства в цілому.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Яким чином у різних школах світу учні та учениці вітають учителя / учительку, коли вони входять у клас на початку уроку? Яке значення це має?
2. Хто несе відповідальність за зіпсоване шкільне майно? Наприклад, хто буде купувати нові меблі або обладнання, якщо школярі чи школярки їх зіпсували?
3. Чому, виражаючи свою свободу, ми маємо пам'ятати про інтереси інших: не викрикувати на уроці, пересуватися у школі безпечно для всіх, поважати особистий простір кожного / кожної?



ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- як пов'язані навчання та добробут
- про свої сильні сторони та здібності
- як планувати та організовувати навчання

навчитися:

- організовувати власний освітній простір
- раціонально розподіляти час
- виявляти чуйне ставлення до людей з особливими потребами



§5 Уміння вчитися



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Батько запропонував Антонові пограти в шахи. Антон відповів, що не вміє грати. Тоді батько дістав шахівницю і сказав: «Ти можеш навчитися». «А навіщо цього навчатися? Якись фігурки рухають по шахівниці — і що?» — запитав син. Батько тільки посміхнувся й почав розставляти шахові фігури: «Зараз побачимо». Як ви вважаєте, яку користь може принести людині гра в шахи? Які якості отримує людина, якщо грає в шахи?

Уміння вчитися

Процес навчання — це послідовність дій. Якщо людина щось робить, то в цих діях обов'язково має бути мета. Наявність мети є важливою характеристикою дій людини.

Коли ви обрали своєю метою освоєння будь-яких умінь, знань, навичок, то така діяльність і є навчанням. Коли людина навчається, вона розвиває власні здібності, самостійно й наполегливо шукає відповіді на запитання та шляхи розв'язання задач. Здатність до пізнання й можливість думати називають *інтелектом*. Саме завдяки такій здібності, як інтелект, людина вміє вчитися. Інтелект розвивається за допомогою уваги й пам'яті.

Увага — це вміння зосередитися на чомусь важливому для вас. Пам'ять забезпечує закріплення та збереження отриманого досвіду для того, щоб потім його використовувати для вирішення завдань.

Уміння навчатися залежить від вашої пам'яті й уваги, тому ці якості треба розвивати й тренувати.

Робота в парі. Перевірте власну увагу. У таблиці написані літери абетки, але якась із літер пропущена. Її треба знайти. Один / одна із вас шукає літеру, а інша / інший бере годинник і заміряє час, який був витрачений на пошук. Потім міняєтеся ролями. Що швидшим є результат, тим краща увага.

Як ви вважаєте, чи впливає на ваш результат знання абетки або відсутність таких знань?

А	Ґ	К	В	И	С	З
Р	Ж	О	Ч	Ф	Д	М
І	У	Б		Ь	Щ	Ї
Ц	Ш	Й	Є	П	Х	
Е	Т	Л	Я	Н	Г	

Робота в парі. Перевірте власну пам'ять. Подивіться на фото кілька секунд. Потім закрийте підручник і запишіть назви овочів і фруктів, які ви запам'ятали. Чим більше назв ви записали, тим кращою є ваша пам'ять.

Чи впливає на ваш результат знання різноманітних фруктів і овочів або відсутність таких знань?



Поділіться своїми думками

Французький математик і астроном П'єр-Симон Лаплас писав: *«Те, що ми знаємо, — обмежено, а те, що ми не знаємо, — нескінченно»*. Що мав на увазі Лаплас? Чи згодні ви з його думкою? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Змодельуйте ситуацію

Мати затрималася на роботі, подзвонила додому й попросила сина Антона самому зробити собі вечерю — посмажити яєчню. Антон довго згадував, де зберігаються яйця, потім шукав сковорідку. Далі виявилося, що яйця не розбивалися так легко, як у мами, а розчавлювалися. Одне навіть упало на підлогу й розбилося.

Уявіть, що ви опинилися самі в такій ситуації, як Антон. Чого така ситуація вас може навчити? Які висновки ви би зробили? Наведіть власні приклади, коли ви подумали, що непогано було б чогось навчитися.

Навіщо нам навчатись?

Зв'язок між навчанням та добробутом

Кожен / кожна із вас ходить до школи, і щодня ви поступово стаєте більш уважними, учитеся запам'ятовувати, обробляти інформацію, думати. Ви розвиваєте свої здібності, спілкуєтесь, дискутуєте на різні теми, стаєте кращими. Крім того, ви самостійно вирішуєте проблеми і вже є більш відповідальними. І — що дуже важливо — починаєте самі себе контролювати, опановуєте самодисципліну. Усе це стане у пригоді в подальшому житті.

Навчання — це дуже захопливе заняття. Коли хтось говорить, що навчатися нудно, він просто ще не займався справжнім навчанням. Справжнє навчання дає людині таке задоволення, таку радість пізнання, що виникає бажання вчитися впродовж усього життя.

Саме навчання спонукає людину до можливості обрати професію, стати фахівцем, бути економічно незалежною, соціально успішною особистістю. Уміння навчатися позитивно впливає на добробут людини, на умови її життя, здоров'я, соціальне благополуччя. Освічені громадяни, які вміють навчатися впродовж життя, зможуть побудувати державу спільного добробуту, зробити нашу Україну щасливою, заможною, квітучою. Тож і особистий, і суспільний добробут пов'язані з умінням навчатися. Навчання є запорукою успішного майбутнього як окремої людини, так і всього суспільства.

Відкритий мікрофон «Що я можу»

Ви вже п'ятикласники, кожен / кожна із вас може назвати, чого ви вже навчилися. Що ви вміли до школи? Які знання ви опанували в початковій школі? Які труднощі при цьому подолали? Чим допомагає вам те, чого ви вже навчилися? Що би ви ще хотіли вміти робити?

Робота в парі. Яке відчуття нас охоплює, якщо ми навчилися грати на гітарі, їздити на велосипеді або вправи зі складним завданням із математики?



Опорні точки. Процес навчання — це послідовність дій, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок і способів їхнього використання в житті. Уміння навчатися залежить від пам'яті й уваги. Навчання — захопливе заняття, яке несе людям задоволення. Уміння навчатися позитивно впливає на добробут окремої людини і країни в цілому, забезпечує їм успішне майбутнє.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чому вміння навчатися є таким важливим?
2. Як уміння вчитися впливає на добробут людини?
3. Від яких результатів навчання люди можуть отримувати задоволення?

§6 **Зміни, які відбуваються під час переходу до основної школи. Форми й цілі навчальної діяльності**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Ганна почала навчатися в п'ятому класі. Перші тижні навчання були незвичайними. У розкладі з'явилися нові предмети, а в клас прийшли нові вчителі та вчительки. Ганні дуже сподобалася нова вчителька математики, але вона забула її ім'я. «Нічого, — сказала мама, — придумаймо, яким чином можна швидко запам'ятати імена вчителів і вчительок, нових однокласників й однокласниць, які теж з'явилися в класі». Що би ви порадили Ганні? Як би ви самі впоралися з такою ситуацією?

Зміни, які відбуваються під час переходу до основної школи

Ви вже п'ятикласники й п'ятикласниці. Кожен / кожна з вас завершили навчання в початковій школі та продовжуєте навчатися далі в основній школі. Ви підросли, і тому на вас зараз одяг і взуття більшого розміру, ніж раніше. Тепер ви знаєте і вмієте більше, ніж на початку власного навчання. У п'ятому класі ви стали не лише більш дорослими, а й більш відповідальними. Ви вже не створюєте під час уроку галасу, поводитися за правилами, не відволікаєте інших учнів та учениць під час навчання.

Ви вже знаєте про власну країну — Україну, поважаєте її гімн, прапор і герб. Ви змінилися. Попереду на вас чекають нові зміни, бо життя людини — це безперервна низка змін.

Ви продовжуєте навчання, і добре, що ви навчаєтеся разом. Ваш клас має стати дружною групою, яка спільно виконує дуже важливу справу — навчається. Разом щось робити завжди легше. Але для цього треба поважати один одного, одна одну, домовлятися про правила спілкування та дотримуватися їх. Будь-яка справа стане для вас радісною й легкою, якщо ви допомагаєте кожному / кожній, хто того

потребує. Разом ви — сила! Основними вашими помічниками у спільній роботі є терпіння, увага, розуміння та дружба.

Дружба — це такі взаємовідносини, які будуються на довірі, спільних інтересах і взаємодопомозі. Спільним інтересом для учнівства вашого класу є навчання, яке відбувається разом. Навчання — це форма діяльності. Кожен / кожна з нас може навчатися індивідуально, тобто сам / сама, може працювати в парі або в групі.

Відкритий мікрофон «Який / яка я?»

Уявіть, що ви подивилися в чарівне дзеркало і побачили себе в першому класі, те, якими ви були чотири роки тому. А потім побачили себе теперішніх. Ваше завдання — усвідомити й розповісти один одному, одна одній, як змінюється ваше тіло, емоції, інтелект. Ось ви — першокласники та першокласниці. А які ви в п'ятому класі? Розкажіть про себе.

Форми й цілі навчальної діяльності

Навчання відбувається по-різному. Ми можемо читати, або слухати, або дивитися навчальні фільми. Ми можемо щось робити власноруч, проводити дослідження й ходити на екскурсії. Але ми завжди робимо це для чогось, у нас є мета, і ми визначаємо цілі навчання.

Мета навчання — це бажаний результат, але такий, для досягнення якого потрібно дуже багато часу. Ціль є складовою мети. Ціль передбачає досягнення навчальних результатів поступово, крок за кроком. Наприклад, людина вирішила вивчити іноземну мову. Це — мета. Для її досягнення потрібно багато років. Тому щороку людина визначає конкретні цілі на рік, здійснює планування. Цілі такі: почати вивчати мову, освоїти її на початковому рівні, потім більш складному, потім ще складнішому.

Для досягнення поставлених цілей людина працює постійно: ходить на заняття, виконує різноманітні завдання

вдома, спілкується з носіями цієї мови тощо. Ціллю навчання є той результат, на який людина чекає. Тобто вона все краще й краще опановує іноземну мову.

Роки наполегливої праці забезпечують досягнення мети — людина вільно говорить тою мовою, яку вивчила.

Досягненню мети передувало планування. План будується таким чином.

Спочатку слід визначити мету. Потім крок за кроком ставимо цілі: на рік, на місяць, на тиждень, на день. Для досягнення цілей треба щось робити щодня: виконувати завдання, читати, розв'язувати задачі, тренуватися, спілкуватися з тими, хто тебе навчає. І кожного дня оцінювати себе: «Я виконав / виконала все заплановане для досягнення мети, або зробила / зробив не все, або нічого не зробив чи не зробила». Якщо не працювати регулярно, то цілі будуть не досяжними.

Оцініть свої вміння працювати в парі

Я уважно слухав / слухала співрозмовницю / співрозмовника

Так		Ні	
-----	--	----	--

Я поважала / поважав співрозмовницю / співрозмовника

Так		Ні	
-----	--	----	--

Я доброзичливо й зрозуміло висловлював / висловлювала думку

Так		Ні	
-----	--	----	--

Я не перебивав / не перебивала співрозмовника / співрозмовницю

Так		Ні	
-----	--	----	--

Зробіть висновок.

Робота в групі. У Наталі два уроки живопису на тиждень, а Гліб тричі на тиждень ходить на заняття в музичну школу, де вчиться грати на скрипці. Визначте, яка в них мета, які цілі вони перед собою поставили, що роблять для досягнення цих цілей. Як вони планують власну навчальну діяльність?



Робота в парі. Ці діти навчаються. Які форми навчання вони використовують? Якої цілі намагаються досягнути?



Розроблення дерева цілей до своєї навчальної діяльності

Аби полегшити собі навчання, можна розробити дерево цілей. Спочатку визначити основну мету — це стовбур дерева.

Наприклад, Олексій любить тварин і хоче стати біологом. Він пише на стовбурі основну мету: отримати професію біолога. Далі підрозділяє мету на кроки — більш конкретні цілі: успішно завершити навчання в середній школі, вступити до профільного ліцею біологічного спрямування. Далі — в університет на біологічний факультет. Потім — захистити диплом біолога, стати фахівцем у своїй професії, зробити наукові відкриття, а можливо, й отримати Нобелівську премію. Це мета, для досягнення якої потрібне все життя.



Можна визначити мету на рік. Наприклад, п'ятикласниця Наталка хоче завершити навчання в 5 класі й отримати високі оцінки з математики. Це її основна мета. Потім Наталка визначає цілі: активно працювати на уроках математики, творчо виконувати домашні завдання, намагатися зрозуміти математичну логіку, не боятися складних задач, здійснювати самоконтроль. Таким чином вона розробила дерево цілей, яке допоможе їй учитися. Розробіть і ви власне дерево цілей.

Робота в групі. Ці діти чогось навчаються. Їхнє навчання відбувається по-різному. Але однаковим є те, що кожен / кожна з них має мету свого навчання. Для її досягнення поставлені цілі, і школярі / школярки планують свої дії для досягнення цілей.

Чого навчаються діти? Яка їхня мета? Які в них цілі? Чи можна планувати, не маючи цілей?



Опорні точки. Перехід із початкової школи до середньої супроводжується змінами. Ви стали старшими, відповідальнішими і вже вмієте дружно працювати разом. Вашими помічниками у спільній роботі є терпіння, увага, розуміння й дружба. Ви вже можете визначати свою мету, свої цілі й планувати власну навчальну діяльність.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Які зміни відбулися з вами під час переходу з початкової школи до основної?
2. Чого ви навчаєтесь, із якою метою ви це робите?
3. Чому необхідно планувати свої дії для досягнення цілей?

§7 Менеджмент навчання: планування й організація. Утома й відпочинок. Раціональний розподіл часу



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Увечері мати Олени прийшла з роботи й запитала в доньки, чи всі уроки та зробила. Олена сказала, що зробила. «А математику зробила?» «Ой, я забула», — почервоніла Олена. «А вишивання, яке задали на технології?» Олена похитала головою: «Ні. А ти можеш мені допомогти?» Чи опинялися ви самі в такій ситуації, коли забули виконати домашнє завдання? Чому мати пам'ятала, що задавали, а донька — ні? Чи повинна мати допомогти дочці? Чого Олена має навчитися, щоб таке не повторювалося?

Як планувати й організовувати навчання

Слово «процес» походить від латинського «рух», тобто дія. Процесом називають послідовність дій, завдяки яким досягається мета. Навчання теж є послідовністю дій. Той, хто навчається, повинен спланувати послідовність власних дій відповідно до цілей. Якщо цілей немає, то планування не можливе. Якщо ми не знаємо, який результат хочемо отримати, то й робити нічого не треба! І планувати теж. Інколи ми щось робимо, але й самі не знаємо навіщо. Ми робимо це безцільно. Це означає, що нам байдуже, який ми отримаємо результат або взагалі його не отримаємо. А якщо нам важливий результат, то треба поставити перед собою цілі.

Поділіться своїми думками

Про яку мету писала Леся Українка?
*«Чи тільки терни на шляху знайду,
Чи стріну, може, де і квіт барвистий?
Чи до мети я певної дійду,
Чи без пори скінчу свій шлях тернистий»...*



Розберімося, як планувати своє навчання відповідно до своїх цілей. Наприклад, у п'ятикласника / п'ятикласниці є ціль успішно опанувати нові знання й уміння, щоб стати досвідченою людиною. Така ціль розрахована на багато років. Для її досягнення треба цього року, тобто в рік навчання в п'ятому класі, добре навчатися, цікавитися новими предметами, поглиблювати знання з математики, вивчати мови, читати книжки, робити дослід, працювати в команді.

Відкрийте власний щоденник. Подивіться, які предмети ви вивчаєте. Це є план вашого навчання на тиждень, який розробили ваші вчителі чи вчительки. Саме вони організують вашу роботу у школі, керують процесом. Їх можна назвати «менеджерами навчання».

Слово «менеджмент» походить від англійського дієслова *to manage*, що означає керувати. **Менеджер / менеджерка** — це людина, яка організовує роботу й відповідає за її якісне виконання. Тому головним завданням менеджера чи менеджерки є планування, управління та контроль.

Кожен / кожна з вас також може самостійно керувати своїм навчанням. Менеджмент — це вміння добиватися поставлених цілей. Менеджер / менеджерка повинні обов'язково зробити три кроки. Перший крок — поставити цілі. Другий крок — здійснити планування дій. Третій крок — організувати процес, керувати ним. Окрім того, треба здійснювати самоконтроль за виконанням плану. Менеджер / менеджерка завжди виконують роботу у співпраці з іншими людьми. Тому він / вона повинні вміти з ними спілкуватися, дружно працювати, бути відповідальними щодо власних обіцянок.

Відкритий мікрофон
«Хто менеджер навчання?»

Кого з присутніх можна назвати «менеджером навчання»? Чому? Поясніть свою думку.



Менеджмент навчання: розклад дій на день і тиждень

Робочий час треба витратити ефективно. Це означає, що ви плануєте час із урахуванням правил здорового життя, правильно чергуєте роботу й відпочинок.

Якщо людина довго виконує якусь роботу, то виникає тимчасове зниження працездатності, яке називають втомою. Цей стан призводить до погіршення результатів роботи. Коли людина втомлена, вона часто помиляється й не бачить власних помилок. Аби відновити сили, людина має чергувати роботу з відпочинком.

Відпочинок — це таке проведення часу, коли людина розслаблюється, розважається, щоби знову стати до роботи. Відпочинок може бути активним — біг, плавання, туризм, а може бути творчим — малювання, написання віршів, підготовка театральних вистав. Після відпочинку втома проходить, і можна знову якісно працювати. Коли втома нарастає, треба припиняти роботу.

Змодельуйте ситуацію. Уявіть собі, що ви — менеджери та менеджерки навчання, яким треба придумати руханку для зняття втоми. Запропонуйте власну руханку на три хвилини. Потренуйтеся й проведіть цю руханку наступного уроку для однокласників і однокласниць.



Робота в групі. Микита й Тетянка склали розклад дій на день.

<i>Тетяна спланувала день так:</i>	<i>Микита спланував день так:</i>
7.00 — підйом	7.00 — підйом
7.00 — 8.00 — зробити ранкову зарядку, прибрати ліжко, почистити зуби	7.00 — 7.30 — сніданок
7.30 — 8.00 — дорога до школи	7.30 — 8.00 — дорога до школи
8.00 — 13.30 — заняття в школі	8.00 — 13.30 — заняття в школі
13.30 — 14.00 — прогулян- ка після занять	13.30 — 14.30 — гра у футбол
14.00 — 14.30 — обід	14.30 — 15.30 — обід
14.30 — 15.00 — після- обідній відпочинок	15.30 — 17.30 — заняття в секції карате
15.00 — 16.30 — спортив- ні заняття (бадмінтон)	17.30 — 18.00 — відпочи- нок, читання книжок
16.30 — 17.30 — заняття іноземною мовою	18.00 — 18.30 — полу- деннок
17.30 — 20.30 — виконан- ня домашніх завдань	18.30 — 20.00 — виконан- ня домашніх завдань
20.30 — 21.00 — вечеря	20.00 — 20.30 — вечеря
21.00 — 22.00 — комп'ютерна гра	20.30 — 22.00 — вечірня прогулянка (з рідними)
22.00 — сон	22.00 — сон

Проаналізуйте ці два розклади дня. Чим вони відрізняються? Що можна сказати про Микиту й Тетяну, знаючи їхні розклади дня? Чи правильно вони організували роботу та відпочинок? Чи можна скласти розклад дня по-іншому?

Робота в групі. Ці п'ятикласники й п'ятикласниці склали такі «Правила створення розкладу дій на день і тиждень»:

- Установи зручний час для виконання домашнього завдання (не пізно ввечері).
- Мобільний телефон на час занять прибери подалі.
- Правильно чергуй навчання з відпочинком і розвагами.
- Сплануй рухову активність не менше ніж 3–4 години на день відповідно до своїх фізичних можливостей.
- Якщо працюєш за комп'ютером — роби гімнастику для очей.
- Сон — це важлива справа, тому на сон виділяй достатньо часу.
- Пам'ятай, що батьки чи опікуни можуть тільки допомогти. Навчання — це твоя справа.
- Розклад повісь на видне місце, щоб його не треба було шукати.
- Виконання розкладу контролюй сама / сам.

Чи подобаються вам такі правила? Які нові правила ви хотіли би додати до цього списку? Чи готові ви користуватися такими правилами?



Якщо ви готові спробувати власні сили в менеджменті, то складіть розклад власних дій на день і на тиждень.

Створення власного портфоліо

Слово «портфоліо» італійською означає «портфель». Але в сучасній мові «портфоліо» означає збір і накопичення свідчень власних досягнень. Наприклад, у людини є папка, у якій вона зберігає отримані нею грамоти, дипломи, медалі, посвідки її успіхів і перемог. Це портфоліо документів.

Можна збирати портфоліо робіт. Таке портфоліо містить інформацію про виконані роботи, участі в проєктах, тексти власних виступів, альбоми зі світлинами, що свідчать про ті чи ті перемоги й успіхи.

Існують професійні портфоліо: менеджера, акторки, учителя, програмістки, інших професій. Такі портфоліо показують, що людина є професіоналом високого рівня, постійно навчається і стає кращою.

Портфоліо свідчить про досягнення, творчу діяльність, рух уперед. Людина робить його як для себе, так і для інших. Портфоліо розповідає іншим, яка це людина, чим вона займається, чим цікава.

Кожен / кожна з вас має успіхи й досягнення. Про них може розказати створене вами портфоліо. Портфоліо не укладається за один день або місяць. Його треба створювати поступово. Скажімо, протягом п'ятого класу. Наприкінці року ви самі здивуєтеся, скільки всього цікавого зробили! Які корисні проєкти виконали, скільки всього дізналися й навчилися! Такі портфоліо називають «Портфоліо досягнень».



Кроки створення власного «Портфоліо досягнень»

Перший крок.

Дайте відповідь на запитання: «Для чого я хочу створити портфоліо? Яка в мене мета?»

Другий крок.

Вирішіть:

- що має бути в портфоліо, які матеріали слід відібрати;
- яким буде портфоліо (файлова папка, електронний варіант або щось інше);
- де буде зберігатися портфоліо (у класі, у шкільній бібліотеці, у методичному кабінеті школи тощо);
- як буде представлене портфоліо наприкінці року (захист портфоліо, презентація перед класом або якимось іншим способом).

Третій крок.

Створення портфоліо в процесі навчання.

Протягом року не забувайте поповнювати портфоліо.

Виконали проєкт, зробили дослід, виступили з доповіддю — одразу ж додавайте цю інформацію до портфоліо (датуйте її, запишіть, коли ви це зробили).

Покажіть у портфоліо всі свої сильні сторони, успіхи, творчі результати.

Четвертий крок.

Презентація портфоліо наприкінці року.



Опорні точки. Процес навчання планується відповідно до цілей. Добиватися поставлених цілей допомагає правильне й раціональне планування часу. Планування здійснюється з урахуванням правил здорового способу життя. Для відновлення сил людина має чергувати роботу з відпочинком.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як правильно планувати й організовувати навчальний процес?
2. Яким чином пов'язані втомта та відпочинок?
3. Як планувати своє навчання відповідно до своїх цілей?

§8 **Власний освітній простір.** **Способи засвоєння навчальної інформації.** **Використання цифрових пристроїв** **у навчанні**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Сестра подивилася на робочий стіл брата Кирила і сказала йому, що було б непогано навести на цьому столі лад. Кирило пояснив, що йому і так зручно. Однак, коли він став готувати уроки, то спочатку ніяк не міг знайти щоденник, а потім зошит з української мови. Ви були колись у такій ситуації? Що б ви порадили Кирилові? Яким, на ваш погляд, має бути місце для навчання?

Зручний простір для навчання

Процес навчання вимагає спокійних і комфортних умов, зосередженості, уваги. Навчальний простір має бути добре освітленим, таким, щоб усе необхідне для навчання було зручно розташоване. Ваше навчання відбувається у шкільному класі та вдома. Домашній робочий стіл ви повинні тримати в порядку. Інколи буває так, що стіл завалений різними папірцями, обгортками, сміттям, яке залишилося після того, як ви гострили олівці. На такому столі дуже важко знайти необхідну річ. За таким столом незручно навчатися, виконувати домашні завдання.

Як правильно облаштувати свій робочий стіл таким чином, щоб легко впоратися з роботою?

Було б доцільно скласти прості правила, які допоможуть упорядкувати простір навколо себе.



Робота в групі. Ці учні / учениці користуються такими «Правилами зручного робочого столу».

- Кожний предмет на столі завжди клади на своє місце.
- Залишай мінімум речей, щоб було зручно читати, писати, малювати.
- Стеж, щоб стіл був добре освітленим.
- Щовечора прибирай зі столу все зайве.
- Речі, не потрібні щодня, поклади в шухляди робочого столу.
- Постав на стіл коробочку для дрібниць, щоб вони не загубилися.
- Біля робочого столу облаштуй місце для рюкзака.
- Пам'ятай, що впорядкований простір допомагає впорядкувати власні думки, сконцентрувати увагу на роботі.

Які з цих правил ви теж виконуете? Які правила можете додати до цього переліку? Складіть власні «Правила зручного робочого столу».



Ви також можете поліпшувати освітній простір свого класу. Для цього можуть стати в пригоді ваші малюнки, вироби, моделі, проектні роботи. Школа — ваш другий дім, де ви проводите багато часу. Ви можете бути творцями спільного освітнього простору, самі створювати правила його облаштування.

Відкритий мікрофон «Освітній простір»

Розгляньте світліну. Подивіться, як учні й учениці організували свій освітній простір. Опишіть, як виглядає освітній простір вашого класу. Чи брали ви участь у його створенні? Що б ви хотіли змінити? Які власні проєктні роботи хотіли б додати?



Способи засвоєння навчальної інформації

Під час навчання людина засвоює інформацію. Слово «інформація» в перекладі з латинської мови означає «роз'яснення». Коли ми кажемо «інформація», то маємо на увазі виклад фактів, подій, витлумачення. ***Інформація*** — це зміст того, про що людина довідалася.

Ми сприймаємо інформацію завдяки слуханню й читанню. Важливо не лише слухати й читати, але й розуміти те, що почув або прочитав. Розуміння є дуже важливим, бо інформація може бути правдивою, хибною, або неправдивою.

Робота в парі. Оцініть правдивість наступної інформації.

- Коли людина навчається, то вона розвиває власні здібності.
- Особистий і суспільний добробут ніяк не пов'язані з умінням навчатися.
- Для досягнення поставлених цілей людина працює кожного дня.
- Уміння навчатися не залежить від пам'яті й уваги.
- Помічниками у спільній роботі є терпіння, увага, розуміння та дружба.
- При переході з початкової школи до основної не відбувається ніяких змін.

Робота в групі. Олег краще засвоює інформацію, коли читає, а Марія — коли її слухає. А який спосіб отримання інформації обираєте ви? Що є важливим, коли ви отримуєте інформацію під час слухання чи читання?



Як інтереси й захоплення допомагають у навчанні

Ми не будемо нічого ні слухати, ні читати, якщо це нам не цікаво. А що викликає інтерес у людини? Те, що невідоме, таємниче, нове, раніше не чуване й не бачене.

Відкритий мікрофон «Цікавимось історією України»

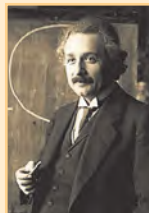
Деякі школярі та школярки цікавляться Національним історико-археологічним заповідником «Кам'яна Могила». Там, у гротах та печерах, стародавні люди залишили для нас інформацію. Це декілька тисяч малюнків — петрогліфів. Слово «петрогліф» перекладається з грецької мови, як «різьблення по каменю». Науковці й науковиці з'ясували, що малюнки наносили на пісковик не фарбами, а протирали твердим каменем. Але що написано в петрогліфах, є загадкою, яку потрібно розгадати.

Чому люди цікавляться тим, що відбувалося багато століть тому? А що цікаво вам самим?



Поділіться своїми думками

Альберт Ейнштейн, лауреат Нобелівської премії з фізики, один із найвизначніших науковців XX століття, писав: *«Найпрекрасніше відчуття — це відчуття таємниці»*. Чи згодні ви з його думкою? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Робота в групі. Деякі школярі й школярки цікавляться Дунайським біосферним заповідником. Там, на острові Єрмаків, можна побачити рожевого пелікана, незвичного для України птаха. Пір'я в нього біле з рожевим відтінком, живиться він рибою. На острові Єрмаків рожеві пелікани роблять зупинку, коли здійснюють довгий переліт.

Чому діти цікавляться тим, чого ніколи раніше не бачили? Чого ви не бачили, але вам цікаво на це подивитися?



Відкритий мікрофон «Цікаві вподобання»

У Гліба й Ганни є собаки. Гліб уміє навчати свого собаку, Ганна добре розбирається в породах. Це захоплення вилилось у зацікавлення зоологією. Діти із захопленням дізнаються про різноманітність тварин на планеті. Гліб і Ганна на уроках із природничих наук готують доповіді про рідкісних тварин.

А як ваші захоплення допомагають вам у навчанні?



Використання цифрових пристроїв у навчанні

Цифровими пристроями називають пристосування, призначені для отримання й обробки інформації. Ця інформація отримується й обробляється в цифровій формі. Комп'ютери, ноутбуки, смартфони, монітори, клавіатури, цифрові фотоапарати, цифрові відеокамери — усе це є цифровими приладами.

Будь-які цифрові прилади можуть використовуватися під час навчання. Ви теж із ними працюєте на уроках і вдома. Поговорімо про те, як ці прилади допомагають вам здобувати знання.

Робота в групі. Проведіть мозковий штурм у командах та презентацію ідей «Як сучасні технології можуть допомогти мені в навчанні».

Мозковий штурм відбувається за певними правилами.

1. Кожен / кожна має право висловитися, запропонувати нову ідею.
2. Ніхто не соромиться своїх думок, говорить усе, що вважає за потрібне.
3. Жодну ідею й думку забороняється критикувати.
4. Усі думки й ідеї стосуються виключно вказаної теми.
5. Можна об'єднувати ідеї між собою.
6. Усі доброзичливо ставляться один до одного, одна до одної.



Опорні точки. Процес навчання вимагає спокійних і комфортних умов, зосередженості, уваги. Під час навчання людина засвоює інформацію завдяки слуханню й читанню. Цифрові пристрої дають можливості отримувати й обробляти інформацію.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як правильно організувати зручний простір для навчання?
2. Що ви знаєте про способи засвоєння навчальної інформації?
3. Як інтереси й захоплення допомагають вам у навчанні?



ДОБРОБУТ І ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- про цінність життя, особисту безпеку та небезпеку
- що таке безпечна поведінка на дорозі, у побуті, надворі, у природному середовищі
- про пожежну безпеку й різні екстремальні ситуації

навчитися:

- правильно поводитися під час небезпечних ситуацій
- вчасно і правильно звертатися по допомогу до фахівців
- здійснювати домедичну самопомогу



§9 Цінність життя. Безпека та небезпека. Безпека особистості. Загрози для безпеки. Безпечний простір



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласники й п'ятикласниці йшли гуртом зі школи. Вони зупинилися біля світлофора в той момент, як загорілося червоне світло для пішоходів. Машин на дорозі не було. Іван сказав, що можна перейти дорогу, адже машин немає. Ольга зауважила, що переходити дорогу небезпечно, бо їм горить червоне світло. Як правильно поводитися в такій ситуації? Який варіант дій буде небезпечним? Чому?

Цінність життя

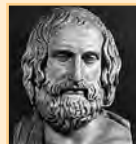
Кожна людина є особистістю, вона унікальна й неповторна. Неповторне і її життя. Саме життя людини — це найбільша цінність, бо воно дається лише один раз.

Людина має право на життя. Ми повинні ставитися дбайливо до власного життя, до життя наших друзів, близьких і рідних, людей навколо. Життя у всіх складається по-різному, тому що кожна людина має свої погляди, відчуття, цінності, здібності.

Цінність життя людини — у неповторності її особистості, її талантів, її мрій і можливостей. Історія розкриває нам неймовірну різноманітність життя наших предків. Сучасність показує таке ж різноманіття життя кожної сучасної людини.

Поділіться своїми думками

Давньогрецький філософ Протагор писав: «Людина є мірилом усіх речей». Як ви вважаєте, що він мав на увазі? Чи вважав він життя людини найвищою суспільною цінністю?



Право на життя неможливо відібрати. Це визначається Основним Законом України. У статті 27 цього Закону написано: «Кожна людина має невід'ємне право на життя. Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави — захищати життя людини. Кожен має право захищати своє життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань».

Відкритий мікрофон «Хто такі рятувальники?»

Є люди, які за покликом серця обрали професію, пов'язану із захистом нашого з вами життя і здоров'я. Як ви до них ставитеся? Що б ви хотіли сказати цим людям?



Безпека й небезпека. Безпека особистості

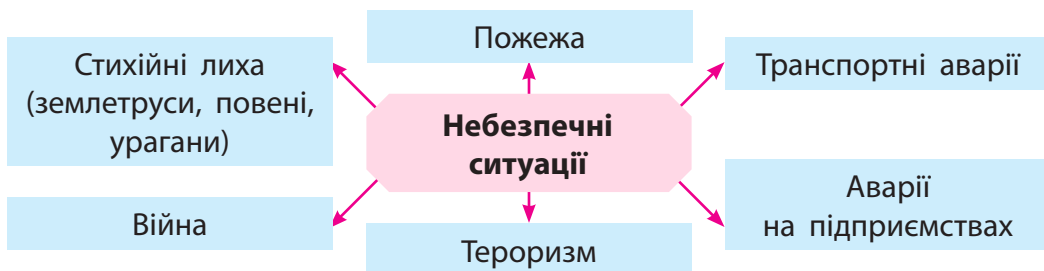
Безпека — це відсутність загрози життю, здоров'ю людей, майну, тваринам, рослинам і довкіллю. Безпека забезпечується захистом і попередженням загроз.

Безпека особистості передбачає, що людина перебуває в такому просторі, у якому ніщо не загрожує її здоров'ю, життю та добробуту, не перешкоджає досягненню бажаних для цієї людини цілей. **Державна безпека** передбачає захищеність життєво важливих інтересів усього суспільства

й держави. Саме така захищеність і попередження загроз забезпечують сталий розвиток, добробут і незалежність держави.

Небезпека — це такі природні, техногенні і соціально-політичні явища, які здатні за певних умов завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини або системам, що забезпечують життєдіяльність. Науковці й науковиці розрізняють ті небезпеки, що виявлять себе через роки, і ті небезпеки, шкода від яких може виникнути просто зараз. Є небезпеки, які не залежать від людини, наприклад, землетруси, виверження вулканів, повені, сильні вітри, снігові лавини. Інші небезпеки залежать від поведінки і дій людей, скажімо, забруднення навколишнього середовища, транспортні аварії, війни тощо.

Особистість убезпечується захистом її прав, перш за все права на гідне життя і свободу. Важливо, щоб людина була захищена від загроз насильства, кримінальних злочинів, безробіття.



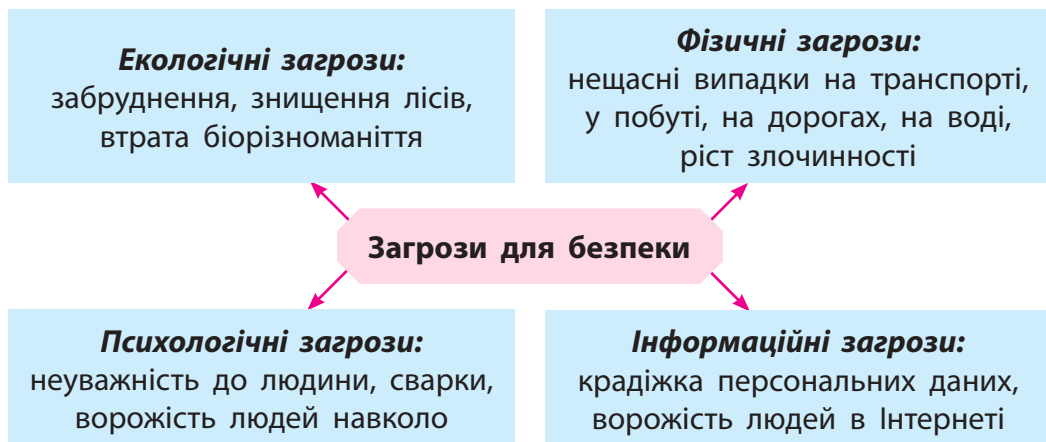
Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Щодня в Японії фіксують десятки землетрусів — від слабких до значних. Тому японці споруджують будівлі, які практично не страждають у результаті землетрусів. Височенні будинки хитаються, розгойдуються при землетрусі, але тримаються і не руйнуються. Кожен із них побудований відповідно до спеціальних будівельних стандартів. Японські будівельники розробили будинки, які під час землетрусу піднімаються над землею на три сантиметри і «парять» над сейсмостійким фундаментом. Будинок тримає повітряна подушка. Після закінчення землетрусу будівля опускається на фундамент. Як громадяни Японії убезпечують собі простір? Що для цього треба знати і що вміти? Яку роль у цьому захисті відіграє наука?

Загрози для безпеки. Безпечний простір

Існують різні загрози для безпеки. Наприклад, знищення лісів призводить до того, що річки міліють, змінюється клімат, стає дуже спекотно. Забруднення повітря підвищує ризики появи захворювань дихальної системи. Такі загрози називають *екологічними загрозами*.

Є *фізичні загрози*. Так, на дорогах України травмується й гине велика кількість людей. Часто це відбувається тому, що учасники дорожнього руху не дотримуються правил дорожнього руху.

Іноколи людина страждає не від фізичних, а від *психологічних загроз*. Вона може опинитися в конфліктній ситуації, зіткнутися із приниженням і образами. Якщо люди користуються Інтернетом, то вони стикаються з інформаційними загрозами, які пов'язані з отриманням неправдивої інформації, крадіжкою персональних даних, недобррозичливими коментарями на свою адресу.



Навколо нас існують різноманітні загрози. Про них треба знати та вміти їх попереджувати. Наприклад, ви можете стикатися із загрозами, коли спілкуєтеся в Інтернеті. Для того, щоб їх уникнути, не треба долучати «в друзі» незнайомих,

не надсилати будь-кому приватну інформацію: домашню адресу, номер телефона, номер школи, де ви навчаєтеся.

Якщо не виконувати певних правил дружньої до навколишнього середовища поведінки, то небезпечним може стати будь-яке місце, навіть дитячий майданчик. Їзда на велосипеді по заповненій машинами дорозі призведе до проблем і у вас, і у водіїв. Обгортки від морозива або шоколадки, які ви викинули не в смітник, будуть робити ваше оточення брудним і непривільним. Ваше образливе ставлення до однокласників чи однокласниць призведе до того, що ви залишитеся без товариства й без підтримки, коли вона буде вам потрібна.

Іноколи люди самі руйнують свій безпечний простір: сваряться, палять або вживають наркотики, самі псують своє здоров'я, ризикують ним, не дотримуючись правил безпеки. Треба навчатися створювати і зберігати свій безпечний простір. Для цього ви маєте доброзичливо спілкуватися, надавати допомогу іншим, підтримувати один одного й відчувати себе щасливими від цього.

Відкритий мікрофон «Моя безпека»

Як ви вважаєте, хто відповідає за вашу безпеку? Відповідь обґрунтуйте.



Опорні точки. Основним правом людини є право на життя, а основним обов'язком — захищати це право на життя як для себе, так і для інших людей. Право на життя неможливо відібрати.

Безпека — це відсутність загрози життю, здоров'ю людей, майну, тваринам, рослинам і довкіллю.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чому життя і здоров'я є найбільш значущими цінностями людини?
2. Які є загрози для безпеки? Як убезпечитися від негараздів?
3. Чому безпечний простір є важливим для людини?

§10 **Безпека пішохода. Безпека користування громадським транспортом. Етика пасажиря. Поведінка пасажиря під час ДТП**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Пішохід обходив автобус спереду. Машина, яка їхала в тому ж напрямку, що й автобус, збила цього пішохода, і він був травмований. Хто з учасників дорожнього руху порушив правила? Хто несе відповідальність за цю дорожньо-транспортну пригоду?

Безпека пішохода

Якщо ви йдете кудись пішки, то ви стаєте пішоходами, а коли їдете в транспорті — пасажирями. Але і пішоходи, і пасажирі мають дотримуватися правил дорожнього руху, щоб не створювати аварійної ситуації. Аварійною ситуацією називається ДТП — дорожньо-транспортна пригода. ДТП — дуже неприємна, а іноді й трагічна ситуація. Аби уникати таких ситуацій, діють «Правила дорожнього руху». У цих правилах чітко прописано, що пішоходові забороняється робити на дорозі, а що він обов'язково має виконувати. Ви вже знаєте такі правила й користуєтеся ними, коли йдете до школи й зі школи додому.

Відкритий мікрофон

«Правила дорожнього руху — це важливо!»

Сформулюйте правила дорожнього руху, якими ви вже навчилися користуватися.

Поясніть, чому важливо не лише знати ці правила, але й обов'язково їх дотримуватися.



Робота в парі. Розгляньте світлини й розкажіть, які правила дорожнього руху в цьому випадку порушують і до яких наслідків це може призвести.



Дбати про безпеку на дорозі означає дбати про власне життя і здоров'я. На превеликий жаль, на дорогах гине багато людей. Велика кількість смертельних ДТП пов'язана з наїздом на пішохода. Часто в цьому винен сам пішохід. Люди гинуть, тому що, переходячи дорогу, не знімають навушників, продовжують користуватися мобільним телефоном. А ще — не дивляться навколо, не чують сигналів транспорту, не бачать, що відбувається на дорозі. У цьому разі водій чи водійка інколи просто не встигають нічого зробити, щоб попередити ДТП. Водій / водійка також можуть не встигнути зреагувати й об'їхати пішохода, якщо той раптом перебігає дорогу.

Аби уникнути ДТП, пішохід повинен уважно стежити за ситуацією на дорозі, переходити дорогу тільки на пішохідних переходах. Якщо є світлофор — то на зелене світло. При цьому треба спочатку подивитися ліворуч, а потім, дійшовши до середини дороги, праворуч. Це необхідно для того, щоб переконатися, що поблизу немає транспортних засобів, які рухаються. Якщо ви переходите дорогу за правилами, а якісь водій / водійка порушують їх — їдуть на червоне світло або не зупиняються перед пішохідним переходом, — пропустіть їх. Бо ваше завдання — залишитися живими і здоровими.

Відкритий мікрофон

«Правила, яких необхідно дотримуватись»

Є таке правило дорожнього руху: «Коли ви виходите з автобуса, то його треба обходити ззаду, а трамвай — спереду». Поясніть, чому така поведінка правильна. Яка небезпека може статися з людиною, якщо вона буде робити навпаки?

Робота в парі. Розгляньте світлини й назвіть правила переходу дороги та правила поведінки на зупинці. Чи можна поділити ці правила на важливі й неважливі? Доведіть свою думку.



Безпека користування громадським транспортом

Користування громадським транспортом теж відбувається за певними правилами. Сідати в транспорт і виходити з нього можна лише на зупинках громадського транспорту, на узбіччі або на тротуарі. Робити це треба тільки після повної зупинки транспортного засобу й обов'язково не з тієї сторони, де здійснюється рух транспорту. Коли ви виходите з транспорту, то повинні бути уважними. Якщо вам треба перейти на інший бік дороги, то не слід робити це на зупинці, бо для цього є перехід. При переході дороги треба зробити так, щоб водії транспортних засобів вас бачили і змогли вчасно зреагувати на вашу появу. Будь-яка машина не може зупинитися раптово, в одну мить.

Пасажи́р як учасник дорожнього руху повинен дотримуватися певних правил:

- не чіпати ручки дверей;
- не тримати в руках гострі предмети, не гратися ними;

- не висовувати руки й голову у вікна;
- обов'язково користуватися пасками безпеки.

Етика пасажирів

Слово «етика» походить із грецького слова «звичай». Етика є наукою, яка вивчає суспільні норми поведінки, звичаї. Яких норм поведінки необхідно дотримуватися пасажирів автобуса чи тролейбуса? По-перше, поважно ставитися до інших пасажирів, під час руху автомобіля не відволікати водія або водійку, не стояти біля дверей. По-друге, не розштовхувати пасажирів ліктями, не заважати їм виходити або входити. По-третє, не можна сідати в транспорт у брудному одязі, голосно говорити, умикати музику, їсти морозиво.

Робота в групі. Розгляньте світлини й укладіть правила поведінки пасажирів у метро.



Робота в парі. Розгляньте світлини й укладіть правила поведінки пасажирів у потязі.



Поведінка пасажирів під час ДТП

Причиною ДТП може бути порушення водіями чи пішоходами правил дорожнього руху, несправність автомобіля або поганий стан дороги. При зіткненні важливо пом'якшити удар власного тіла об частини машини. Для цього треба закрити голову руками і нахилитися набік на сидіння. Удар буде не таким сильним, якщо ви захищені паском — засобом пасивної безпеки, що призначений для утримання пасажирів на місці у випадку аварії або раптової зупинки.

Відкритий мікрофон «Учасники ДТП»

Розгляньте світлини. Які небезпечні ситуації можуть бути пов'язані з транспортом? Яка поведінка буде безпечною?



Опорні точки. Пішоходи й пасажирів мають дотримуватися на дорожніх правил дорожнього руху, щоб не створювати аварійних ситуацій. Важливо не лише знати правила, але й обов'язково їх дотримуватися. Щоб уникнути ДТП, пішохід повинен уважно стежити за ситуацією на дорозі. Пасажир як учасник дорожнього руху має дотримуватися певних правил етики пасажирів.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Що таке ДТП? Як поводитися в ситуації ДТП?
2. Яких правил повинен дотримуватися пасажир як учасник дорожнього руху?
3. Якою має бути етика пасажирів? Чому вона є важливою?

§11 **Безпека в побуті.** **Ризики побутового травмування.** **Проникнення зломисників в оселю**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Маленький братик Марійки навчився ходити і навіть бігати по хаті. Мама прибрала в ящики всі дрібні, тендітні й ріжучі предмети, а старший брат закрив спеціальними заглушками електричні розетки, до яких міг би дотягнутися малюк. Але навіщо вони це зробили? Від яких побутових небезпек рідні хотіли уберегти маленького хлопчика?

Безпека в побуті

Наш будинок здається нам дуже безпечним місцем, у якому ми захищені й нам нічого в ньому не загрожує. Люди так і кажуть: «Мій дім — моя фортеця». Ми вважаємо, що це надійна фортеця. Але чи так це насправді? Подивімося, як улаштований наш будинок. У ньому ж є не лише стіни й вікна. У ньому є водопровід, каналізація, газ, електрика, опалення. Також ми користуємося багатьма приладами: газовими й електричними плитами, холодильниками й водонагрівачами, кондиціонерами й прасками. А ще — скороварками й настільними лампами, люстрами й пілососами, комп'ютерами й вентиляторами, пральними машинами й духовками.

Усі ці речі нам потрібні. Але чи безпечні вони? У якому випадку може виявитися прихована в них загроза?

Відкритий мікрофон

«Як користуватися побутовими предметами?»

Розгляньте світлини. Розкажіть, які правила користування побутовими предметами ви знаєте.

Як дізналися про ці правила?



Якщо ми чимось користуємося, то стаємо користувачами / користувачками. Користувач або користувачка мають знати правила, за якими це користування здійснюється. Інколи побутові прилади є такими складними, що людина навіть не уявляє собі, як вони влаштовані. Треба розвивати власні інтелектуальні здібності, щоб складність приладів нас не лякала. Техніка не може говорити з нами, попереджати нас, коли ми робимо щось не так. Ми самі маємо знати правила користування технікою, самі себе попереджувати й контролювати. А головне — розуміти, що відповідальність за наслідки неправильного користування, наприклад, вентилятором або міксером покладається не на ці прилади, а саме на нас.

Змодельуйте ситуацію. Розгляньте малюнки. Уявіть собі, що вам подарували тостер. Ви вже бачите свої смачні рум'яні грінки, але дійсність вас може розчарувати. Що треба робити, щоб користування тостером було для вас безпечним і приємним?



Ризики побутового травмування

Більшість людей відчують себе вдома комфортно і спокійно. Але, як не дивно, у цьому домашньому просторі є небезпеки й ризики побутового травмування. Наприклад, у нашій оселі є світло й різні електроприлади. Вони працюють завдяки електриці. Електрика подається в будинки та підводиться до електроприладів за допомогою електропроводки — системи металевих дротів. Метали добре проводять електричний струм, тому будь-яке зіткнення з електропроводкою смертельно небезпечне для людини. Аби уникнути таких зіткнень, усі металеві дроти «одягнені» в ізолятори — речовини, які не проводять електричного струму. Зазвичай це пластмасова або гумова обмотка дроту, яку називають ізоляцією.

Навіщо нам усе це знати? Бо електрика є небезпечним джерелом енергії. Щоб зробити цю небезпеку мінімальною, треба дотримуватися певних правил.

Відкритий мікрофон

«Про правильне користування електрикою»

Які правила користування електрикою я знаю?

Яким чином я дізнався / дізналася про ці правила?

Як я користуюся знанням правил на практиці?

Робота в парі. Обговоріть «Правила користування електрикою в побуті». Можете додати до переліку правил ті, які ви використовуєте вдома.

- Користуватися можна виключно справними електроприладами й електропроводкою.
- Перед тим, як користуватися електроприладом, треба уважно прочитати інструкцію для користування й дотримуватися зазначених у ній правил.
- Електроприлади, що працюють, не можна залишати без нагляду.

- Витягати вилку з розетки треба тільки за штепсель.
- У разі будь-яких проблем із електрикою треба одразу покликати дорослих.

Побутове травмування можна отримати, неправильно користуючись хімічними речовинами. Існує поняття «побутова хімія». Так називають усі хімічні речовини, які людина застосовує в побуті.

Серед цих речовин є небезпечні. Вони входять до складу деяких мийних або дезінфікувальних засобів. У разі контакту таких засобів зі шкірою, очима, органами дихання і травлення можуть виникати ушкодження і травми. Такі речовини здатні викликати опіки й отруєння.

У побуті використовуються також отрутохімікати, наприклад, проти комах або гризунів. Людина теж може отруїтися цими речовинами.

Якщо ви користуєтеся мийними або дезінфікувальними засобами, то треба знати правила їхнього використання. Насамперед ознайомитися з інструкцією щодо користування ними й дотримуватися написаних у ній правил.

Робота в групі. Обговоріть «Правила користування побутовою хімією».

- Перед тим, як користуватися побутовою хімією, треба уважно прочитати інструкцію для користування й дотримуватися зазначених у ній правил.
- Працювати з такими речовинами слід у рукавичках. Також варто одягати захисну маску.
- Потрібно бути обережним / обережною, стежити за тим, щоб речовина не потрапила в очі або на обличчя.
- Треба працювати лише в добре провітрюваних приміщеннях.
- При ураженнях хімічними речовинами відразу покликати дорослих.

Відкритий мікрофон

«Як користуватися засобами побутової хімії?»

Розгляньте світлини. Розкажіть, які правила користування побутовою хімією ви знаєте. Як ви дізналися про ці правила? Чи користуєтеся ви цими правилами щоденно?



Проникнення в оселю зловмисників

Як не прикро, але на світі є зловмисники та зловмисниці, які можуть проникати в оселю задля крадіжки. Це треба враховувати, коли ви залишаєтеся вдома самі. Бо зловмисники / зловмисниці сподіваються на те, що дитина є недостатньо розумною, тому допоможе їм і сама відчинить двері. Ви будете захищеними, користуючись простим правилом: коли ви самі вдома, ніколи нікому не відчиняйте дверей.

Якщо ви почули, що хтось намагається відчинити двері у квартиру, потрібно подзвонити в поліцію за телефоном 102 і батькам.

Телефони батьків слід знати напам'ять.

Якщо ваша оселя під охороною, то скористайтесь триковожною кнопкою.

Буває так, що людина за дверима каже, що вона поштарка, електрик, сантехнік або працівниця газової служби. Чи так це, чи ні, у будь-якому разі не слід відчиняти дверей! Не треба вести розмову з людиною за дверима. Одразу подзвоніть батькам і розкажіть, що відбувається.

Відкритий мікрофон «Коли я сам / сама вдома»

Розкажіть, яких правил поведінки ви дотримуетесь, коли залишаєтеся вдома самі. Чому ці правила є саме такими? Як ви дізналися про ці правила?

Змодельуйте ситуацію. Ви залишилися вдома самі. У двері подзвонила жінка і сказала, що їй треба подивитися показники лічильників. Запропонуйте варіанти розгортання подій. До якого наслідків може привести кожен із них?



Опорні точки. Є певні правила поведінки, які убезпечать вас у побуті. Якщо їх не дотримуватися, то виникають ризики побутового травмування. Існують також правила поведінки дітей, які залишаються самі вдома. Ці правила захистять дитину, запобігаючи можливості проникнення в будинок зловмисників.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як люди захищали свою оселю раніше і як це відбувається в сучасному світі?
2. Яких правил люди мають дотримуватися, перебуваючи вдома, для забезпечення захисту від побутового травмування?
3. Чому звичайні побутові предмети можуть стати небезпечними?

§12 Пожежна безпека



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Навесні та восени часто починаються пожежі, які виникають через спалювання сухого листя. Горить суха трава, листя на угіддях, очерет на болотах. Ті, хто палить суху траву, вважають, що роблять добру справу. Їм здається, що попіл зробить ґрунт більш родючим. Але все відбувається навпаки: вогонь руйнує ґрунт, перекидається на будівлі, несе лихо рослинам й тваринам. Як попереджати таку небезпечну подію? Запропонуйте план дій.

Причини виникнення та способи гасіння невеликих пожеж

Причини виникнення пожеж є різноманітними. Це може бути використання несправного обладнання або коли відкритий вогонь залишається без нагляду. До пожеж призводить підпал трави і сміття. Блискавки теж можуть викликати пожежу. Боротися з пожежами іноді дуже складно, тому люди кажуть, що пожежу легше не допустити, ніж загасити. Кожен / кожна з вас може попередити можливість пожежі. Для цього слід виконувати такі правила:

- не грайтеся із займистими предметами: сірниками, петардами, феєрверками, запальничками;
- не підносьте джерело вогню до горючих речовин;
- не залишайте нагрівальні прилади без нагляду;
- йдучи з дому, завжди вимикайте нагрівальні електричні прилади.

Якщо пожежа невелика, то її можна загасити. Для цього використовують вогнегасники, воду, пісок, підручні засоби. Невелику пожежу можна загасити, закривши місце горіння щільною тканиною, ковдрою. Можна закидати вогонь піском.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Що має робити людина, якщо на ній загорівся одяг? Олена вважає, що треба швидко бігти, щоб вогонь згас. Микола каже, що слід дотримуватися правила «Зупинись, падай, перекидайся!». Хто з них має рацію? Як правильно поводитися в такому випадку?

Відкритий мікрофон «Пожежна служба»

Вам треба викликати пожежну машину. Для цього слід знати, що саме говорити черговому, який приймає виклик.

Уявіть собі, що ви зателефонували 101 і почули: «Черговий пожежної частини слухає». Що ж йому треба сказати?



Робота в парі. Назвіть причини виникнення пожеж. Які умови необхідні для виникнення та підтримання горіння? Які умови необхідні для того, щоб вогонь згас? Зробіть висновки.

Поділіться своїми думками

В'ячеслав Польовий — відомий український пожежник. Він урятував багато людей. Якось він сказав в інтерв'ю: *«Із дітьми важко... Вони намагаються кудись сховатися, тому з дітьми найнебезпечніше. Дорослий розуміє, що можна кудись вийти, вибігти... а дитина — це страх, хованки, і потім її дуже важко знайти».*



Як має дитина допомогти рятувальним службам, щоб рятувальники й рятувальниці могли її знайти і врятувати?

Особливості гасіння електроприладів

Пожежу часто гасять водою. Однак слід пам'ятати, що воду можна використовувати не завжди. Так, коли заливаєш електричні прилади водою, можливе ураження електричним струмом. Тому треба обов'язково вимкнути електричні прилади, перш ніж їх гасити.

Найбільш зручними для гасіння пожеж є вогнегасники. Вони бувають кількох типів.

БУДОВА ВУГЛЕКИСЛОТНОГО ВОГНЕГАСНИКА



Для гасіння електричних приладів використовують вуглекислотний вогнегасник.

Будь-який вогнегасник має свій механізм запуску. Це або кран, або поворотний важіль, або пусковий важіль. Після запуску цих механізмів необхідно направити струмінь на пожежу. Закінчивши гасіння, слід відпустити важіль.

Робота в групі. Ваше завдання — навчитися користуватися невеликим вогнегасником.

Визначіть послідовність власних дій. Знайдіть інформацію, яка допоможе вам правильно використовувати вогнегасник.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ВОГНЕГАСНИКОМ

- 1** Зірвати пломбу, висмикнути чеку.



- 2** Зірвати пломбу, висмикнути чеку.



- 3** Спрямувати розпилювач у бік полум'я й натиснути на важіль.



- 4** Використаний вогнегасник віддати на перезарядку.



Захист органів дихання під час пожежі

Під час пожежі люди частіше гинуть не від вогню, а від диму. Цей дим є насиченим отруйними продуктами горіння. Вони призводять до того, що людина непритомніє. Задля запобігання цьому радять при виході із задимленого приміщення прикладати до обличчя мокру тканину. Така тканина слугує фільтром під час дихання й затримує отруйні речовини.

Крім того, у задимленому приміщенні краще пересуватися поповзом або пригнувшись. Дим підіймається вгору, тому на рівні підлоги дихати трохи легше.

Робота в парі. У кімнаті почав горіти якийсь електричний прилад. Що буде відбуватися, якщо ви відчините вікно чи двері? Чому це робити небезпечно?



Опорні точки. Є певні правила пожежної безпеки. Якщо їх не дотримуватися, то виникатимуть пожежі. Пожежу легше попередити, ніж ліквідувати. Кожен має знати причини виникнення та способи гасіння невеликих пожеж. Уміння захистити органи дихання під час пожежі збереже ваше життя і здоров'я. Корисно дізнатися про особливості гасіння електроприладів.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Чому виникають пожежі? Коли в цих пожежах винні люди?
2. Яких правил люди мають дотримуватися, щоб уникати пожеж?
3. Що має знати людина, зіткнувшись із пожежею, щоб урятувати своє життя й життя тих, хто поряд?

§13 Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Марія любить ходити зі школи додому кожен день різною дорогою. Їй так цікавіше. Вона вибирає нові вулиці й алеї. Єгор, навпаки, дотримується обраного маршруту й ніколи його не змінює. Як ви думаєте, чия дорога додому зі школи більш безпечна? Чому? Доведіть свою думку.

Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки

У багатьох школярів і школярок двір — улюблене місце для проведення часу. Там друзі, подруги, ігри, розмови про те, що цікаво й важливо. Але треба розуміти, що завжди навколо нас є люди. Ці люди різні, і вони здатні завдати шкоди. Це не означає, що про гарний настрій треба забути й завжди боятися чогось поганого. Це означає, що за будь-якої зміни ситуації слід подумати, що саме відбувається та до яких наслідків це може призвести.

Різноманіття змін, які відбуваються, дуже велике. Щось міцне й надійне може стати ненадійним і нести загрозу. Пам'ятайте, що рідний двір може бути досить несподіваним.

Робота в парі. Уявіть собі, що у дворі стоять гойдалки, і одного разу ви помічаєте, що з ними щось не так: вони дивно скриплять, їх опори нахилилися. Можна припустити, що вони ось-ось зламаються й гойдатися на них стане небезпечно. Адже вони можуть обірватися. Що робити в такій ситуації? Яким чином можна попередити подію, під час якої хтось травмується? Що сказати тим, хто все ж таки хоче продовжувати користуватися гойдалкою?



На жаль, кожен може опинитися в небезпечних ситуаціях пограбування або нападу. Аби уникнути небезпеки у дворі або на вулиці, слід дотримуватися певних правил.

Робота в групі. Обговоріть «Правила поведінки в місцях підвищеної небезпеки».

- Вибираючи маршрут, віддавайте перевагу найкоротшому та найбезпечнішому шляху.
- Визначте розташування небезпечних місць, де необхідно бути обережним і уважним.
- Не користуйтеся на очах у людей дорогими речами, не вихваляйтеся грішми.
- Не розмовляйте з незнайомцями! Не беріть у них нічого! Не сідайте до незнайомців у машину!
- Не гуляйте в безлюдних та незнайомих місцях, не залишайте подвір'я без дозволу батьків.
- За будь-яких обставин намагайтеся поводитися спокійно і впевнено.

Моделювання безпечної поведінки з тваринами

Собаку людина приручила дуже давно. Різні породи собак працюють помічниками на полюванні, надійними охоронцями, поводитирами, бійцями на війні. Але характер у собак досить різний, і вони можуть по-різному себе поводити. Інколи вкрай агресивно.

Що робити, коли раптом ти розумієш, що на тебе може кинутися собака? Головне — зупинитися. У жодному разі не відбиватися руками, ногами або сторонніми предметами. Реакція собаки набагато швидша за людську. Зазвичай собаки реагують саме на рух людини. Якщо ви завмираєте на місці, то є шанс, що собака втратить до вас інтерес. Звичайно, не виключений варіант зустрічі зі скаженим собакою. Тоді вам знадобиться допомога людей.

Відкритий мікрофон «Що я знаю про собак і їхню поведінку»

Поділіться власним досвідом спілкування із собаками. Які ситуації вам запам'яталися найбільше і чому?

Робота у групі. Обговоріть «Правила безпечного спілкування із собакою».

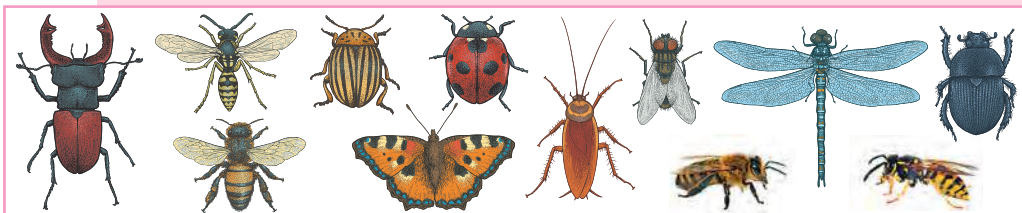
- Ніколи не тікайте від собаки. Бо тоді тварина вважає, що вас треба піймати.
- Не показуйте собаці, що ви його боїтеся. Бо він не терпить боягузів і може вкусити вас.
- Не наближайтеся до великих собак. Бо їх часто вчать кидатися на людей, які підходять до них близько.
- Не годуйте чужих собак і не бентежте їх, коли вони сплять чи їдять.
- Не розмахуйте перед собакою рукою чи палицею. Тварина може вас укусити.
- Пам'ятайте, що безпритульні собаки часто бувають хворі, їхні укуси можуть призвести до тяжких хвороб.
- Якщо ви бачите, що собака готується до стрибка, притисніть підборіддя до грудей і виставте вперед лікті.
- Якщо вас укусив собака, негайно зверніться до лікаря.

Із комахами люди теж знайомі давно. Серед комах є і корисні, і шкідливі. Комахи не бувають великих розмірів, але їхній маленький розмір не заважає їм бути достатньо небезпечними для людини.

А ще люди стикаються з кліщами. Однак кліщі не комахи. Вони належать до павукоподібних.

Відкритий мікрофон «Що я знаю про комах і їхню поведінку»

Що ви знаєте про комах? Які ситуації з комахами вам запам'яталися найбільше і чому?



Робота в парі. Обговоріть «Правила безпечної поведінки з комахами і кліщами».

- Не розмахуйте руками, якщо поруч із вами літає бджола або оса, бо вони боляче жалять. Просто стійте спокійно.
- Якщо вас укусила оса або бджола, негайно повідомте про це дорослих. Адже такий укусу може викликати важку алергічну реакцію.
- Захищаючи своє житло, мурахи боляче кусаються. Тому не чіпайте мурашники й не наступайте на них.
- Якщо ви виявили на своєму тілі кліща, негайно повідомте про це дорослих. Бо самим прибрати кліща не вдасться.
- Повертаючись із лісової прогулянки або парку, ретельно огляньте своє тіло, щоб переконатися у відсутності на ньому кліщів.

Проект «Обстеження безпеки класу, дороги до школи, своєї оселі»

Що таке *проект*?

Проект — це робота, завдяки якій людина перетворює свій задум у реальність. Реальність — це те, що існує насправді.

Над проектом можна працювати самому / самій, а можна робити проект у команді.

Проектант / проектантка — це автор / авторка проекту. Він / вона визначають тему й мету проекту, а потім утілюють свій задум у реальність.

Проектанту чи проектантці до вподоби спостерігати, досліджувати, аналізувати, робити висновки, презентувати результати власної роботи.

Проектант / проектантка визначають наступне.

- Тему проекту — це те, про що в ньому йдеться.
- Мету проекту — це бажаний результат.

- План проєкту — це послідовність і термін виконання робіт.
- Маршрут проєкту — це напрямок руху з початку проєкту до його завершення.
- Продукт проєкту — це результат проєкту, який створюється під час роботи над проєктом.

Ви можете, наприклад, створити три команди, кожна з яких обирає одну з трьох тем: «Обстеження безпеки класу», «Обстеження безпеки дороги до школи», «Обстеження безпеки своєї оселі».

Потім кожна команда доповість іншим командам про результати виконання проєкту. Це й буде продуктом проєкту — презентація його результатів у класі.



Опорні точки. Є певні правила безпечної поведінки надворі. Якщо їх не дотримуватися, то звичайний двір може стати небезпечним. Треба розуміти, які місця є місцями підвищеної небезпеки, і правильно в них поводитися або ніколи до них не потрапляти.

Є певні правила поведінки з тваринами. Дотримання таких правил захищає ваше життя і здоров'я.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Які правила безпечної поведінки ви виконуєте? Як ви дізналися про ці правила?
2. Чому собака може бути як другом, так і дуже небезпечною твариною?
3. Яке значення мають знання щодо безпеки класу, дороги до школи, своєї оселі? Яким чином ці знання можна отримати? Як ці знання потім використовувати?

§14 Екстремальні ситуації. Безпека відпочинку на природі



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Розлив річки призвів до того, що під водою опинилося безліч будинків і вулиць. Потоки брудної й холодної води доходили до дахів одноповерхових будинків. Люди рятувалися, хто як міг: на верхніх поверхах будинків, на дахах і навіть на високих деревах. Рятувальники й рятувальниці на човнах евакуювали людей із зони лиха.

Як можна назвати таку ситуацію? Чому вона виникла? Чи знаєте ви, як поводитися в такій ситуації?

Екстремальні ситуації

Екстремальною, або надзвичайною, ситуацією називають обстановку на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха. Ознаками екстремальної ситуації є людські жертви, шкода здоров'ю людей або навколишньому природному середовищу, значні матеріальні збитки.

Є екстремальні ситуації **техногенного характеру**. Це, наприклад, аварії поїздів і вантажних суден, пожежі й вибухи. До них також належать прориви гребель, аварії на електростанціях, водопроводах, очисних спорудах.

Інші екстремальні ситуації мають **природний характер**. Це, наприклад, землетруси, виверження вулканів, урагани, смерчі. До таких ситуацій також належать заморозки, посуха, повені, природні пожежі, інфекційні захворювання людей.

До екстремальних ситуацій **екологічного характеру** належать обвали земної поверхні через вироблення надр при видобуванні корисних копалин, наявність шкідливих речовин у ґрунті, опустелювання територій, нестача питної води внаслідок виснаження водних джерел.

Робота в групі. Розгляньте світлини й розкажіть, про які екстремальні ситуації вони свідчать. Як люди діють, зіткнувшись із такими ситуаціями?



Причини екстремальних ситуацій можуть бути різними. У деяких випадках це військові зіткнення, економічні кризи, тероризм. Причини інших пов'язані з природними або техногенними явищами. Кожна надзвичайна ситуація має наслідки, які шкодять здоров'ю людей і господарству. Найбільш тяжкі наслідки спричиняють природні катастрофи та стихійні лиха: повені, тайфуни, землетруси тощо.

Знання про особливості екстремальних ситуацій допомагають правильно діяти під час їхнього виникнення та зберегти своє життя та життя навколишніх.

Поділіться своїми думками



Українські рятувальники беруть участь у міжнародних навчаннях та тренуваннях. Вони відпрацьовують дії щодо ліквідації умовної пожежі на території об'єктів із масовим перебуванням людей. Рятувальники навчаються протягом усього життя. Чому вони це роблять? Як ставляться до своєї справи?

Поведінка людини, дружба до навколишнього середовища

Усі люди мешкають у природному середовищі, і тому дуже важливо дбайливо до нього ставитися. Треба пам'ятати, що саме тут будуть жити й наступні покоління. Охорона

навколишнього природного середовища є важливою і для сучасної людини, і для майбутнього людства.

Поділіться своїми думками

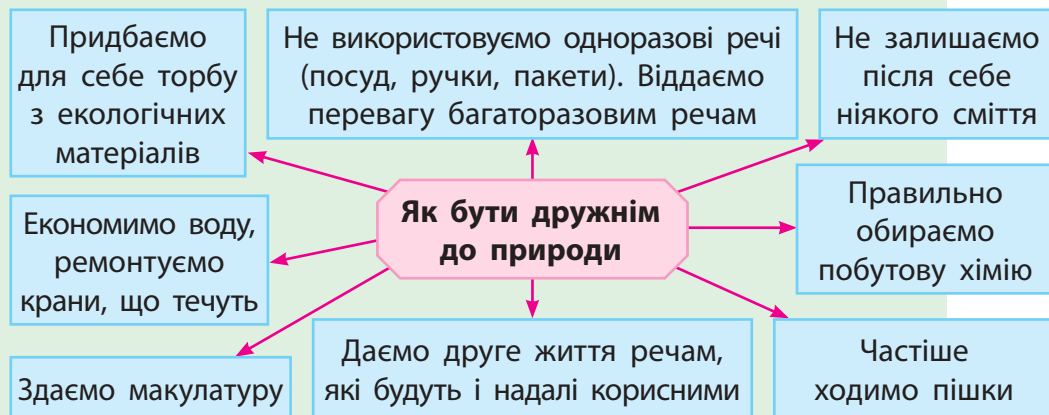
Володимир Іванович Вернадський, засновник Української академії наук, уважав, що саме розумна людська діяльність впливає на все життя на планеті. Він сподівався, що людський розум упорається з проблемою збереження навколишнього середовища. Чи поділяєте ви його думку? Чому? Обґрунтуйте свою відповідь.



Відкритий мікрофон «Помічники планети»

Якщо людина вимикає на ніч комп'ютер, сортує сміття, не користується пластиковими пакетами, чи допомагає вона планеті в цілому? Обґрунтуйте свою думку.

Робота в групі. П'ятикласники й п'ятикласниці створили мапу думок «Як бути дружнім до природи». Чи погоджуєтесь ви з їхніми думками? Створіть свою мапу думок. Порівняйте з тією, яку створили інші. Зробіть висновки.



Робота в групі. Обговоріть складену школярами пам'ятку «Мій безпечний відпочинок на природі».

Зробіть свій варіант такої пам'ятки. Що б ви додали до цих правил?

Вирушаючи на природу, я:

- одягаю закритий одяг і головний убір;
- ніколи не відстаю від групи, із якою я прийшов / прийшла на природу;
- не залишаю після себе сміття, бо завжди забираю його із собою;
- не беру в руки незнайомих предметів, бо вони можуть бути вибухонебезпечними;
- розпалюю багаття лише в спеціально відведених для цього місцях;
- беру із собою з дому питну воду в пляшках.



Опорні точки. У результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха виникають екстремальні ситуації. Екстремальні ситуації бувають техногенного, природного й екологічного характеру. Важливо знати, як себе поводити в екстремальних умовах. Людство завдає шкоди природному середовищу. Відповідальна людина має демонструвати поведінку, яка є дружньою до навколишнього середовища.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Навіщо люди збирають знання про особливості екстремальних ситуацій?
2. Чим відрізняються екстремальні ситуації техногенного і природного характеру?
3. Наведіть приклади поведінки школярства, дружні до навколишнього середовища.

§15 Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях різного походження



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Марина та Павло поверталися з прогулянки й потрапили в грозу. До будинку було ще далеко, і Марина запропонувала сховатися під високим деревом. А Павло став телефонувати батькам. Уже гримів грім і виблискували блискавки. Як ви вважаєте, дії дітей сприяли їхньому захисту чи могли завдати шкоди їхньому здоров'ю?

Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях

Слово «алгоритм» походить від імені перського математика аль-Хорезмі. Звучання слова дещо змінилося, бо на латині воно звучало *Algorithmi*. Так і залишилося в інших мовах.

Алгоритм — це набір інструкцій, які описують порядок дій виконавця, щоб досягти результату. Наприклад, результатом може бути розв'язання математичної задачі. Можливо, це буде результат не математичної, а іншої задачі, яка є практичною. Скажімо, правильно робити крок за кроком, щоб у тебе не потрапила блискавка. Інструкція крок за кроком показує, як діяти, щоб за певну кількість дій отримати бажаний результат. До слова «алгоритм» близьким за значенням є слово «спосіб». Головне в алгоритмі — це наявність і послідовність кроків.

Розгляньмо алгоритм дій, який буде захищати від удару блискавки. Але спочатку розберімося, що таке блискавка.

Блискавка — це електричний розряд між хмарами або між хмарию та землею. Він супроводжується різким звуком — громом. Високі дерева — часта мішень для блискавок. Блискавка вражає передовсім найвищий об'єкт. Дерево під час удару блискавки розщеплюється й навіть може спалахнути.

Як діяти під час грози

Якщо ви в будинку:

- 1) закрийте вікна, двері, димоходи та вентиляційні отвори;
- 2) вимкніть усі електропобутові прилади;

- 3) припиніть користування телефоном;
- 4) перебувайте якомога далі від вікон, електропроводки, водостоків із дахів, антен.

Якщо ви перебуваєте в природному середовищі:

- 1) відійдіть від високих дерев, особливо сосен, дубів і тополь;
- 2) відійдіть від берега водойми;
- 3) спустіться з вивищеного місця в низину;
- 4) у степу, полі або за відсутності укриття не лягайте на землю, підставляючи електричному струму все своє тіло. Сядьте навпочіпки в якомусь природному заглибленні, обхопивши ноги руками;
- 5) якщо гроза застала вас в автомобілі, залишайтеся в ньому, зачинивши вікна.



Робота в групі. Обговоріть складений школярством алгоритм дій, якщо ти потрапив в екстремальну ситуацію на природі. Зробіть свій варіант такого алгоритму.

Алгоритм дій, якщо ви заблукали в лісі.

1. Зберігайте спокій, не панікуйте. Перш ніж щось робити, заспокойтеся і подумайте, як повернутися до відомої вам ділянки шляху.
2. Згадайте знайомі орієнтири, наприклад, залізницю, ріку тощо. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані в напрямку «північ — південь» або «схід — захід».
3. Оберіть напрямок руху, пам'ятаючи, що струмок виведе до річки, річка — до людей. Лісова дорога приведе до житла, сліди машин — до населеного пункту.
4. Правильно скористайтесь вогнем, бо дим підкаже рятувальним службам, де ви перебуваєте. У ясний безвітряний день дим видно на відстані до 80 кілометрів.
5. Бережіть та економно використовуйте воду. Знайте, що людина може прожити без їжі місяць. Важливими є вода й тепло. Уникайте переохолодження.
6. Пам'ятайте: вас не покарають за те, що ви заблукали.

До кого і як звертатися, якщо ви потребуєте медичної допомоги за умов небезпечних ситуацій?

Екстрені телефони!

112 — Центр громадської безпеки (загальний)	103 — Швидка медична допомога
101 — Пожежна допомога	104 — Аварійна служба газової мережі
102 — Поліція	109 — Довідкова служба

Як себе вести в некерованому натовпі?

Ви можете прийти на свято, концерт або футбольний матч, який відбувається за умов великого скупчення народу, й опинитися в некерованому натовпі. Некеровані великі маси людей рухаються, змітаючи все на своєму шляху. У такому натовпі можна загинути. Щоб вижити в цій екстремальній ситуації, необхідно дотримуватися таких правил поведінки:

- 1) не йдіть проти натовпу, не чіпляйтеся ні за що руками;
- 2) зігніть руки в ліктях і притисніть їх до корпусу;
- 3) уникайте центру натовпу й небезпечного сусідства вітрин, огорож, стін;
- 4) не намагайтеся підняти сумку або інший предмет, який упав.

Робота в групі. Командне розроблення візуальних алгоритмів — до кого та як звертатися в небезпечних ситуаціях (плакат, постер, презентація тощо).



Опорні точки. Аби правильно поводитися в небезпечних ситуаціях різного походження, треба вміти користуватися алгоритмами певних дій. Окрім того, необхідно мати інформацію про те, до кого звертатися в небезпечних ситуаціях за допомогою.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Який алгоритм дій люди використовують під час грози?
2. Яке значення має розробка алгоритмів дій у разі, якщо людина потрапила в екстремальну ситуацію на природі?

§16 Допомога в разі небезпеки. Домедична допомога



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Сестри Олена й Катерина допомагали тітці готувати святковий обід. Олена порізалася, чистячи картоплю. Вона попросила Катерину перебинтувати їй руку, але сестра сказала, що вона цього зробити не зможе, бо не вміє. Як ви вважаєте, чи завжди треба викликати лікаря, чи дитина теж повинна вміти допомогти в якихось ситуаціях?

Допомога в разі небезпеки

Кожна людина має вміти чимось допомогти собі й тим, хто поряд, у разі небезпеки. Наприклад, що може зробити дитина під час пожежі? Може правильно повідомити про пожежу. Це дозволить пожежній охороні передбачити можливість обстановку і вжити необхідних заходів.

Тому послідовність дій має бути виваженою.

1. Викликати пожежну охорону за номером 101, повідомити свою точну адресу та зустріти пожежну охорону.
2. Якщо горіння тільки почалося, ви можете загасити вогонь водою, накрити товстою ковдрою, покривалом, закидати піском, землею. Пам'ятайте, що не можна гасити водою електропроводку та електроприлади, які перебувають під напругою! Це небезпечно для життя!
3. Якщо ви бачите, що не зможете впоратися з вогнем і пожежа набуває загрозливих розмірів, терміново залиште приміщення.
4. Перш ніж відчинити двері в палаючому будинку, доторкніться до них тильним боком долоні. Не відчиняйте їх, якщо відчуваєте, що двері теплі: за ними вогонь.
5. Не користуйтеся ліфтами під час пожежі. Спускайтеся виключно сходами.



6. Ніколи не ховайтеся в непримітні, віддалені місця, коли в приміщенні багато диму!
7. Якщо вогонь відрізав шлях до виходу, спробуйте зберігати спокій. Ідіть у дальню від палаючого приміщення кімнату, щільно зачиняючи за собою всі двері. Намагайтеся привернути до себе увагу криками про допомогу.
8. Коли прибуде пожежна служба, чітко й беззаперечно виконуйте всі команди.

Перша допомога в разі отруєння чадним газом

Якщо потрібна допомога в разі отруєння чадним газом, то треба розуміти ознаки цього отруєння.

Ознаки отруєння чадним газом: запаморочення, блювота, головний біль, червоний колір обличчя, непритомність.

Можлива допомога:

Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.

Негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

Робота в групі. Уявіть собі таку ситуацію: стався сильний землетрус, під час якого ви перебували в школі.

Сплануйте свій маршрут порятунку.

Розробіть для себе і своїх однокласників / однокласниць усі можливі варіанти: де найбезпечніші місця, де найкраще зустрітися після землетрусу.

Пройдіть цим маршрутом по школі. Визначте час, за який ви змогли це зробити. Пригадайте, як надавати першу допомогу в разі сильної кровотечі, непритомності, переломах, ранах, а також основні правила транспортування постраждалих.

Складіть інструкцію «Як поводитися під час землетрусу».

Складіть інструкцію «Допомога постраждалим під час землетрусу».

Домедична допомога

Домедична допомога — це комплекс простих медичних заходів, які виконуються на місці. Основна мета — врятувати життя потерпілого. Дуже важливим є фактор часу. У людей, які отримали першу медичну допомогу протягом 30 хвилин після травми, ускладнення виникають удвічі рідше, ніж у тих, кому допомогу надали пізніше.

Перед тим, як надавати першу допомогу, необхідно оцінити ситуацію й визначити, що саме сталося і кого можна залучити до надання допомоги.

Пам'ятайте, що **не можна**:

- зрушувати й перетягувати потерпілого на інше місце, якщо йому не загрожує щось смертельно небезпечно;
- давати непритомному воду або ліки;
- торкатися рани руками або будь-якими предметами.



Важливо вміти швидко й правильно оцінити стан потерпілого. **Ознаки життя в потерпілого**: наявність пульсу на сонній артерії, наявність самостійного дихання, реакція зіниці на світло. До невідкладних заходів щодо порятунку постраждалого належать відновлен-

ня прохідності дихальних шляхів, проведення штучного дихання, зовнішнього масажу серця, зупинка кровотечі.



Опорні точки. Домедична допомога — це комплекс заходів, метою яких є порятунок життя людей, їхня швидка евакуація з небезпечної зони. Перш ніж надавати першу допомогу, необхідно визначити стан потерпілого. Правильне виконання алгоритму рятування людей забезпечує збереження людського життя і здоров'я.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Для чого потрібна домедична допомога?
2. Люди яких професій надають допомогу в небезпечних ситуаціях та за потреби медичну допомогу?



ДОБРОБУТ І ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- про здоров'я людини та його складники
- про здоровий спосіб життя
- про те, як правильно харчуватися

навчитися:

- приймати рішення щодо здорового способу життя
- обирати продукти й товари за показниками якості
- складати комплекс вправ ранкової гімнастики



§17 здоров'я людини та його складники. Чинники впливу на стан здоров'я



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Микола ходить на заняття до спортивної секції, у якій займається бадмінтоном. Він уже добре грає і багато чого знає про історію виникнення й розповсюдження цієї гри. Тетяна займається народними танцями і ходить до танцювального гуртка. Вона може розповісти про народні танці багато цікавого та гарно танцює. Про які сторони власного здоров'я ці діти дбають?

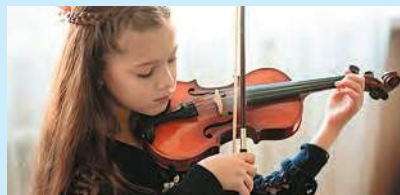
Складники здоров'я

Зазвичай, коли говорять про здоров'я, то мають на увазі насамперед фізичне здоров'я. «У тебе нічого не болять?» — запитуємо ми, коли турбуємося про здоров'я близької нам людини. Але фізичне здоров'я — це лише одна зі складових, які мають відношення до здоров'я.

Фізична складова здоров'я передбачає, що всі органи людини працюють правильно, організм виконує свої функції успішно, й у нас нічого не болять. Але, крім цього, дуже важливими є й інші процеси, які залежать від психіки людини. Наприклад, уява, пам'ять, уважність. **Психічна складова здоров'я** пов'язана з мисленням, почуттями, емоціями, здібностями. Психічно здорова людина вміє усвідомлено керувати власними емоціями й розвивати свій інтелект.



Фізична



Духовна

Складники здоров'я

Соціальна



Психічна



Робота в парі. Розгляньте світлини й визначте, про яку складову здоров'я дбають діти та їхні батьки.



Ще одним складником здоров'я є соціальне здоров'я. Соціально здорова людина вміє спілкуватися з людьми таким чином, щоб не ображати їх, бути для них корисною. Вона обирає певну соціальну роль і дотримується правил спілкування з іншими людьми згідно із цими ролями. Соціально здорова людина усвідомлює можливі наслідки власних дій і відповідає за результат цих дій. **Соціальна складова здоров'я** є дуже важливою, бо саме вона дає можливість людині стати членом суспільства.

Кожна людина живе в суспільстві та спілкується з людьми, спираючись на певні життєві цінності. Вона духовно розвивається задля того, щоб сформувати власні цінності й визначити свою мету. У такому випадку йдеться про **духовну складову здоров'я**. Цінностями для людей є розуміння, повага, дисципліна, подяка, дружба, уміння прощати, терпіння, чесність. Духовно здорова людина живе згідно із цими цінностями. Духовна складова здоров'я дає можливість нам визначитися зі своїм ставленням до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом.

Змоделюйте ситуацію. Уявіть собі таку розмову. Ваш співбесідник говорить, що повага є обов'язковою цінністю, коли йдеться про нього самого. А ось поважати інших, на його погляд, не обов'язково. А дисципліну він узагалі не вважає цінністю, тому може поводитися, як завгодно. Чи погоджуєтеся ви з його думкою? Що відбуватиметься на уроці, якщо повага до людей і дисципліна перестануть бути цінностями? Чим ви аргументуватимете, захищаючи власну позицію? Змоделюйте ваш діалог.

Чинники впливу на стан здоров'я

Чинники здоров'я — це ті причини, які впливають на стан здоров'я. Цей вплив може бути як корисним, так і шкідливим.

Існують різні чинники впливу на стан здоров'я.

По-перше, здоров'я людини залежить від **спадковості**. Батьки передають своїм дітям ті ознаки й властивості, які мали самі. Кожен / кожна з вас успадковує фізичні характеристики батьків, зокрема й особливості стану здоров'я. Інколи в нащадків проявляються спадкові захворювання. А інколи вони успадковують від своїх батьків міцне здоров'я. Тобто спадковість є чинником здоров'я.

По-друге, здоров'я залежить від самої людини, від того, який спосіб життя вона обирає. Правильний спосіб життя зміцнює здоров'я, не дає хворобам розвиватися. А шкідливий спосіб життя руйнує будь-яке міцне здоров'я, успадковане від батьків. Тому здоров'я людини залежить від способу життя набагато більше, ніж від усіх інших чинників. **Спосіб життя** є головним чинником здоров'я.

По-третє, для здоров'я людини важливою є **система медичного обслуговування**, яка існує в країні. Коли ви хворієте, то до вас обов'язково прийде лікар / лікарка. Вам вчасно зроблять щеплення, яке захистить вас від хвороб. Вам нададуть швидку допомогу в разі такої потреби. Доступність медичних послуг є важливим чинником здоров'я.

Ще одним чинником здоров'я є **соціальні впливи**. На ваше здоров'я впливає родина, друзі, школа, стосунки з іншими людьми. Упливають також книжки, які ви читаете, фільми, які ви дивитеся, музика, яку ви слухаете, комп'ютерні ігри, театральні вистави.



Усі чинники здоров'я взаємозалежні. Вони можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Поділіться своїми думками

Відома українська лікарка й науковиця Олена Гречаніна говорила, що *ми [люди] не пізнаємо себе в природі, ми себе від неї відділили і жорстоко за це платимо*. Як ви вважаєте, що мала на увазі лікарка? Чи поділяєте ви її думку? Відповідь обґрунтуйте.



Відкритий мікрофон

«Хто відповідає за моє здоров'я?».

Згадайте «Правила відкритого мікрофону». Додайте інші правила, які, на вашу думку, необхідно додати.



Опорні точки. Основними складниками здоров'я є фізична, психічна та соціальна. Усі складники здоров'я взаємозалежні.

До чинників впливу на стан здоров'я належать спосіб життя, спадковість, медичне обслуговування й соціальні чинники. Усі вони взаємопов'язані. Чинники здоров'я можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на людину.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Яка складова здоров'я дозволяє об'єднати разом усі складники здоров'я?
2. Який чинник впливу на стан здоров'я людини є головним? Чому?
3. Як пов'язані цінності людини зі збереженням її здоров'я?

§18 **захворювання. Інфекційні та неінфекційні хвороби. Захист здоров'я. Допомога в разі погіршення стану здоров'я**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Олена прокинулася вранці та зрозуміла, що вона якось не так почувається. Їй не хотілося вставати. «Може, я захворіла?» — подумала Олена. Але вона не знала, як відрізнити хворобу від звичайного стану, коли просто чогось не хочеться робити. Що б ви порадили Олені? Як ви відрізняєте своє просте «не хочу» від захворювання?

Що таке захворювання

Захворювання, або хвороба — це такий стан організму, коли спостерігається порушення роботи органів і систем органів.

Здорова людина швидко пристосовується до умов навколишнього середовища. Вона є активною.

А у хворої людини її захисні механізми починають погано працювати. Людина стає кволою і непрацездатною. Потрібен час, щоб її організм повернувся до свого здорового стану, тобто одужав.

Оскільки всі люди різні, то чинники навколишнього середовища можуть впливати на них по-різному. Наприклад, усі діти були в дуже холодному приміщенні, але хтось застудився, а хтось — ні. У когось почався кашель, а хтось залишився здоровим. Хвороба може розвиватися поступово. Є такий прихований стан між здоров'ям і хворобою, який здатний тривати досить довго.

Ознаками захворювання є нежить, чхання, кашель, відчуття втоми, млявість. До них може додаватися біль у горлі або головний біль, підвищена температура.

Робота в групі. Створюємо мапу думок «Ознаки здоров'я та ознаки хвороби».

Поділітьсяся своїми думками

Давньогрецький філософ Сократ казав: *«Здоров'я — не все, але все без здоров'я — ніщо»*. Що мав на увазі Сократ? Чи згодні ви з його думкою? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.

**Інфекційні та неінфекційні хвороби**

Є захворювання, які не передаються від хворої людини до здорової. Наприклад, якщо відбулося травмування кінцівок або болить зуб. Це неінфекційні хвороби.

А є захворювання, що передаються іншим людям. Такі хвороби спричиняються появою так званих «інфекційних агентів» — мікроскопічних організмів. Інфекційними агентами є, наприклад, хвороботворні бактерії і паразитичні гриби. Інфекційні агенти передаються від хворої людини до здорової різними шляхами.

Наприклад, грип є інфекційною хворобою, яку спричиняють віруси. Передаються вони від хворої людини до здорової повітряно-крапельним шляхом. Це може відбуватися, коли людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. Коронавірусна хвороба теж має повітряно-крапельний механізм поширення вірусу від хворої людини.

Робота в групі. Обговоріть «Правила безпечної поведінки для захисту від вірусних інфекційних хвороб».

- Уникайте скупчень людей задля того, щоб зменшити вірогідність контактів із хворими людьми.
- Користуйтеся для захисту одноразовими масками.
- Мийте руки! Адже інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками.

- Провітрюйте приміщення і робіть вологе прибирання.
- Для підвищення опірної здатності організму уникайте перевтоми та повноцінно харчуйтеся.
- Якщо у вас з'явилися ознаки хвороби, залишайтеся вдома та зверніться за допомогою до лікаря.

Відкритий мікрофон «Інфекційні / неінфекційні хвороби»

Розгляньте малюнки. Чим відрізняються правила безпечної поведінки під час інфекційних та неінфекційних хвороб?



Робота в групі. Розгляньте світлини. Змодельуйте поведінку в разі погіршення самопочуття.



Захист здоров'я.

Допомога в разі погіршення стану здоров'я

Будь-яку хворобу краще попередити, ніж її лікувати. Попередження хвороб називають **профілактикою**. Скажімо, для захисту від інфекційних захворювань використовують вакцинацію. Це введення в організм людини спеціально розробленої вакцини. Таке введення називають **щепленням**. Вакцина містить ослаблених або вбитих збудників інфекційних хвороб. Система захисту організму таким чином знайомиться з «ворогом» і навчається захищатися від нього за допомогою певної «зброї». Завдяки цьому в момент зустрічі зі справжнім «ворогом» захисна система організму швидко його знищує. **Вакцинація** — важливий спосіб попередження інфекційних хвороб.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Розкажіть, навіщо робити щеплення.



Інколи для припинення поширення інфекційної хвороби використовують карантин. **Карантин** — це заходи щодо обмеження контактів між людьми. Таке обмеження забезпечує запобігання поширенню інфекційних агентів. Під час карантину всі люди дотримуються певних правил й утворюється колективний захист.

Правила правильного використання маски.

- Маска має покривати ніс і рот.
- Маску треба змінювати, щойно вона стала вологою.

- Не треба чіпати зовнішню частину маски руками.
- Забороняється використовувати маску повторно.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Розкажіть, які правила карантину ви знаєте. Як дізналися про ці правила? Яким чином ви їх дотримуетесь?



Робота в групі. Складаємо пам'ятку «Моя безпечна поведінка в умовах карантину».



Опорні точки. Існують інфекційні та неінфекційні хвороби. Правила безпечної поведінки під час інфекційних та неінфекційних хвороб досить різні. Для захисту від інфекційних захворювань використовують вакцинацію. Вакцинація — важливий спосіб попередження інфекційних хвороб. Карантин забезпечує запобігання поширенню інфекційних агентів.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Чому треба виконувати правила карантину?
2. Які особливості інфекційних хвороб?
3. Які способи запобігання інфекційним захворюванням ви знаєте?

§19 **здоровий спосіб життя. Особисте здоров'я. Фізичне здоров'я і фізичний розвиток**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Андрій вважає, що людина може бути здоровою і щасливою, якщо вона веде здоровий спосіб життя та почувається щасливою. Марія з ним не згодна й каже, що щастя людини від неї не залежить і здоров'я теж. Дівчинка вважає, що відбувається те, що відбувається. І людина не може на це впливати. Оцініть їхні думки. Чи згодні ви з ними? Чому? Обґрунтуйте свою відповідь.

Здоровий спосіб життя

У людини може бути настільки багато справ, що інколи в неї навіть немає часу замислитися, як саме вона живе. Наше життя відбувається начебто само собою. Це поки ми здорові. Але коли виникає захворювання, завжди з'являється питання: «А що я робив / робила не так? Чому захворіла / захворів? Що робити для збереження власного здоров'я?». Саме тоді з'ясовується, що від нашого способу життя залежить і наше здоров'я, і відчуття щастя.

Здоровий спосіб життя — це така життєдіяльність людини, яка допомагає зберігати здоров'я. Здоровий спосіб життя передбачає, зокрема, раціональне харчування, фізичну активність і загартовування, особисту гігієну, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний розвиток, правильний режим праці та відпочинку, самоконтроль за станом здоров'я.

Робота в парі. Уроки у фінських школярів часто відбуваються на свіжому повітрі. Якщо заняття відбуваються в класі, то на перерві вчителі й учительки виводять дітей на невеличку прогулянку. Чи подобаються вам такі правила? Як вони пов'язані зі здоровим способом життя?

Обґрунтуйте власну відповідь.

Чи проводяться такі уроки у вашій школі?



Український лікар, академік Національної академії наук України Микола Амосов писав: *«Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час для відпочинку й уміння відпочивати. І ще один фактор — щасливе життя!»*. Чи поділяєте ви його думку? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Відкритий мікрофон

«Уплив способу життя на фізичний розвиток»

Розкажіть, як ваш спосіб життя впливає на ваш фізичний розвиток.

Зв'язок між способом життя та добробутом тепер і в майбутньому

Добробут — це такі умови життя, які надають людині можливості для всебічного розвитку, забезпечують усім необхідним для щасливого життя. Здоровий спосіб життя є однією з таких умов. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, може забезпечувати свій добробут. Досвід свідчить про те, що спосіб життя впливає не лише на сьогодення, але й на добробут у майбутньому. Якщо спосіб життя не є здоров'язбережувальним, то забезпечити добробут у майбутньому буде вкрай складно.

Відкритий мікрофон «Уплив способу життя на здоров'я й добробут у майбутньому»

Якщо людина не дотримується здорового способу життя сьогодні, то яким може бути її добробут у майбутньому? Чому? Доведіть власну думку.

Особисте здоров'я.

Фізичне здоров'я і фізичний розвиток

Кожна людина протягом життя розвивається фізично, інтелектуально й духовно. Треба розуміти, що особисте здоров'я вимагає певної уваги. Спочатку за ваше особисте здоров'я відповідають батьки. Але з певного часу ви самі маєте відповідати за своє здоров'я і дотримуватися здорового способу життя.

Треба знати, що фізичний розвиток організму людини відбувається відповідно до віку. Науковці поділяють життя людини на кілька вікових періодів. Для кожного з них характерні певні фізичні зміни.

Робота в групі. Ознайомтеся з таблицею «Фізичний розвиток». Проаналізуйте, які фізичні зміни відбувалися з вами до п'ятого класу. Обговоріть, які фізичні зміни на вас очікують у майбутньому. Зробіть висновки щодо власного фізичного розвитку.

Фізичний розвиток

<i>Віковий період</i>	<i>Які фізичні зміни відбуваються</i>
Немовля (від народження до 10 днів)	Мати годує дитину своїм молоком. Малюк росте, починає розпізнавати об'єкти та звуки. Маса здорової дитини до року потроєється
Грудний період (10 днів — 1 рік)	



<i>Віковий період</i>	<i>Які фізичні зміни відбуваються</i>	
Раннє дитинство (1–3 роки)	У дитини з'являються молочні зуби, вона починає активно ходити, бігати, грати, самостійно одягатися та їсти	
Перше дитинство (3–7 років)	Починається зміна молочних зубів на постійні. Активно розвивається головний мозок. Дитина продовжує рости	
Друге дитинство (7–12 років у хлопчиків, 7–11 років у дівчаток)	Міцнішає скелет, розвиваються й сильнішають м'язи. У процесі навчання спостерігається розвиток розумових здібностей	
Підлітковий період (12–16 років у хлопців, 11–15 років у дівчат)	Починається статеве дозрівання. Міцнішає скелет, зміцнюється м'язова сила, ускладнюються функції головного мозку	
Юність (16–21 рік у хлопців, 15–20 років у дівчат)	Зміцнюється м'язова система, підвищується рухова активність і працездатність організму. Продовжується статеве дозрівання. Людина стає відповідальною, готовою до самостійного життя	

Змодельуйте ситуацію. П'ятикласник Микола звик щоранку робити зарядку. Інколи замість зарядки він бігає на стадіоні разом із батьками. Які переваги має Микола в порівнянні з іншими однолітками, які цього не роблять? Як найменші зусилля допомагають вам залишатися здоровими?



Опорні точки. Фізичний розвиток відбувається поступово в процесі життя людини. Здоровий спосіб життя впливає на добробут, допомагає зберегти особисте здоров'я протягом усього життя. Для збереження фізичного здоров'я необхідні фізичні навантаження, раціональне харчування, загартовування й уміння відпочивати.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як спосіб життя впливає на здоров'я і добробут у майбутньому?
2. Які правила передбачає здоровий спосіб життя?
3. Як відбувається фізичний розвиток людини?

§20 Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Особливості гігієни тіла відповідно до стану хвороби та епідеміологічної ситуації



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Ганна хотіла причесати волосся і попросила в однокласниці Марії її гребінець. Проте Марія відмовила дівчині, й Ганна образилася на подругу. Як ви вважаєте, чому Марія відмовила в проханні? Хто з дівчаток мав рацію? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

Особиста гігієна

Особиста гігієна — це правила, пов'язані зі здоров'ям, яких дотримуються всі люди в повсякденному житті. Правила стосуються індивідуального догляду за шкірою, волоссям, нігтями, порожниною рота, зубами, одягом та взуттям.

Аби утримувати своє тіло в чистоті, потрібні предмети, які називають **предметами особистої гігієни**. Це, наприклад, зубна щітка, гребінець для волосся, рушник, мочалка, ножиці й пилочка для нігтів, нижня білизна.

Крім предметів особистої гігієни, є ще й засоби особистої гігієни. Ідеться про зубну пасту, мило, креми, шампуні, лосьйони, косметичні серветки, вату й ватяні палички, туалетний папір.

Робота в парі. Прочитайте в переліку літер ті, що розташовані в такій послідовності: друга, п'ята, сьома, дев'ята, одинадцята, п'ятнадцята, вісімнадцята, двадцять перша. Ви дізнаєтеся, як перекладається слово «гігієна» з давньогрецької.

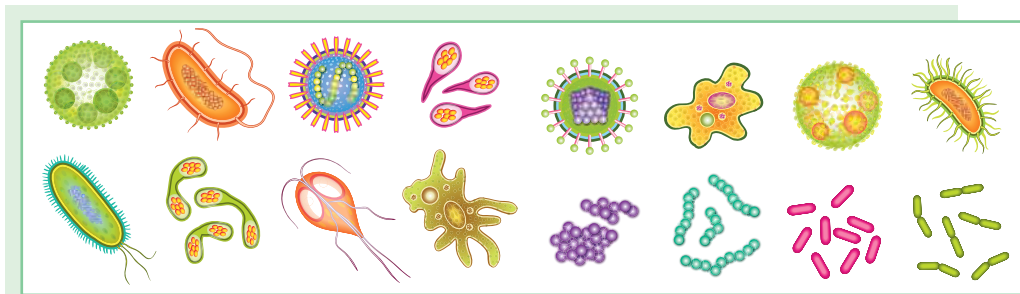
А З Т У Д В О Ф Р Б О Ц Г С В Н О Й В Л Й З М П

Предмети особистої гігієни використовуються кожним / кожною індивідуально. Якщо хтось інший / інша бере ваш

предмет гігієни, то він / вона перенесуть на ці засоби мікроорганізми, що можуть бути хвороботворними. Тобто, якщо предметами вашої особистої гігієни випадково скористається хвора людина, ви можете заразитися. А якщо ви самі хворієте, то можете інфікувати людину, яка бере ваші предмети особистої гігієни. Наприклад, спільна зубна щітка може стати причиною захворювання на ангіну в кожного користувача / користувачки. А спільне використання рушника для басейну може призвести до грибкових захворювань.

Робота в групі. Розгляньте малюнки. На першому з них — різноманіття засобів особистої гігієни, а на другому — віруси, бактерії й інші мікроорганізми. Поясніть, яким чином пов'язані ці об'єкти. Для чого людина використовує засоби особистої гігієни?





Предмети особистої гігієни мають завжди бути чистими. Необхідно регулярно прати білизну й рушники, пропарювати в гарячій воді зубну щітку й міняти її через певний час. Треба очищувати від волосся гребінець і систематично мити його. Предмети особистої гігієни вимагають постійного оновлення. Адже за умов тривалого використання вони можуть стати джерелом інфекції.

Предмети й засоби особистої гігієни слід підбирати з урахуванням індивідуальних особливостей і залежно від віку. Існують предмети й засоби особистої гігієни для дітей, підлітків і дорослих.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Розкажіть, які правила користування зображеними предметами особистої гігієни ви знаєте. Як дізналися про ці правила? Чи використовуєте ви їх у житті?



Складові особистої гігієни

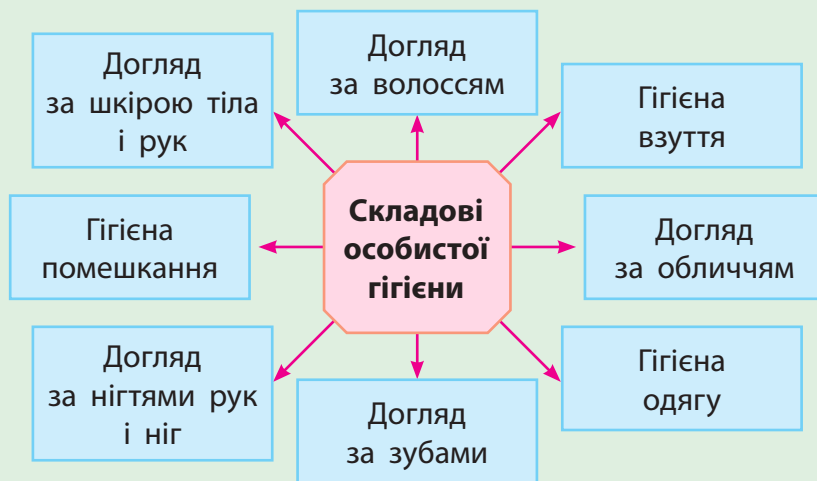
Кожен / кожна із вас знає, що треба чистити зуби. А чому саме це потрібно? Річ у тім, що в порожнині рота живуть різні мікроорганізми, які потрапляють із навколишнього середовища з повітрям, водою, пилом і продуктами

харчування. Деякі з них можуть призводити до захворювань зубів. Тому зуби вимагають догляду. Люди використовують безліч засобів для чищення зубів. Це порошки, деревне вугілля, крейда, гіпс, коріння деяких рослин, смола, зерна какао й відповідні інструменти — зубочистки та щітки.

Догляд за зубами — це лише одна з багатьох складових гігієни. Адже є, наприклад, догляд за нігтями і волоссям. Здорові нігті мають опуклу форму, гладку блискучу поверхню і рожеве забарвлення. Але під нігтями можуть накопичуватися бактерії. Аби цього не відбувалося, нігті треба обрізати. На руках це треба робити щотижня, а на ногах — раз на два-три тижні.

Чисте й здорове волосся має природний блиск і прикрашає людину. Але якщо за ним не доглядати, то воно стає жирним, скуповдженим і погано пахне. Це не додає людині ані здоров'я, ані привабливості. Тому волосся треба регулярно мити й правильно за ним доглядати.

Робота в групі. Розгляньте схему. Познайомтеся зі складовими особистої гігієни. Підготуйте невеличку розповідь про кожну з них.



Особливості гігієни тіла відповідно до стану хвороби й епідеміологічної ситуації

Коли людина хворіє, їй треба виконувати певні правила гігієни, про які розповість лікар або лікарка. Ці правила залежать від особливості тієї чи іншої хвороби. Але існують загальні правила гігієни, яких всі мають дотримуватися у випадку епідемії.

Епідемія — це масове поширення інфекційної хвороби серед населення відповідної території за короткий проміжок часу. До загальних правил гігієни під час епідемії належать такі:

- часто мити руки з милом;
- намагатися не торкатися очей, носа і рота немитими руками;
- уникати тісного контакту з хворими людьми;
- дотримуватися дистанції в громадських місцях;
- чхати чи кашляти, прикривши обличчя одноразовою серветкою.



Опорні точки. Особиста гігієна — це правила, пов'язані зі здоров'ям, яких дотримуються всі люди в повсякденному житті. До складових особистої гігієни належать: догляд за обличчям, нігтями рук і ніг, зубами, шкірою тіла і рук, волоссям, а також гігієна взуття, одягу, помешкання. Є загальні правила гігієни, яких усі мають дотримуватися у випадку епідемії.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чому предмети особистої гігієни треба використовувати індивідуально?
2. Що треба знати про складові особистої гігієни?
3. Із якою метою використовують загальні правила гігієни під час епідемії?

§21 Харчування. Особливість харчування в підлітковому віці. Значення води й харчування для розвитку і здоров'я підлітків



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласник Борис щодня не встигає поспідати, бо пізно прокидається. Удень у нього багато справ, і йому не до обіду. А ось повернувшись увечері додому, він такий голодний, що з'їдає одразу багато різних страв. До яких наслідків може призвести таке харчування?

Харчування. Особливість харчування в підлітковому віці

Із-поміж факторів, які впливають на здоров'я людини, є харчування. Яким чином треба харчуватися, щоб залишатися здоровим? Кожен / кожна з вас швидко росте, збільшуючи і зріст, і вагу, тому потрібно обов'язково вживати овочі, фрукти, кисломолочні продукти, м'ясо, масло. Інакше організму ні з чого буде будувати свої клітини і брати енергію для росту й розвитку.

Щомиті організм людини потребує певної кількості поживних речовин. Їхня кількість має відповідати затратам енергії. Більше витратив енергії — треба більше поживних речовин, менше — поживних речовин має бути теж менше. Харчування повинне відповідати потребам організму, тобто бути раціональним.

Для існування, росту й розвитку організму підлітка потрібні такі поживні речовини, як вуглеводи, білки та жири. Крім того, необхідними є вода, мінеральні речовини і вітаміни. Їжа підлітка має бути не лише поживною, але й різноманітною. Слід споживати продукти як рослинного, так і тваринного походження.

Робота в групі. Розгляньте схему. Розкажіть, які речовини підліток отримає в разі раціонального харчування.

Визначте, у яких продуктах містяться такі поживні речовини, як вуглеводи, білки і жири.



Вода



Білки



Вітаміни

**Що необхідно для росту
та розвитку організму підлітка**

Жири



Вуглеводи



У підлітковому віці є певні особливості харчування. Найважливіші поживні речовини для підлітків — білки, жири і вуглеводи. Вони потрібні для побудови клітин і органів організму, який швидко росте й розвивається. Основними джерелами білків є молочні продукти, м'ясо, риба, яйця. Вуглеводів багато в овочах, хлібові і крупах. Жири містяться в жирному м'ясі, маслі та олії. Їжа підлітків має бути різноманітною, із правильним співвідношенням білків, жирів і вуглеводів.

Якість і кількість їжі суттєво впливає і на фізичний, і на психічний стан підлітків. Їжа також впливає на емоційність, інтелектуальний розвиток і здатність до навчання.

Із їжею підліток отримує енергію. Зазвичай енергію вимірюють у кілокалоріях. А що таке кілокалорія? Одна кілокалорія — це кількість енергії, яка необхідна для того, щоб нагріти один кілограм води на один градус.

Якщо ви підмітаєте підлогу, то кожен із вас буде витрачати щохвилини приблизно 2 кілокалорії. Миття підлоги обійдеться вже в 4 кілокалорії за хвилину. Можна порахувати, скільки енергії було витрачено, і дізнатися, скільки треба їжі, щоб повернути витрачену енергію. Чим менше витрачаєш енергії, тим менше треба їсти. Чим більше витрачаєш енергії, тим більше треба їсти.

Існує таке правило: «Кількість енергії, що надходить в організм із їжею, повинна відповідати кількості енергії, витраченої організмом». Якщо отримуєш більше або менше того, що витратив, то організм відчуває труднощі, може захворіти.

Значення води й харчування для розвитку і здоров'я підлітків

Вода є найпоширенішою й водночас найзагадковішою речовиною на Землі. Із нею пов'язані дощ, бурхливий океан, чайник, що закипає, і багато-багато іншого. Води багато і всередині тіла людини. Вона виконує в організмі чимало функцій. Наприклад, вода є універсальним переносником поживних речовин і всього того, що має подорожувати

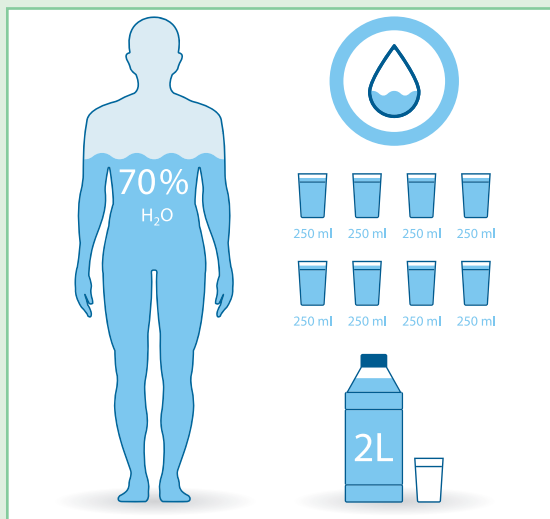
організмом. Вода бере участь у процесах охолодження тіла, випаровуючись із поверхні шкіри.

Виявляється, що вода є вкрай необхідним компонентом живлення. За добу в середньому людина отримує близько двох літрів води. За 50 років життя кожен / кожна з нас випиває в середньому 40 тонн води!

Споживання води залежить від багатьох чинників: умов зовнішнього середовища, характеру роботи людини, її віку, маси тіла, стану організму, а також кількості та виду їжі.

Робота в парі. Розгляньте малюнок. На ньому показано, скільки води містить організм людини. Вода становить більш ніж половину маси тіла!

Без їжі людина може протриматися кілька тижнів, але сухе голодування без води вона витримує всього 5–6 днів. Як ви вважаєте, чому? Обґрунтуйте свою відповідь.



Їжу, яку людина з'їдає за добу, називають **добовим раціоном**. Цю їжу важливо правильно розподілити протягом дня. Варто забезпечити рівномірне навантаження на травну систему.

Наприклад, на перший сніданок буде припадати 20–25 % добового раціону, на другий сніданок — 10 %, на обід — 40 %, на підвечірок — 5–10 %, на вечерю — 10–15%. Споживання їжі в певному порядку називають *режимом харчування*.

Робота в групі. Розгляньте таблицю. Розкажіть, яка їжа повинна входити до складу добового раціону підлітка і як розподіляти її правильно протягом дня.

Можливий денний раціон і режим харчування для підлітка

8-00. Сніданок	Близько 20 % від добової потреби в енергії	Гаряча страва (омлет або сосиска з вареною картоплею, чи сирники, чи м'ясна котлета з капустою), гарячий напій (чай або какао), хліб із маслом
11-00. Другий сніданок	Близько 10 % від добової потреби в енергії	На вибір: свіжі фрукти, горіхи, сухофрукти, овочі, кисломолочні продукти (сир, кефір, ряжанка), бутерброд, чай, компот
12-00. Обід	Близько 40 % від добової потреби в енергії	Салат, перша страва (овочевий суп, борщ, розсольник тощо), друга страва (можуть бути м'ясні, рибні, яєчні, сирні страви з гарніром), солодощі та напої
16-00. Підвечірок	Близько 10 % від добової потреби в енергії	На вибір: фрукти, печиво, бутерброд, чай, компот
19-00. Вечеря	Близько 20 % від добової потреби в енергії	На вибір: легка страва з овочів, круп або молочні продукти: кефір, ряжанка тощо

Відкритий мікрофон

«Як правильно харчуватися, коли ти не вдома?»

Поміркуйте над тим, як і що варто споживати в умовах, коли ви не вдома.



Опорні точки. Для росту й розвитку підліткові необхідні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Їжа впливає на фізичне здоров'я, інтелект, здатність до навчання. Будь-яка їжа має енергетичну цінність. Кількість енергії, що надходить в організм із їжею, має відповідати кількості енергії, яку організм витратив.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Чому пов'язані харчування та здоров'я?
2. Які особливості харчування в підлітковому віці ви знаєте?
3. Яке харчування є корисним у підлітковому віці?

§22 Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога в разі харчових отруєнь



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Аліна купила в магазині кефір та сметану. Через день з'ясувалося, що кефір уже не придатний до вживання. Тато запитав, чи подивилася Аліна на термін придатності кефіру. Дівчинка відповіла, що не знає, де саме треба було подивитися. Яких правил придбання харчових продуктів Аліна не знає? Як ви визначаєте термін придатності продуктів, коли їх купуєте?

Правила купівлі, обробки та зберігання харчових продуктів

Коли ми купуємо харчові продукти, то маємо уважно дивитися на те, що написано на їхній упаковці. Зазвичай там зазначається назва продукту й підприємство, яке виробляє цей продукт. Окрім того, указується маса товару, його склад, термін придатності, умови зберігання, дата виготовлення. На етикетках деяких продуктів ми можемо побачити не лише термін придатності, а й термін зберігання після відкриття та штрих-код, який свідчить про країну-виробника.

У продуктах харчування можуть міститися харчові добавки. Це такі речовини, які здатні підвищувати термін зберігання продукту, підсилювати його колір, смак і запах.

Харчові добавки позначають спеціальними Е-номерами, тобто кодами, які були створені для використання в Європейському Союзі. Наприклад, барвники позначаються E100-E199, консерванти — E200-E299, ароматизатори та підсилювачі смаку — E600-E699.



Робота в групі. Розгляньте деякі знаки маркування товарів. Розкажіть, про що свідчать ці знаки. Навіщо такими знаками маркують товари?



Це штрих-код України — 482. Запам'ятайте його й обирайте товари, що виробляє наша країна



Так виглядає український знак екомаркування. У народі він отримав назву «Зелений журавлик». Цей знак свідчить про те, що продукт пройшов незалежну оцінку щодо дотримання вимог екологічних стандартів



Український національний знак оцінки відповідності. Цей знак свідчить про відповідність продукції вимогам безпеки, які діють на території України

Відкритий мікрофон

«Навіщо знати термін зберігання продукту?»

Чому на упаковці харчових продуктів указують термін зберігання? Що зміниться в ситуації, коли цієї позначки на упаковці не буде? Які продукти швидко псуються?

Робота в групі. Ці п'ятикласники й п'ятикласниці склали «Правила купівлі харчових продуктів» і «Правила зберігання харчових продуктів». Ви теж користуєтеся цими правилами? Які ще правила ви б хотіли додати до цього переліку?



Правила купівлі харчових продуктів

- Уважно читайте інформацію на упаковці.
- Звертайте увагу на дату виготовлення товару, термін його зберігання.
- Не купуйте продуктів, які містять багато консервантів.



Правила зберігання харчових продуктів

- Їжу зберігайте в холодильнику в герметичній упаковці.
- Не кладіть готові страви поряд із сирими продуктами.
- Молочні продукти зберігайте в холодильнику на верхній полиці.

Робота в парі. Навчаємось укласти ланчбокс з огляду на корисність продуктів харчування та їхньої вартості. Запропонуйте перелік продуктів, які є корисними для здоров'я і такими, що їх зручно покласти до ланчбоксу.



Робота в групі. Обговоріть у групі, як можна відпрацювати вміння вибирати харчові продукти серед багатьох запропонованих у найближчій крамниці. Пригадайте, які знання вам для цього будуть потрібні.



Перша допомога в разі харчових отруєнь

Продукти харчування є гарним середовищем для розмноження бактерій, зокрема хвороботворних. Улітку, коли дуже спекотно, це відбувається досить часто. Розмноження бактерій призводить до кишкових інфекцій і харчових отруєнь. **До ознак харчового отруєння належать:** висока температура, відсутність апетиту, загальна слабкість, пронос, болі в животі, нудота і блювота.

Є кілька загальних принципів першої допомоги в разі харчових отруєнь. По-перше, треба дати постраждалому / постраждалій випити кілька склянок води та викликати блювоту. Після цього людина має прийняти сорбенти. Це такі препарати, які очищають організм від шкідливих речовин. Потім слід дотримуватись постільного режиму й пити багато чистої кип'яченої води. Адже під час отруєння відбувається зневоднення організму.

Якщо стан хворого погіршується, блювота не припиняється, тримається висока температура, то треба негайно звернутися до лікаря або викликати «швидку допомогу».

Аби попередити виникнення харчових отруєнь, треба:

- мити руки перед приготуванням чи прийомом їжі;
- мити посуд, перш ніж починати використовувати його для приготування страв;
- використовувати виключно свіжі продукти;
- дотримуватися технології приготування страв;
- не вживати консервацію з роздутих або деформованих банок.



Опорні точки. На упаковці харчових продуктів пишуть назву продукту та підприємства, яке виробляє цей продукт, термін придатності, умови зберігання, дату виготовлення тощо. Існують певні правила купівлі, обробки та зберігання харчових продуктів. Їх треба виконувати, щоб уникнути негативного впливу на здоров'я і харчових отруєнь. За необхідності слід уміти надати першу допомогу в разі харчових отруєнь.

***Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання***

1. Як обрати продукти / товари, безпечні та корисні для здоров'я?
2. Яким чином можна визначити, що продукт є якісним чи навпаки — неякісним?
3. Що може призвести до харчового отруєння?

§23 Рухова активність та особисте здоров'я. Спорт і здоров'я. Відомі спортсмени і спортсменки України



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Гліб та Ганна мешкають поряд, тому ходять разом на заняття легкою атлетикою. Марина та Сергій захоплюються комп'ютерними іграми і багато часу проводять із ноутбуками. Відвідуваність шкільних занять у них різна. Гліб та Ганна не пропустили жодного дня навчання, а Марина та Сергій часто хворіють. Як ви вважаєте, із якими чинниками це може бути пов'язано?

Рухова активність та особисте здоров'я

Організм людини пристосований до активного руху. Висока рухова активність, наприклад, ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом, забезпечує здоров'я людини. На жаль, сучасні люди, особливо ті, котрі мешкають у містах, усе менше й менше рухаються. Це негативно впливає на стан їхнього здоров'я. Науковці й науковиці довели користь руху та шкоду від надмірного сидіння. Порушення функцій організму через обмеження рухової активності вчені назвали **гіподинамією**. Іноді її ще називають «хворобою цивілізації».

Гіподинамія виникає в людей, котрі мають так звані «сидячі професії». Це програмістки й програмісти, працівники й працівниці офісів, кас, бухгалтерій і ті, хто постійно працює онлайн. Ви, школярі й школярки, теж багато часу проводите, сидячи за партою. Інколи людина обмежена в русі, бо має якусь травму або хворіє. Але і їй треба все ж таки рухатися, щоб одужати й бути здоровою.



Робота в парі. Прочитайте склади і букви, починаючи з прямокутника синього кольору. Рухайтеся проти руху годинникової стрілки, і ви дізнаєтеся дещо про рух.

ні	жод	але	ки,
лі	ний	здат	лі
ки	за	Рух	всі
не	мі	ни	ти
за	мі	нять	руху

Рух є надзвичайно важливим для здоров'я всіх громадян нашої держави. Тому було розроблено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація». Громадяни і громадянки України розуміють, що рух — це життя.

Індивідуальна робота. Розглянь світлини й напиши есе «Рух — це життя».



Відкритий мікрофон

«Свято спорту в моєму селі/селищі/місті»

Чи знаєте ви, що існує все-світній велодень? Його відзначають в усіх куточках нашої планети, зокрема і в Україні.

У таких містах, як Харків, Дніпро, Ужгород, Івано-Франківськ, відбуваються власні велодні з масовим велопробігом. Які приклади схожих заходів у вашому селі або місті ви могли би навести? Про що свідчать такі заходи? Для чого вони проводяться?



Усесвітній велодень

Індивідуальна робота.

1. Запропонуйте однокласникам і однокласницям руханку для формування правильної постави, або гімнастики для очей, або дихальні вправи. Якщо зможете, то проведіть її.

2. Складіть власний комплекс вправ ранкової гімнастики. Поділіться ним з однокласниками. Продемонструйте його друзям чи подругам.

Спорт та здоров'я.

Як займатися спортом без шкоди для здоров'я

Спорт безумовно впливає на здоров'я. Він передбачає регулярні тренування й докладання значних зусиль. Важливо знати певні правила заняття спортом, аби не нашкодити власному організму.

По-перше, розпочинати займатися спортом треба тоді, коли ви повністю здорові. По-друге, слід правильно обрати вид спорту, яким ви хотіли би займатися, поставити перед

собою мету. По-третє, перед початком тренувань обов'язково проконсультуватися зі спортивним лікарем. Лише після цього варто розпочинати тренування. Звісно, вам потрібен буде тренер / тренерка, який / яка навчить вас досягати поставленої мети.

До загальних правил тренувань належать такі:

- перед кожним тренуванням необхідно розминатися, оскільки без розминки можна отримати травму;
- навантаження слід нарощувати поступово;
- виконувати вправи правильно з точки зору техніки їхнього здійснення;
- не перенапружуватися;
- відчувши запаморочення, різкий біль чи нудоту, негайно завершити тренування;
- використовувати належну спортивну екіпіровку.

Ці правила допомагають займатися спортом без шкоди для здоров'я.

Відомі спортсмени і спортсменки України

Професійний спорт — це демонстрація того, наскільки безмежні можливості людини. На сантиметр вище, на міліметр точніше, на один гол більше — щоразу маленькі перемоги!

Спорт — це дуже красиво: заворожує виступ гімнастки зі стрічкою, вражає велич стрибка у висоту, дивує точність удару тенісистки чи забитого голу футболіста. Ми вдячні спортсменам і спортсменкам за самовідданість та волю до перемоги! Ми хотіли би знати про них більше.

Робота в групі. Підготуйте невеличку розповідь про ваших улюблених українських спортсменів / спортсменок. Розкажіть однокласникам і однокласницям, чому ви обрали саме цього спортсмена чи спортсменку, що вам подобається в цій людини, які риси представників спортивної спільноти є для вас особливо привабливими.



Андрій Шевченко — найкращий футболіст в історії незалежної України. Він нагороджений найвищою державною відзнакою — «Герой України». 2004 року А. Шевченко став володарем «Золотого м'яча» — призу, який вручають найкращому футболістові Європи



Брати **Клички** — українські боксери. **Віталій** і **Володимир** є чемпіонами світу з боксу у важкій вазі. Проте вони ніколи не були противниками на рингу. Кожен із них довів, що Україна може завоювати найвищі престижні титули. Головне, що вело їх до успіху, — це працьовитість, наполегливість і прагнення до перемоги!



Ганна Безсонова — абсолютна чемпіонка світу з художньої гімнастики, дворазова чемпіонка світу в окремих видах (обруч, булави), двічі бронзова призерка Олімпійських ігор, а також багаторазова срібна призерка чемпіонатів Європи і світу. Вона підкорила глядачів елегантністю, грацією і виразністю своїх виступів. Уболівальники дали їй титул «Королева Елегантності»



Віта і Валентина Семеренко — сестри-близнючки, українські біатлоністки, членкині національної збірної команди України, обидві є заслуженими майстрами спорту, олімпійськими чемпіонками, призерками чемпіонатів світу, багаторазовими золотими та срібними призерками чемпіонатів Європи. А ще Віта і Валентина — повні кавалери Ордену княгині Ольги та почесні громадянки міста Суми



Еліна Світоліна — українська тенісистка, бронзова призерка Літніх Олімпійських ігор 2020 у Токіо (2021) в одиночному розряді, п'ята ракетка світу в рейтингу WTA у 2017, 2018 і 2019 роках. Двічі діставалася півфіналів на турнірах Великого шлема (2019) і п'ять разів — чвертьфіналів (2015, 2017, 2018, 2019, 2021). Найуспішніша спортсменка в історії українського тенісу, встановила багато національних рекордів як серед жінок, так і серед чоловіків, зокрема, зайняла найвищу серед українських тенісистів і тенісисток третю позицію у світовому рейтингу, єдина перемогала в підсумковому чемпіонаті року, єдина серед жінок досягала півфіналів турнірів Великого шлему в одиночному розряді



Максим Веракса — український плавець, Заслужений майстер спорту України. Один із найзаслуженіших і найтитулованіших спортсменів-паралімпійців України і світу. Зокрема, восьмиразовий паралімпійський чемпіон, срібний та шестиразовий бронзовий призер, одинадцятиразовий чемпіон світу та чотириразовий срібний призер чемпіонатів світу. Дванадцятиразовий чемпіон Європи, п'ятиразовий срібний та дворазовий бронзовий призер чемпіонатів Європи



Опорні точки. Організм людини пристосований до активного руху, тому висока рухова активність позитивно впливає на здоров'я людини. Обмеження рухової активності призводить до гіподинамії — хвороби цивілізації. Треба пам'ятати, що рух — це життя. Спорт робить життя людини активним і повноцінним. Спортивними перемогами своїх громадян пишається кожна країна світу.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чому сучасні люди все менше й менше рухаються? До чого призводить така мала рухливість?
2. Які загальні правила тренувань ви знаєте? Чи відрізняються ці правила для різних видів спорту?
3. Які якості потрібні людині, щоб отримувати призові місця на спортивних змаганнях?



§24 **Етична поведінка. Гуманність, чуйність, толерантне ставлення до інтересів та потреб інших осіб. Допомога іншим особам**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Тетяна попросила однокласника Бориса дати їй ненадовго лінійку, тому що вона забула взяти на урок свою. Борис відповів, що не дасть, бо лінійка потрібна йому самому. Через кілька хвилин уроку йому знадобилася гумка, і він попросив Тетяну дати йому свою. Як має поводитися Тетяна в цьому випадку? До яких наслідків призведе той чи інший варіант її поведінки?

Етична поведінка

Основи науки етики заклав давньогрецький філософ Аристотель. Він писав, що етика — це наука про правильну поведінку. Аристотель намагався дати відповіді на запитання: «Яка саме поведінка є правильною? Що ми маємо робити?».

Етичною поведінкою вважаються такі вчинки і дії людей, які відповідають нормам моралі, свідомості, порядку. Є так зване «золоте правило етики»: *не роби іншим того, чого не бажаєш собі.*

Аристотель уважав, що етична людина має певний набір чеснот, а її поведінка спрямована на творення добра. Він розглядав етику як регулятор поведінки людей.

Змодельуйте ситуацію. Якщо вам знадобився олівець і ви хочете попросити його у свого сусіда чи сусідки по парті, то яку з трьох запропонованих фраз ви оберете і чому?

- «Дай мені швидко олівець!»
- «Дай мені, будь ласка, твій олівець»
- «Не міг / могла би ти дати мені свій олівець, якщо він тобі зараз не потрібен?»

До яких наслідків приведе той чи інший варіант вашого прохання?

Спілкуючись з іншою людиною, ми можемо звернутися до неї з питанням, проханням, наказом чи спробуємо щось пояснити. У будь-якому разі ми хочемо отримати від неї бажаний результат: відповідь, виконання доручення, розуміння того, що ми пояснили. Це означає, що спілкування має якусь мету. Цілі спілкування пов'язані з нашими потребами. Але ми ніколи не досягнемо своїх цілей, якщо не дотримуватимемося правил етичної поведінки.

Суспільство, у якому ми живемо, напрацювало зразки поведінки для різних ситуацій. Людина з дитинства навчається освоювати ці зразки, тобто поводитися етично. Наприклад, ми всі вітаємося, входячи до класу. Це освоєний нами зразок етичної поведінки, що демонструє повагу до людей, які нас оточують.

Суспільство виробило спеціальні зразки поведінки, які всіма приймаються та схвалюються. Це означає, що в кожній окремій ситуації треба поводитися певним чином. Тоді оточення розумітиме твою поведінку. Людина, яка не дотримується етичних норм, викликає в тих, хто навколо, несхвальне ставлення до себе.

Робота в групі. Розгляньте малюнки. Який із наведених прикладів поведінки спрямований на творення добра, тобто є етичним? До яких наслідків приводить етична й неетична поведінка людини?



Гуманність, чуйність, толерантне ставлення до інтересів та потреб інших осіб

Латинське слово *humanus* означає «людяний», а слово *homo* — «людина». Гуманність — це людяність, добросердечність, чуйність, почуття любові до людей, поваги до їхньої гідності. Гуманізм передбачає здатність співчувати та допомагати навколишнім, урахувувати їхні потреби. Гуманні люди виявляють повагу та людяне ставлення до тих, хто навколо.

Поділіться своїми думками

Чуйність — це уважність і сердечне ставлення до людей. Український письменник Яків Баш писав: *«Мабуть, ніщо так глибоко не западає в душу, як вияв чуйності»*. Чи поділяєте ви його думку? Чому саме вияв чуйності западає нам у душу? Обґрунтуйте власну відповідь.



Терпимість до іншого світогляду, способу життя, поведінки і звичаїв називають **толерантністю**. Слово «толерантність» походить від латинського *tolerantia*, що означає «стійкість», «витривалість», «терпимість». Толерантність передбачає розуміння того, що людина має право бути не такою, як інші, відрізнятися своїми особливими рисами й потребами.

Протилежністю толерантності є нетерпимість. Це ситуація, коли людина не приймає нічого, що відрізняється від її поглядів, уподобань, цілей. Вона не сприймає різноманітності, хоче, щоб усі підлаштовувалися під її смаки, потреби, уявлення.

Зрозуміло, що нескладно з повагою ставитися до людей із поглядами, схожими на ваші. А ось терпимо сприймати людей, які думають інакше, ніж ви, досить важко. Кожен / кожна з нас має формувати в собі толерантність. Людина повинна намагатися доброзичливо або принаймні стримано ставитися до релігійних, етнічних і культурних відмінностей. Поважаючи інших, будь-хто має право висловлюватися й відстоювати власну позицію.

Треба розуміти, що прояв толерантності не означає терпиме ставлення до злочинів, правопорушень, соціальної несправедливості або відмову від своїх поглядів. Толерантна людина вільна дотримуватися своїх переконань і визнає таке ж право за іншими. Так склалося, що люди розрізняються за мовою, поведінкою, цінностями, зовнішнім виглядом. Але всі вони

мають право жити в мирі та зберігати свою індивідуальність. Це також означає, що погляди однієї особи не можуть бути нав'язані іншим.

Відкритий мікрофон «Що ти думаєш про свободу висловлювання?»

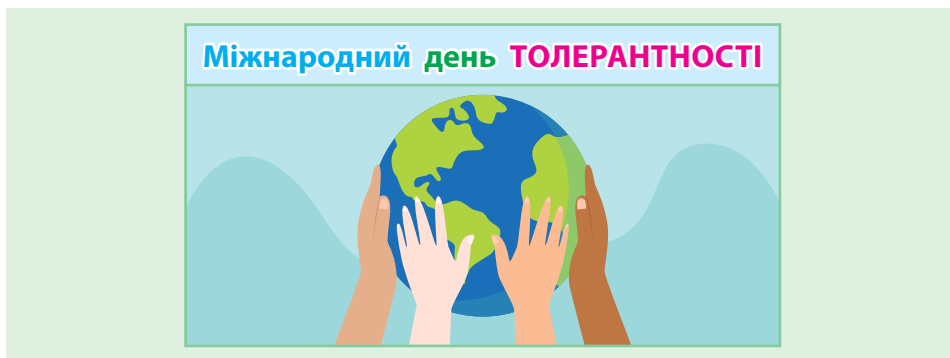
Французький філософ Вольтер є автором відомого тепер усьому світу висловлювання: *«Я не поділяю ваших переконань, але готовий віддати життя за ваше право їх висловлювати»*. Як ви розумієте його вислів? Чи є Вольтер толерантною людиною? Обґрунтуйте власну відповідь.



Змодельуйте ситуацію. Населення Землі складається з представників різних культур, які сповідують різну релігію, мають різноманітні традиції. Як навчитися приймати інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на засадах згоди й порозуміння? Що треба робити, щоб не виникала агресія, не використовувалося насильство, не починалися війни?



Робота в групі. Щороку 16 листопада світ відзначає Міжнародний день толерантності. Саме цього дня люди говорять про необхідність терпимості до іншого способу життя, світогляду, культури і звичаїв. Створіть власний плакат, який можна буде використовувати під час проведення цього свята.



Відкритий мікрофон «Чому треба допомагати іншим?»

Допомагаючи іншим, людина допомагає й собі. Чому? Тому що люди, яким допомагають, теж можуть робити щось добре. Допомагаючи іншим, людина відчуває себе щасливою, сама отримує радість, хоча й не сподівалася на це. Чи згодні ви з такими поглядами?



Опорні точки. Етичною поведінкою вважаються такі вчинки і дії людей, що відповідають нормам моралі, свідомості, порядку. Основні принципи етики: не нашкодь, поважай інших, будь справедливим, будь люблячим. Терпимість до іншого світогляду, способу життя, поведінки і звичаїв називають толерантністю. Поважаючи інших, кожен / кожна із нас має право висловлюватися і відстоювати власну позицію.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чому людина має ставитися до оточення доброзичливо й толерантно?
2. Яку поведінку можна вважати етичною?
3. Чому етику можна розглядати як регулятор поведінки людей?

§25 Психічне та емоційне здоров'я. Розвиток особистості, її психічних процесів



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Богдан та Дарина на перерві посварилися і стали один на одного кричати. Денис, який виявився свідком цієї сцени, запитав: «А чого, власне, ви кричите? Можна просто говорити, а не кричати?». Богдан сказав: «Вона перша почала кричати!». Дарина помовчала й відповіла: «А я не знаю чому... Просто я емоційна». Як ви вважаєте, яким способом треба виявляти свої емоції? Як показати своє невдоволення в іншій формі, тобто не кричати?

Психічне та емоційне здоров'я

Слово «психіка» перекладається з давньогрецької як «дихання», «душа». Психіка є функцією нашого мозку. Саме завдяки мозку ми сприймаємо і розуміємо самих себе. Психіка допомагає людині спілкуватися з іншими, продуктивно працювати, протистояти стресовим ситуаціям. А ще психіка — це пам'ять, мислення, логіка, поведінка, інтелект, увага. Тому психічне здоров'я є для кожного дуже важливим. Якщо людина життєрадісна, відкрита, творча, то вона психологічно здорова.

Певні психічні стани, чуттєві переживання називаються *емоціями*. Усе, що сприяє досягненню мети й задовольняє потреби людини, викликає *позитивні емоції*. До позитивних емоцій належать задоволення, радість, інтерес. Усе, що перешкоджає досягненню мети або реалізації потреб людини, викликає в неї *негативні емоції*. До негативних емоцій належать невдоволення, журба, страх, смуток, тривога. Крім емоцій, людина має почуття. *Почуття людини* — це її ставлення до світу, до того, що вона робить, і до того, що з нею відбувається. Основною функцією емоцій і почуттів є регуляція людської поведінки.

Емоції не можна стримувати, але треба виховувати в собі культуру почуттів і способи виявів емоцій і почуттів.

Робота в парі. Прочитайте в переліку літер ті, що розташовані в такій послідовності: друга, шоста, восьма, чотирнадцята, сімнадцята, дев'ятнадцята, двадцять перша, двадцять четверта, двадцять шоста, — і ви дізнаєтеся, як перекладається слово «емоція» з латинської мови.

В Х Ф У М В Ц И С И Н Б О Л В Л Ю З В М А Д Р Т О И Т

Почуття людини визначаються її взаєминами з іншими людьми. Способи вираження почуттів регулюються звичаями та традиціями суспільства. Існує культура почуттів, яка допомагає виражати їх у прийнятних для суспільства формах. Маленька дитина такою культурою ще не володіє. Коли вона щось хоче, то починає плакати і кричати, вимагаючи бажаного. Такий прояв емоцій є неприпустимим для дорослої людини. Тому з дитинства кожен / кожна із нас поступово вчиться володіти своїми емоціями, керувати ними, бути терплячими. Ми стаємо по-справжньому дорослими, коли навчилися керувати своїми емоціями, насамперед негативними. Бо про що свідчить негативна емоція? Вона є проявом того, що ти не отримуєш бажане. Бо твоя поведінка помилкова. Доросла людина вміє поводитися в таких випадках правильно. Тобто таким чином, щоб отримати бажане. Кричати і сваритися для цього зовсім не обов'язково.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Згадайте ситуації, коли ви теж не стримували своїх негативних емоцій. Як ви потім мирились із тими, на кого кричали? Що казали? Що робили? Які емоції відчували? Зробіть висновки.



Емоції — це неодмінна складова психічного життя людини. Вони можуть суттєво впливати на здоров'я. Інтерес і радість, подив і гнів, сором і провина — усі ці емоції впливають на організм людини. Позитивні емоції можуть поліпшувати здоров'я, а негативні — погіршувати його. Людина має навчитися правильно виражати свої емоції, керувати ними, берегти своє психічне й емоційне здоров'я.

Робота в парі. Люди виявляють власні почуття, позитивні й негативні емоції насамперед через міміку. Міміка — це виразні рухи обличчя. Але почуття виявляються ще й у виразних рухах тіла, інтонації голосу.

Розгляньте світлини й визначте, які емоції відчують діти, зображені на кожній із них. За якими ознаками ви визначили емоцію? Що вона означає?



Відкритий мікрофон «Емоції»

Марині випав важкий день: автобус затримався, і вона запізнилася до школи. Сусід по парті смикнув її зошит і ненавмисно зіпсував його. Але Марина подумала й вирішила, що не варто засмучуватися й переживати. Адже вона не винна, що транспорт ходить нерегулярно, а її сусід такий незграбний. Вона залишилася в гарному настрої. Як ти думаєш, чи правильно вирішила Марина? Як би ти поведився / поведилася в схожій ситуації?

Робота в парі. Гра «Почуй те, що не було сказане». Кожен / кожна з нас звертає увагу на інтонацію, із якою людина говорить. Інколи інтонація змінює зміст фрази на протилежний. Навіть слову «молодець» завдяки мовній інтонації можна надати протилежного значення. Гра полягає в тому, щоб обрати фразу і вимовити її кілька разів, змінюючи інтонацію та швидкість. Наприклад, проговорити її із задоволенням, роздратуванням, захопленням, сумом, байдужістю, впевнено, невпевнено, швидко, повільно, монотонно, енергійно, з паузами і без них, запитально, ствердно. Приклади для висловів: «Дякую за все, що ви зробили», «Я ціную вашу пропозицію», «Що ви таке говорите», «Яка гарна погода за вікном», «Як чемно ви поведетеся», «Як уважно ви мене слухаєте». Можна обрати інші вислови. Після гри зробіть висновки.

Розвиток особистості, її психічних процесів

Кожен / кожна з нас є індивідом. Індивід — це окремий представник / окрема представниця людського роду. Однак ми всі маємо стати особистостями.

Особистість — це людина, яка має певні погляди, переконання, світогляд. Особистість активно виявляє власні здібності. Поняття «особистість» характеризує суспільну сутність людини, а не біологічну. Особистістю не народжуються.

Особистістю стають завдяки розвитку. Розвиток — це такі зміни, які свідчать про вдосконалення людини.

Особистість виявляється й формується в діяльності та спілкуванні. Ознаками особистості є розумність, уміння керувати своєю поведінкою, аналізувати власні вчинки і відповідати за їхні наслідки. Особистість здатна до самовиховання й самооцінки. Вона вміє самостійно приймати рішення. Кожна особистість є індивідуальною, тобто не схожою на інших.

Для особистості є важливим розвиток психічних процесів. Тобто розвиток мислення, логіки, мови, пам'яті, волі. Психічні процеси спрямовані на пізнання навколишнього та власного внутрішнього світу.

Робота в парі. Виконайте завдання на розвиток логіки.

Американський математик і логік Реймонд Смалліан написав книгу з незвичайною назвою: «Як же називається ця книга?». Вона починається з такої задачі на логіку: «Мое перше знайомство з логікою відбулося, коли мені було шість років. Сталося це 1 квітня 1925 року. Того дня я був хворий на грип, інфлюенцу або на щось схоже. Вранці до мене в спальню зазирнув мій брат Еміль (він на десять років старший за мене) і сказав: «Реймонде, сьогодні перше квітня, день жартів і розіграшів, і я обдурю тебе так, як тебе ще ніхто не обдурював!». Цілий день я терпляче чекав, коли Еміль мене обдурить, але він так і не з'явився.



Пізно ввечері мама запитала: «Реймонде, чому ти не спиш?». Я відповів: «Чекаю, коли Еміль мене обдурить». Мама покликала Еміля і строго наказала: «Емілю, негайно

розіграй малюка! Він чекає, коли ти його обдуриш». Еміль слухняно попрямував до мого ліжечка, і між нами відбувся такий діалог:

Еміль: Ти зранку чекаєш, коли я тебе обдурю?

Реймонд: Чекаю.

Еміль: Я тебе ніяк не обдурюю. Правильно?

Реймонд: Правильно!

Еміль: Але ж ти чекав, що я тебе обдурю?

Реймонд: Чекав.

Еміль: Ось я тебе й обдурив.

Пам'ятається, того дня я довго ще крутився в ліжку після того, як мама вимкнула світло, і ламав голову над тим, чи пошив мене брат у дурні, чи не пошив. Із одного боку, якщо брат мене не обдурив, то я не отримав того, що мені було обіцяно, а отже, пошився в дурні. (Так міркував мій старший брат.) Але ж на цій підставі можна стверджувати, що якщо брат мене обдурив, то я отримав обіцяне. І тоді не зрозуміло, у якому сенсі мене слід уважати дурнем. Так обдурив мене брат чи не обдурив?».

Яку відповідь можна дати на це запитання? Що треба знати, щоб її шукати? Яка наука займається розв'язанням схожих задач?



Опорні точки. Психіка допомагає людині спілкуватися з іншими, продуктивно працювати, протистояти стресовим ситуаціям. Психічне й емоційне здоров'я мають значення для кожної людини. Для особистості є важливим розвиток психічних процесів, таких як мислення, мова, пам'ять, логіка, воля.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Навіщо людині емоції та почуття?
2. Яким чином емоції впливають на здоров'я?
3. Які ознаки свідчать про те, що людина є особистістю?

§26 Уплив поведінки на здоров'я і безпеку. Булінг і протидія його проявам. Поняття самооцінки. Переваги упевненої поведінки



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласниця Марина часто свариться з однокласниками. Вона хоче всіма керувати, а слухати інших не вміє. Вона всім указує на їхні недоліки й каже, що все розуміє й робить краще, ніж інші. Чи впливає така поведінка на її здоров'я? Якщо так, то як саме?

Уплив поведінки на здоров'я і безпеку

Наша поведінка може бути різною. Спілкуючись із людьми, ми можемо з ними сваритися, домовлятися чи робити щось спільно. Можемо уважно слухати чи не зважати на те, що нам кажуть. Можемо посміхатися, а можемо дивитися похмуро.

Залежно від того, як ми поводимося, у нас складаються доброзичливі або конфліктні стосунки з людьми.

Стосунки й особливості спілкування впливають на здоров'я. Добрі стосунки, спокійна обстановка, розуміння одне одного покращують наше здоров'я. У цьому разі спільне навчання приносить радість, інші позитивні емоції. Сварки та претензії до людей навколо, невміння вислухати, небажання домовитися погіршують наше здоров'я.

В атмосфері невдоволення та нерозуміння важко жити й неможливо вчитися.

Основою щасливого життя й успішного навчання є позитивне спілкування. Негативне спілкування буде, навпаки, псувати настрій, робити з навчання тягар, шкодити здоров'ю. Неправильна поведінка негативно впливає на нашу безпеку. Ми можемо опинитися в ситуації, коли нам не прийдуть на допомогу саме через те, що ми перед цим неправильно повелися. Або завдяки поганому настрою ми стаємо неуважними й не встигнемо помітити небезпеку.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Чому інколи поведінка може негативно впливати на здоров'я й безпеку? Як уникати таких ситуацій?



Булінг і протидія його проявам

Слово «булінг» перекладається з англійської як «знущатися». Булінгом називають жорстоке ставлення, агресивну поведінку, яка створює негативне середовище для людини. Це вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей щодо інших.

Кривдники / кривдниці знаходять різні приводи для цькування й отримують задоволення, принижуючи когось. Це говорить про їхній низький рівень культури та невміння правильно спілкуватися. Той, хто займається цькуванням, завдає шкоди насамперед самому собі. Бажання когось принизити, агресія й цькування руйнують особистість того, хто це робить.

Булінг є поведінкою людей, не здатних зрозуміти, у чому полягає їхній власний інтерес. Вони наражають себе на небезпеку, бо у світі, де править насильство, погано всім. Велика ймовірність, що вони самі завтра опиняться в ролі жертви. Іноді, не тямлячи, вони вважають, що цькування — це смішна, весела гра, що в ній немає ані проблеми, ані трагедії. Вони також думають, що їх ніколи за це не покарають. Бо про цю «гру» ніхто не дізнається або

на це не звернуть уваги. Тому перший захист від булінгу — гласність. Важливо розповісти про це дорослим і зупинити процес цькування від самого його початку. Це буде корисно для здоров'я та безпеки всіх учасників / учасниць подій.

Робота в групі. Учніство обговорювало такі питання: як би ви поводитися, ставши свідками булінгу? Що б ви робили, якби вас почали цькувати? Як би ви почувалися, якщо б самі займалися булінгом? Що можна робити для попередження цькування? Оберіть із питань те, що є для вас важливим. Дайте на нього відповідь.



У ситуації булінгу беруть участь той / та, хто цькує, той / та, кого цькують, ті, хто спостерігають. Якщо хтось із них відкрито засуджує таку поведінку й розповідає про те, що відбулося, то булінг можна швидко припинити. Якщо ти знаєш, що цькують твого друга чи подругу, то одразу розкажи про це. Тобі допоможуть учителі й учительки, родичі, батьки, дорослі, інші школярі й школярки. Якщо ти сам / сама постраждав / постраждала, теж не мовчи. Твоя зброя — уміння розповісти про проблему, яка виникла. Це питання тих, хто цькує. Бо вони можуть стати небезпечними й нещасними людьми. Їм теж потрібна допомога. І вона полягає у відкритому обговоренні їхньої неприйнятної для інших людей поведінки.

Якщо ти сам або сама займаєшся булінгом, то подумай, чому ти робиш боляче іншому чи іншій. Чого ти хочеш насправді? Булінг — це лише твої дії, а не твоя особистість. Оскільки ти особистість, то можеш керувати своїми діями. Керуй ними, змінюйся на краще. Навчайся бачити і в собі, і в інших людях найпрекрасніші риси.

Відкритий мікрофон «Доброзичливість проти агресії»

Як почуватися комфортно у школі? Як почувуються ті, кого цькують однолітки? Чому деякі люди ображають інших? У чому переваги доброзичливого спілкування?



Поняття самооцінки. Переваги впевненої поведінки

Людина звертає увагу на ставлення до себе інших людей. Вона чує інформацію про себе й аналізує її. Одночасно людина сама оцінює свої можливості та якості. Самооцінка — це оцінка особистістю самої себе, свого місця серед інших людей. Вона регулює поведінку людини.

Самооцінка схожа на внутрішнього критика, який може бути або занадто строгим, або, навпаки, занадто добрим. Якщо самооцінка відповідає реальності, то її називають адекватною. Адекватна самооцінка дає можливість розвивати свої достоїнства та позбуватися власних недоліків.

Робота в парі. Як ви вважаєте, яку самооцінку називають неадекватною? Чому?



Якщо людина неправильно себе оцінює, то така самооцінка є неадекватною. Тобто вона не відповідає реальності.

Люди із завищеною самооцінкою бачать лише свої сильні сторони й не бачать власних недоліків. Це призводить до зверхності щодо інших. Таке не дуже подобається людям, які навколо.

Люди із заниженою самооцінкою вважають себе гіршими за інших, бо бачать лише свої недоліки й не помічають власних сильних сторін. Це не є правильним щодо себе. Тому треба вчитися бачити в собі позитив, а не тільки негатив.

Треба розуміти, що люди не поділяються на хороших і поганих, вони просто різні.

Кожен / кожна з вас є особистістю з величезними можливостями. Ви маєте опановувати впевнену поведінку. Упевнена поведінка дозволяє людям відстоювати свої інтереси, не обмежуючи при цьому права інших. Завдяки такій поведінці формуються рівноправні стосунки, у яких ніхто не почувається ображеним чи приниженим.

Можливість діяти впевнено сприяє зростанню почуття самоповаги й поваги до інших людей.

Індивідуальна робота. Візьміть аркуш паперу й розділіть його на дві колонки. У першій колонці запишіть, що вам учора вдалося і ви залишилися собою задоволеними. У другій колонці — що не вдалося і ви собою не дуже задоволені. Якщо робити такі записи щоденно, вони допоможуть вам розібратися, що ви частіше помічаєте: успіхи чи невдачі. Намагайтеся помічати свої досягнення для того, щоб спиратися на них, і помічати свої невдачі для того, щоб учитися долати їх. У вас буде формуватися самооцінка, яка дозволяє бачити в собі і позитив, і негатив. Така самооцінка і є адекватною.

Робота в парі. Кожна / кожен із вас має сказати іншому / іншій, які його / її якості й риси є позитивними і дуже вам подобаються. Намагайтеся згадати все найкраще. Поділіться враженнями від того, що ви почули про себе. Зробіть висновки.



Опорні точки. Стосунки й особливості спілкування впливають на здоров'я. Основою щасливого життя й успішного навчання є позитивне спілкування. Булінг — це вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей щодо інших. Перший захист від булінгу — гласність. Самооцінка — це оцінка особистістю самої / самого себе, свого місця серед інших людей. Упевнена поведінка дозволяє формувати рівноправні стосунки, у яких ніхто не почувається ображеним чи приниженим.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як поведінка впливає на здоров'я й безпеку?
2. Що треба робити для запобігання булінгу в школі?
3. Як самооцінка впливає на життя людини?

§27 Спілкування з дорослими.

Повага до батьківства та вчительства.

Взаємодопомога членів родини



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Учнівство обговорювало питання щодо стосунків у родині. Андрій сказав, що живе з мамою та вітчимом. Із вітчимом дуже цікаво розмовляти про шкільні проблеми, бо в нього були такі ж самі. Марина розповіла, що в неї дружна сім'я: мама і бабуся. Мама сувора, але справедлива, а бабуся добра, і з нею завжди весело. Микола сказав, що в нього є старший брат і молодша сестра. Треба дбати про сестру, натомість брат допомагає йому в навчанні. Ми бачимо, що родина може мати різний склад. А що, на ваш погляд, є головним у стосунках будь-якої родини?

Спілкування з дорослими.

Повага до батьківства та вчительства

Кожна людина живе довге життя і протягом цього життя змінюється. Невипадково ми запитуємо: «Скільки вам років?». Ми уточнюємо, це дитячий вік, юність чи йдеться про дорослу та зрілу людину. Кожен вік відрізняється від іншого й має свої особливості. Діти можуть спілкуватися один з одним та дорослими людьми. Існують певні правила такого спілкування. Пригадайте, наприклад, як ви спілкуєтеся з батьками, учителями й учительками, сусідами й сусідками, бабусями й дідусями, із незнайомими людьми. Зрозуміло, що під час спілкування із ними ви намагаєтеся бути ввічливими і тактовними. Існують і інші правила спілкування з дорослими.

Правила спілкування з дорослими

- Ставтеся з повагою до всіх людей, із якими спілкуєтеся.
- Поважайте себе, говоріть спокійно, не підвищуйте голос.
- Висловлюйтеся коротко, чітко, ясно.
- Дотримуйтеся правил хорошого тону.

- Доброзичливо вітайтеся, дякуйте, вибачайтесь, якщо винні.
- Звертайтеся до дорослих на «Ви».
- Уважно слухайте співрозмовника / співрозмовницю.
- Якщо ви чогось не знаєте, так і говоріть: «Я не знаю».

**Виконання вправ для розвитку самоповаги
та поваги до інших людей**

Вправа 1. Ви забули спортивну форму. Як сказати про це вчителю чи вчительці фізкультури?



Вправа 2. Ви випадково розлили на підлогу шкільної їдальні компот. Що ви скажете працівницям чи працівникам їдальні або тим, хто прибирає?



Вправа 3. Ви забули записати домашнє завдання. Як сказати про це вчителю чи вчительці й попросити ще раз дати вам домашнє завдання, хоча урок уже закінчився й почалася перерва?



Вправа 4. Ви в гостях. Вам пропонують страву, яку ви не любите. Що ви скажете господареві й господині, щоб вони не обралися?



Вправа 5. Ви обіцяли матусі при-
братися у своїй кімнаті, але не зробили
цього. Що ви будете говорити, коли вона
повернеться з роботи?



Ви точно знаєте, що робите протягом дня.

А чи знаєте ви, що в цей час роблять ваші батьки, бабусі
й дідусі, учительки й учителі, інші дорослі?

Скільки в них обов'язків?

Чи намагалися ви уявити себе в ролі вчителя або вчи-
тельки?

Чи думали ви про те, скільки справ є у старших за вас?

Може, доросле життя не таке легке, як вам здається?

Може, близькі люди потребують вашої допомоги так само,
як ви потребуєте їхньої?

Ваші вчительки й учителі не лише вас навчають і вихо-
вують. Вони живуть разом із вами вашим життям, опіку-
ються вашим здоров'ям, зростанням, розвитком. Можливо,
ви можете допомагати вашим вчителям чи вчителькам так
само, як вони допомагають вам?

Відкритий мікрофон «Про допомогу»

Як ми можемо допомагати рідним і близьким людям? Що
вони роблять для нас? Які слова подяки ми можемо їм сказати?

Робота в групі. Розгляньте світлини. Серед людей, які мають звання «Герой України», є три вчителі. Це вчитель фізики Ілля Гельфгат, учителька української мови та літератури Тетяна Балагура, учителька математики Лариса Шитикова. Як ви вважаєте, чому вчителі та вчительки, які вас виховують, є героями? У чому їхній героїзм?



Ілля Гельфгат



Тетяна Балагура



Лариса Шитикова

Відкритий мікрофон «За що ми поважаємо наших учителів / учительок»

Що вчителі та вчительки для вас роблять? Які слова подяки ви можете їм сказати?

Взаємодопомога членів родини

Щоб сім'я була справді родиною, потрібні взаєморозуміння і взаємодопомога. Це дуже важливо, коли кожен / кожна відчувають себе частиною єдиної родини. Коли кожен / кожна знають, що він / вона потрібні всім і відповідають за свою частину спільної сімейної справи. Що ви можете робити для своєї сім'ї?

Ви вже розумієте, як багато справ у ваших рідних дорослих. Складіть свій план допомоги їм. Наприклад, такий.

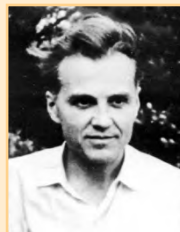
- Я стежу за порядком навколо себе, тримаю свою кімнату в чистоті.

- Якщо хтось із родини просить про допомогу, я ніколи не відмовляюся допомогти.
- Я мию посуд, яким користуюся, і допомагаю родині готувати страви.
- Я годую, доглядаю і вигуляю наших домашніх улюбленців.
- Я завжди питаю, як це робиться, якщо чогось не вмію.

Робота в групі. У кожній родині багато домашньої роботи. Наприклад, хтось має готувати їжу, мити посуд, підмітати підлогу, прати та прасувати білизну. Сплануйте необхідні дії, які допоможуть розподілити домашню роботу між усіма членами / членкинями родини. Запропонуйте свій родині зібратися, обговорити цей план і вирішити, хто, що і коли буде робити.

Поділіться своїми думками

Василь Сухомлинський — видатний український педагог, писав: *«Найбільше щастя для батька й матері — це твоє чесне життя, любов до праці, а в шкільні роки — старанність у навчанні. Неси в дім радість, зберігай щастя сім'ї»*. Як ви розумієте його вислів? Про які стосунки в родині йдеться?



Опорні точки. Спілкування з дорослими має відбуватися за певними правилами, які передбачають взаємоповагу і доброзичливість. Ми можемо допомагати рідним і близьким людям. Діти теж відповідають за свою частину спільної сімейної справи.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Що є головним у стосунках будь-якої родини?
2. Чому треба дотримуватися правил спілкування?
3. Чим діти можуть допомогти своїй родині?

§28 **Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями й дівчатами. Безпека спілкування в Інтернеті**



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Борис попросив Надію допомогти йому впоратися із завданням з математики, оскільки він не розуміє, як його вирішити. Надія допомогла йому, а він навіть не подякував їй. Начебто це само собою мало відбутися. А коли Надія звернулася до нього з проханням узяти участь із нею в проєкті, то Борис сказав, що в нього на це зовсім немає часу. Хоча взагалі він був не зайнятий. Чи можна назвати таке спілкування дружнім?

Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями й дівчатами

Однолітки — це дуже важливі люди у вашому житті. Бо саме з ними ви навчаєтеся, маєте спільні захоплення й інтереси. Із кимось із них ви просто знайомі, із кимось товаришуєте. Чому саме ці однолітки стали вашими друзями чи подругами? Яким чином ви розумієте, що ви з цією людиною друзі? Зрозуміло, що для дружби необхідні такі якості, як вірність, чесність, щирість.

Навряд чи ми захочемо дружити з людиною, яка є нечесною, хвалькуватою, жадібною. Для успішного спілкування з однолітками ви повинні вміти слухати, мати гарні манери, бути щирими й тактовними. Існують і інші правила спілкування з однолітками.

Правила спілкування з однолітками

- Уважно слухайте співбесідника / співбесідницю, бо часто кожен / кожна слухає тільки себе.
- Не вказуйте одноліткам, що робити, щоб відповідати вашим вимогам, тобто не намагайтеся командувати ними.
- Не вимагайте до себе особливого ставлення, бо кожен із вас є особливим і неповторним.

- Завжди кажіть правду. Не брешіть! Ваша брехня обов'язково розкриється, і вам буде соромно.
- Не кажіть навколишнім про себе та про них погано. Не вживайте в розмові лайливих слів, не лайтеся.

Спілкуючись із однолітками, намагайтеся враховувати їхні інтереси, дотримуйтесь правил гідності й чесності. Пам'ятайте, що той, хто підвів, зрадив, кинув, завжди залишається на самоті. Поважайте себе, майте власні погляди, умійте відстоювати свої інтереси.

Загальні правила спілкування є однаковими для хлопчиків і дівчаток. Ці стосунки мають бути рівноправними й дружніми. Хлопчики й дівчатка можуть мати спільні захоплення й інтереси, працювати в команді, разом навчатися і проводити дозвілля.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Змоделюйте кілька ситуацій і поміркуйте, як має вчинити справжній друг / справжня подруга. Як ви гадаєте, чи ви можете вважати себе чийось справжнім другом / справжньою подругою?



Ситуація перша. Ти знаєш, що твій друг чи подруга каже неправду, тобто обманює. Що в такій ситуації ти скажеш? Як будеш поводитися далі?

Ситуація друга. У тебе багато справ, і ти дуже зайнятий / зайнята. Але друг або подруга потребують твоєї допомоги. Яку відповідь ти даси в такому разі? Як будеш поводитися далі?

Ситуація третя. Тобі здається, що ти робиш для друга чи подруги значно більше, ніж вони для тебе. Чи вважаєш ти за необхідне поговорити з ними про це? Як будеш поводитися далі?

Відкритий мікрофон «Стосунки між хлопцями й дівчатами»

Які стосунки між хлопчиками й дівчатками склалися у вашому п'ятому класі? Що вам подобається або не подобається в цих стосунках? Розгляньте світлини. Можливо, вони допоможуть вам дати відповіді на запитання.



Як залагоджувати конфлікти

Ви вже знаєте, що в процесі спілкування між людьми можуть виникати конфлікти. Конфлікт — це ситуація загострення протиріч між людьми. Вона відбувається тому, що в людей можуть бути різні цілі, різні погляди, різні інтереси. Є люди, які розпалюють конфлікти за будь-яких обставин. Це зовсім нескладно. Значно важче навчитися конструктивно розв'язувати конфлікти.

Способів розв'язання конфліктів чимало. Ви можете скористатися тими, які вважаєте прийнятними в певній ситуації. Наприклад, вибрати таку стратегію поведінки в конфлікті, яку називають суперництвом. Тоді ви прагнутимете домогтися свого, нехай навіть на шкоду людям, які вас оточують. А можна вибрати іншу стратегію поведінки — співробітництво. Це пошук такого варіанта поведінки, за якого враховуються інтереси обох сторін. Звісно, результати такої різної поведінки так само будуть різними: у першому випадку конфлікт поглиблюється, а в другому — долається.

Крім суперництва й співробітництва, можна вибрати інші способи поведінки в конфлікті. Їхній вибір залежить від тих цілей, яких ви хочете досягти, розв'язуючи конфлікт.

Робота в парі. Наведіть приклади, коли ви намагалися вирішувати конфлікти, і в одному випадку конфлікт поглибився, а в другому — вирішився. Чим відрізнялася ваша поведінка в цих двох випадках?



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Олег був не згоден із думкою Катерини про те, хто повинен відповідати за помилки, що були зроблені їхньою командою під час виконання проєкту. Як висловити свою незгоду, щоб можна було продовжувати спільну роботу за проєктом, виправивши ці помилки?

Безпека спілкування в Інтернеті

Інтернет можна використовувати по-різному. У ньому є можливість шукати необхідну інформацію, спілкуватися з друзями або подругами. А можна дарма втрачати час, дивлячись на щось зовсім непотрібне, ні про що не думаючи. Це буде небезпечно. Треба знати, що комп'ютерна мережа взагалі містить багато небезпек для вашого психічного та фізичного здоров'я. Існує, наприклад, так званий «кібербулінг».

Кібербулінг — це така форма агресії, яка проявляється в жорстоких діях із метою принизити людину, нашкодити їй за допомогою мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж. Це можуть бути образливі смс-повідомлення, злі коментарі, поширення пліток та приватних фотографій. На жаль, багато людей хоч раз у житті ставали жертвою кібербулінгу. Тому краще знати про певні правила захисту від нього.

Правила захисту від кібербулінгу

- Якщо тобі надходять СМС неприємного змісту, треба негайно заблокувати номер, із якого їх надсилають.
- Співрозмовника чи співрозмовницю, які ображають тебе в соціальній мережі, одразу відправляй у спам або до «чорного списку».
- Про кожен випадок кібербулінгу обов'язково повідомляй батькам чи рідним та близьким людям.

Якщо ви зіткнулися із ситуацією, у якій стали свідком кібербулінгу, то ніколи не долучайтесь до тих, хто цькує! В Інтернеті, як і в реальному житті, кожна людина має

право на повагу, доброзичливе спілкування, захист приватного життя. Якщо хтось із ваших друзів починає когось цькувати в Інтернеті, то ваш обов'язок — зупинити його або її.

Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Аліна запропонувала однокласникам і однокласницям організувати спільне відвідування театру опери та балету й подивитися балет «Лускунчик». Її другові Андрію не подобається балет. Яким чином він може висловити свою незгоду з пропозицією Аліни? Оберіть один із трьох варіантів: «Дурна пропозиція! Балет — це нісенітниця!», «Якщо комусь це подобається, то йдіть і дивіться самі!», «Я з повагою ставлюся до твоєї пропозиції, але за особистими обставинами не можу її прийняти». До яких наслідків приведе кожен із варіантів відповіді? Поясніть, чому ви обрали саме цей варіант.



Опорні точки. Спілкування з однолітками вимагає поваги й такту. Спілкуючись із однолітками, треба враховувати їхні інтереси та вміти відстоювати свої. Загальні правила спілкування є однаковими для хлопчиків і дівчаток. Спілкування в Інтернеті може бути небезпечним для здоров'я, тому треба знати певні правила захисту від цих небезпек.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як ефективно співпрацювати з однолітками?
2. Як залагоджувати конфлікти з однокласниками / однокласницями?
3. Як захищатися від кібербулінгу?



Модуль

5



ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМ- ЛИВІСТЬ

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- хто, як і чому отримує гроші;
- про підприємливість і власний розвиток
- про фінансову грамотність

навчитися:

- складати бюджет
- обговорювати ощадливий спосіб життя



§29 Підприємливість. Створення цінності для інших осіб. Можливості та ідеї, ресурси, діяльність



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласники й п'ятикласниці вирішили зробити подарунки дітям із закладу інтернатного типу. Але не розуміли, де взяти на це кошти. Марія запропонувала: «Напечімо кожен удома чогось смачненького: пиріжки, рога-лики, печиво. Потім проведемо в школі аукціон, а на виручені кошти купимо іграшки». Так і вчинили. Які якості виявила Марія в цьому випадку? Чи можна її назвати підприємливою? Чому?

Підприємливість. Створення цінності для інших осіб

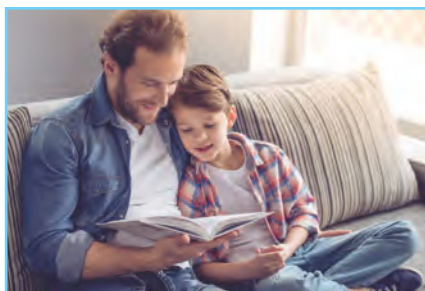
Підприємництво — це перетворення можливостей та ідей у цінності для інших. Зазвичай кажуть, що підприємливість забезпечує успіх людини в житті. Якою має бути підприємлива людина? Активною, творчою, такою, яка вміє створювати блага для людей і знаходити для цього необхідні ресурси.

Як підприємець створює цінності для інших осіб? Цінність — це користь, яку покупець отримує від продукту або послуги. Тобто користь і є цінність. До речі, це не обов'язково те, що вкрай необхідне людині. Інколи це те, без чого можна й обійтися. Але для когось це все одно є цінністю.

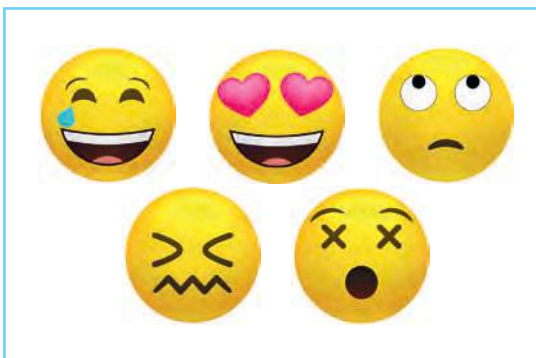


Ланцюжок створення цінності

Простежмо один із ланцюжків створення цінності. Наприклад, у вас є улюблена книжка. Її цінність складалася таким чином. Спочатку письменник як творча особистість пише текст книги. Потім видавці, редактори, коректори, дизайнери, художники роблять свою справу, перетворюючи текст на книгу. У друкарні її друкують. Далі продавці й продавчині закупають у видавців книги, які продаються в книжкових магазинах. Читачі й читачки, тобто клієнтки й клієнти, отримують бажану книгу. Ланцюжок створення цінності завершився. Книга куплена. Підприємець надав замовнику обіцяну цінність.



Підприємництво означає також уміння бути грамотним споживачем і правильно використовувати власні гроші. Наприклад, купувати акційні книжки видавництва зі знижками до –50%



Є підприємці, які продають людям інші цінності — ідеї або емоції. Так, Facebook за допомогою ІТ-інструментів задовольнив природну потребу людей у спілкуванні. А Діснейленд забезпечує своїм відвідувачам яскраві емоції

Можливості та ідеї, ресурси, діяльність

Підприємець є людиною, яка організовує власну справу, керує нею і бере на себе відповідальність за її успішність. Підприємливість складається з ідей, можливостей, ресурсів і активної діяльності.

Ресурсами називають усе, що можна використати для виробництва благ для задоволення потреб людини. Існують природні ресурси, засоби виробництва, трудові ресурси, тобто люди, які працюють. Здібності до підприємництва та економічна інформація теж ресурси.

Важливим ресурсом є гроші. Гроші — це міра вартості товарів і послуг, яку можна безпосередньо на них обмінювати. Спочатку давні «гроші» були переважно товарами, такими, наприклад, як пшениця, хутро, худоба. Потім люди почали використовувати як гроші дорогоцінні метали. Це були срібло та золото. Декілька століть тому з'явилися паперові гроші, а в сучасному світі — ще й електронні.

Ресурси не безмежні. Обмеженість ресурсів пов'язана з тим, що їхня кількість є невеликою, доступ до них обмежений. Їх мало порівняно із загальнолюдськими потребами.

Робота в парі. Які способи економії води та електроенергії ви використовуєте? Скільки ваша сім'я платить за ці ресурси на місяць?



Робота в групі. Юний винахідник Володимир Петрина створив алгоритм для робота-помічника, котрий допомагатиме людям з інвалідністю. Робот може розрізняти предмети й жести в 10 разів швидше, ніж схожі пристрої. Наскільки цінним, на ваш погляд, є винахід Володимира?



Опорні точки. Підприємництво — це перетворення можливостей та ідей у цінності для інших. Уміння бути грамотним споживачем і правильно використовувати власні гроші теж свідчить про підприємливість. Підприємливість складається з ідей, можливостей, ресурсів і активної діяльності. Кількість ресурсів може бути невеликою, а доступ до них обмежений.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як створюються цінності для інших осіб?
2. Чому треба економити ресурси?
3. Що таке підприємливість? Чому вона є важливою?

§30 Фінансова грамотність: потреби й можливості, доходи й витрати, бюджет



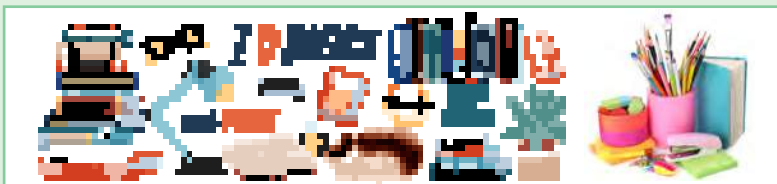
Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Марині придбали новий мобільний телефон. Вона раділа йому два дні, а не третій день десь його забула і навіть не могла згадати, де саме. Марина сказала, що без телефона вона просто не може обійтися, тож їй терміново потрібен новий. Як ви вважаєте, яку відповідь дадуть рідні на її прохання? Чи знаєте ви, скільки часу має працювати людина, щоб отримати таку кількість грошей, якої вистачить на покупку мобільного телефона?

Фінансова грамотність: потреби й можливості

Фінансова грамотність забезпечує наявність певних знань і вмінь, які допомагають правильно користуватися грошима. Саме вона дає можливість людям забезпечувати високий рівень добробуту і фінансову незалежність. Фінансова грамотність — це набір правил, дотримуючись яких людина успішно керує власними грошима. Така людина може мати небагато коштів, але завдяки їхньому правильному використанню їй на все вистачатиме. У неї є можливість задовольняти свої потреби.

Потреба — це необхідність у певних речах чи послугах, бажання чимось володіти. Людині потрібен дах над головою, їжа, одяг, можливість звернутися до лікаря, подорожувати. Якщо потреби не задовольняються, то людина відчуває себе нещасною.

Робота в парі. Які ваші потреби задовольняють ці речі? Без яких із цих речей ви могли би обійтися? Чому?





Є потреби дуже важливі, без яких жити неможливо, наприклад, потреба у воді та їжі. А є потреби не такі вже й важливі. Наприклад, потреба мати коштовні прикраси або дуже дорогий автомобіль. Тому потреби поділяються на першочергові та другорядні. Оскільки потреб у людини багато і вони різні, їх поділили на дві великих групи: матеріальні потреби (житло, їжа, одяг, предмети побуту) й нематеріальні (відпочинок, освіта, самореалізація).

У людини мають бути можливості для задоволення всіх потреб. Такі можливості дають гроші чи матеріальні цінності, які є прибутками. Звідки ж у людини з'являються прибутки? Джерела прибутків можуть бути різними, одне з них — це заробітна плата. Розмір заробітної плати залежить від освіти працівника, його досвіду, складності роботи, яку він виконує, і робочого часу.

Робота в парі. Розгляньте світлини. Яку потребу задовольняють діти? Ця потреба першочергова чи другорядна? Матеріальна чи нематеріальна?



Людські потреби

<i>Види потреб</i>	<i>Які потреби належать до цього виду потреб</i>
Фізіологічні потреби	Потреба в повітрі, воді, їжі, одязі, житлі, теплі
Потреби в безпеці	Потреба в медичній допомозі, освіті, захисті від внутрішніх і зовнішніх ворогів
Соціальні потреби	Потреба в дружбі, любові, родині, професії, роботі
Потреби у визнанні й повазі	Потреба мати позитивну оцінку з боку суспільства, потреба в повазі та визнанні з боку оточення
Потреби в самореалізації	Потреба у власному розвитку, розкритті своїх здібностей і талантів



На малюнку у вигляді піраміди показані потреби людей: спочатку фізіологічні, потім потреба в безпеці. Далі — потреби в дружбі, любові, взаєморозумінні, у визнанні й повазі та самореалізації

Доходи й витрати, бюджет

Кожен / кожна з вас має родину і живе за рахунок доходів, які заробляють батьки чи інші рідні люди. Вони десь працюють і отримують заробітну плату. Заробітна плата може бути різною. Так, за складну професійну працю платять більше. Мають значення також умови роботи, наприклад, її шкідливість для здоров'я. Прибуток у різних сімей теж буде різним. Він є сумою грошей, які заробили працюючі члени родини за певний проміжок часу. Саме ця сума покриває витрати на задоволення потреб усієї родини. Усі доходи й витрати сім'ї за певний час, наприклад, місяць чи рік, називають *бюджетом сім'ї*. Бюджет сім'ї показує співвідношення прибутків і витрат і характеризує рівень життя родини.

Зрозуміло, що витрати мають відповідати доходам. Якщо витрачати більше, ніж заробляти, то з'являється борг, який треба повертати. Тому краще цього не робити і планувати бюджет відповідно до доходів.

Відкритий мікрофон «Які переваги має ощадливий спосіб життя?»

Ви, школярі та школярки, ще не працюєте, тому можете розпоряджатися тільки тими кишеньковими коштами, які вам дають батьки. Але ви маєте ними розпоряджатися правильно.

Для цього ви можете:

- порахувати свої доходи та витрати за певний час;
- запланувати витрати й оцінити їх вартість;
- скласти свій бюджет відповідно до доходів;
- намагатися відкласти гроші на щось цінне.

Бюджет складається з двох частин: прибуткової і витратної. У прибуткову частину записують усі доходи, які планується одержати за певний час, у витратну частину — передбачувані витрати. Треба ретельно стежити, щоб витратна частина бюджету не перевищувала його прибутків. Якщо ж витрати більші, ніж доходи, то треба скорочувати витрати.

Індивідуальна робота. На окремому аркуші склади таблицю «Мої потреби та можливості». Зроби висновки щодо співвідношення твоїх власних потреб і можливостей.

Робота в групі. Проведіть мінідослідження і дайте відповідь на запитання: «Хто, як і чому отримує гроші?» і «Чому різні люди можуть отримувати різну зарплатню?».



Робота в парі. Дізнайтеся, скільки коштує зібрати дитину до школи, якщо їй потрібно купити одяг і взуття, рюкзак, пенал, папки, альбоми, атласи, контурні карти, зошити для практичних робіт, канцтовари і спортивні товари.



Опорні точки. У людей багато потреб, для задоволення яких потрібні гроші. Джерела доходів можуть бути різні, наприклад, заробітна плата. Фінансова грамотність допомагає правильно користуватися грошима. Усі доходи й витрати сім'ї за певний час називають бюджетом сім'ї. Бюджет планується відповідно до доходів.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Навіщо люди працюють?
2. Що таке гроші? Що таке бюджет?
3. Навіщо потрібна фінансова грамотність?

§31 Власна діяльність для успішного майбутнього. Зв'язок між навчанням, інтересами та професійним майбутнім. Планування власного майбутнього як вид особистої безпеки



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Учнівство обговорювало, які професії вони оберуть у майбутньому. Ігор сказав, що його влаштує будь-яка професія, якщо він зароблятиме багато грошей. Софія ж наголосила, що для неї головне — займатися тим, що їй подобається. Михайло вирішив, що вибере професію батька та стане лікарем. Ірина сказала, що вона вважає себе здібною до акторства, тому буде актрисою. Яким чином діти обирали професію? Що вони мають робити для свого успішного професійного майбутнього?

Власна діяльність для успішного майбутнього. Зв'язок між навчанням, інтересами та професійним майбутнім

Професія — вид трудової діяльності, яка вимагає навчання й досвіду та є для людини джерелом існування. Щоб освоїти професію, необхідно спочатку здобути освіту, потім набути досвіду роботи в професії. Лише після цього людина стає справжнім професіоналом. Тому готуватися до професії треба заздалегідь. Особливо якщо це складна та відповідальна професія.

Наприклад, нейрохірург стає професіоналом десь через двадцять років, які він витратив на навчання та набуття досвіду.

Визначення професії є важливим кроком у житті. Треба обирати саме ту професію, яка відповідає вашим інтересам, нахилам та вподобанням.

Добре, якщо професія приносить не лише гроші, але й задоволення від роботи та її результатів.

Відкритий мікрофон «Які професії я знаю? Які з них мені подобаються?»



У світі існують десятки тисяч професій. Щороку з'являються нові сучасні професії, а якісь із тих, що були, зникають. Важко знайти серед них свою. Що робити? По-перше, визначитися зі своїми вподобаннями та можливостями. Тобто розібратися в собі. Дати самому собі відповідь на запитання: «Чого я хочу?». Визначитися з особистими планами. По-друге, знайти інформацію щодо сучасних професій, їхнього значення і затребуваності. Можна послухати думку батьків, учительства, людей різних професій щодо потреб суспільства у фахівцях. Але обрати власну професію ви маєте самі!

Ознайомтеся з різноманіттям професій. Існують їхні класифікації й різні типи.

Тип «людина — природа». Якщо вам приємно мати справу з живою природою, рослинами й тваринами, вивчати їх самих та умови їхнього існування, то ви можете працювати у сфері біології, ветеринарії, зоотехніки, агрономії, селекції, лісництва, геології, океанології. Для представників і представниць цієї професії предметом праці є тварини й рослини, ґрунт і наземно-повітряне середовище, річки і моря, тобто ПРИРОДА.



Тип «людина — людина». Якщо вам цікаві люди, особливості їхнього спілкування, стосунків, обслуговування, то вам ближчими можуть стати професії з лікарняної, учительської, журналістської, торговельної, юридичної, політичної тощо сфер. Представники й представниці цих професій спілкуються з людьми, впливають на них, їхня праця пов'язана з ЛЮДИНОЮ.



Тип «людина — техніка». Якщо ви захоплені машинами, приладами, цифровими пристроями, вивченням енергії, тобто ТЕХНІКОЮ, то вам підійдуть професії інженерного, транспортного, слюсарного, виробничого та ін. спрямування, а також зі сфери робототехніки та виготовлення комп'ютерів.



Тип «людина — знакова система». Є професії, пов'язані зі ЗНАКОВИМИ СИСТЕМАМИ: схемами, умовними знаками, цифрами, словами, кодами, шифрами, таблицями. Це, наприклад, професії програміста / програмістки, економіста / економістки, коректора / коректорки, топографа / топографіні.



Тип «людина — художній образ». Є професії, пов'язані з ХУДОЖНІМИ ОБРАЗАМИ, їхньою роллю, особливостями, засобами їхнього створення. Це, наприклад, професії зі сфери фотографії, акторства, ювелірної справи, письменництва, музики, танців, образотворчого мистецтва.



Ви маєте оцінити свої здатності, бажання й можливості під час вибору майбутньої професії. Ураховуйте, що в кожній професії є свої особливості.

Робота в групі. Розгляньте малюнки. Визначіть, які професії на них зображені й до якого типу професій вони належать. Який тип професій вам ближчий?



Індивідуальна робота. Створення мапи думок «Які професійні сфери я знаю».

Планування власного майбутнього як вид особистої безпеки

Люди зазвичай планують своє життя. Думають про те, що в їхньому житті буде відбуватися в майбутньому. Це є правильним, бо, плануючи життя, людина заздалегідь намагається забезпечити свій добробут й убезпечитися від негараздів. Якщо ти плануєш отримати професію і для цього старанно навчаєшся в п'ятому класі, то забезпечуєш собі в майбутньому престижну роботу й економічну безпеку.

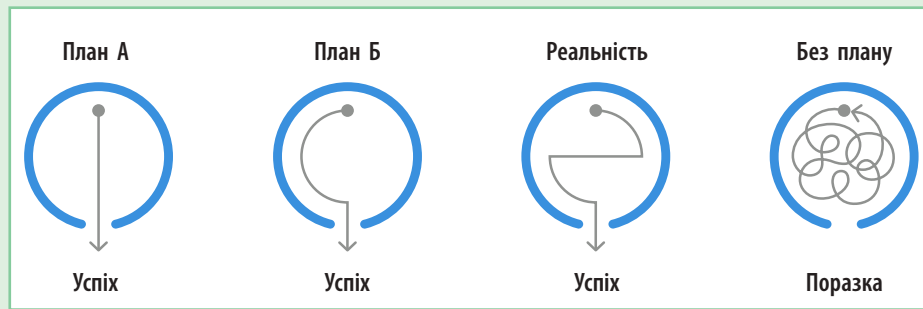


Можна планувати власне життя на рік, або на два роки, або на десять років. Це залежить від мети. Якоїсь мети можна досягнути досить швидко, а інша потребує багато років. План — це погляд у майбутнє. Є бажання зазирнути в завтрашній день? Складіть цей план сьогодні. Захотіли побачити наступний місяць? Плануйте

його. Планують життя ті люди, які хочуть багато чого досягти в житті, бути успішними. Вони продумують власне життя для того, щоб отримати бажаний результат.

Планування життя починається з простого списку справ на кожен майбутній день. А потім треба намагатися зробити все необхідне, щоб утілити свій план у життя, отримати результат. Не бійтеся помилок, бо вони вас теж чогось навчають! Не кажіть: «Я з цим не впораюся». Кажіть: «Це непросто, але я буду намагатися». До досягнення цілей веде безліч шляхів. Шукайте той, який ви спроможні пройти, і втілюйте його в життя!

Робота в парі. Розгляньте малюнок. Дізнайтеся, як перекладаються з англійської слова *success*, *fail* та інші, зображені на малюнку. Поясніть, чому наявність плану, навіть не бездоганного, завжди краща, ніж його відсутність.



Відкритий мікрофон «Як я уявляю своє майбутнє?
У чому я бачу успіх?»

Поділіться міркуваннями щодо того, яким ви бачите своє успішне майбутнє.



Опорні точки. Власна діяльність важлива для успішного майбутнього. Визначення професії є серйозним кроком у житті. Існують різні типи професій. Обирати треба саме ту професію, яка відповідає вашим інтересам, нахилам і вподобанням. Необхідно планувати власне життя. План — це погляд у майбутнє. Планують життя ті люди, які хочуть бути успішними. Планування забезпечує безпеку й добробут у майбутньому.

Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання

1. Як можна застосувати власні інтереси у професійному житті?
2. Як можна в школі готуватися до майбутньої професії?
3. Який зв'язок між навчанням та професійним майбутнім?

§32 Підприємливість і власний розвиток



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласники й п'ятикласниці обговорювали, що планують робити влітку. Галина мріє про відпочинок на Азовському морі. Гліб хоче влітку позайматися англійською мовою. Ольга планує побути у спортивному таборі. Андрій зібрався читати літературу, яку рекомендували в школі на літо. Які із цих планів пов'язані із самонавчанням та власним розвитком?

Підприємливість і власний розвиток

Підприємливість — це ініціативність, практична кмітливість, здатність активно діяти. Підприємливість передбачає самооцінку, тобто вміння аналізувати свої вчинки, долати недоліки власної поведінки. Сформувати в себе такі якості допоможе саморозвиток і самовиховання. Самовиховання сприяє розвитку інтелекту, пам'яті, уваги, а це, своєю чергою, сприяє розвитку підприємливості. Ви самі маєте розкривати причини власних успіхів чи невдач, не губитися в складних ситуаціях.

Саморозвиток — це розумовий і фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійно, займаючись обраними заняттями або вправами. Самостійність є головною характеристикою саморозвитку. Це ви самі обрали мету, самі вирішили, як її досягати, самі дієте, самі контролюєте власні дії, самі виявляєте й виправляєте помилки. І за результат власних дій або бездіяльності теж відповідаєте самі.





Знайте, що всім призам і перемогам передують щоденна праця, щоденне тренування, щоденні зусилля. А перемога — це лише один із результатів цих зусиль, який займає лише кілька хвилин

Оскільки все це не так просто, то багато хто відкладає свій саморозвиток «на потім». Ось я ще трішечки підросту, почекаю, подумаю, а потім... Таке «потім» не наступить ніколи. Краще почати просто зараз із чогось дуже простого й малого: присвятити вдосконаленню власної особистості всього 20 хвилин на добу. Наприклад, ви бажаєте вдосконалювати здоров'я. Тоді починайте з обов'язкової 20-хвилинної ранкової зарядки. Хочете покращити свою англійську — 20 хвилин на день витрачайте на заняття цією мовою. Мрієте навчитися грати в шахи — 20 хвилин на день проводьте за шахівницею. Але спочатку треба визначити, що саме ви хочете вдосконалювати в собі. Спочатку — мета! Саме ваша мета, а не та, яку хтось вам запропонував.



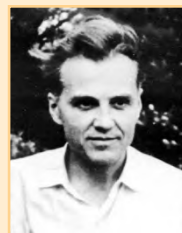
Для саморозвитку кожен день треба робити хай маленький, але крок до власної мети

Відкритий мікрофон «Що саме я хочу в собі вдосконалювати? Які вміння я хочу здобути? Які якості хочу отримати?»



Поділіться своїми думками

Василь Сухомлинський, видатний український педагог, писав: «Самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу: почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора». Чи поділяєте ви думку автора цитати? У чому має проявлятися повага до самого себе?



Змодельуйте ситуацію. Вам дуже хочеться пограти в комп'ютерну гру. Але ви також обіцяли вчасно зробити уроки й погуляти із собакою. І у вас є чотири години до того часу, як треба лягати спати. Як у такій ситуації проявити практичну кмітливість і здатність активно діяти? Запропонуйте рішення.

Робота в групі. Гра «Створюємо свою школу». Проявіть підприємливість і відкрийте свою школу. Визначте, із якою метою ви будете створювати школу, кого і чого ви би хотіли в ній навчати. Кому з однокласників чи однокласниць ви би довірили керівництво? Які правила навчання й роботи в школі ви би запропонували?



Опорні точки. Підприємливість — це ініціативність, практична кмітливість, здатність активно діяти. Підприємливість передбачає самооцінку, тобто вміння аналізувати свої вчинки, робити висновки. Сформувати в себе такі якості допомагає самовиховання і саморозвиток. Самовиховання сприяє розвитку інтелекту, пам'яті, уваги, а це, своєю чергою, сприяє розвитку підприємливості.

*Знайдіть необхідну інформацію
і дайте відповіді на запитання*

1. Як пов'язані підприємливість і власний розвиток?
2. Чому є важливим самовиховання?
3. Чому важливо вміти самостійно ставити перед собою мету?

Повторюємо й підбиваємо підсумки



Що таке добробут і чому він є важливим? Від чого залежить добробут людини?



Правила обговорення ситуації

- Говоримо по черзі, не перебиваємо один одного.
- Уважно слухаємо кожного співрозмовника / кожную співрозмовницю, поважаємо його / її думку.
- Не змінюємо теми, говоримо по суті питання.
- Висловлюємо власні думки стисло, бо маємо вислухати кожного / кожную, хто бажає взяти участь в обговоренні.

Правила «Відкритого мікрофону»

- Стислість: висловлювання має містити не більше чотирьох речень.
- Чіткість: висловлювання всі повинні почути.
- Відповідність темі: не можна говорити про сторонні речі, змінювати тему.

- **Зрозумілість:** намагайтеся висловитися таким чином, щоб однокласники та однокласниці зрозуміли вашу думку.
- **Повага до того, хто говорить:** усі уважно слухають і чують, що говорить однокласниця чи однокласник.

Доведіть, що ваш особистий добробут багато в чому залежить від вас самих.



Правила «зручного робочого столу»

- Кожний предмет на столі завжди клади на своє місце.
- Залишай мінімум речей, щоб було зручно читати, писати, малювати.
- Слідкуй, щоб стіл був добре освітленим.
- Щовечора прибирай зі столу все зайве.
- Речі, які не потрібні щодня, поклади в шухляди столу.
- Постав на стіл коробочку для дрібниць, щоб вони не загубилися.
- Біля робочого столу облаштуй місце для рюкзака.
- Пам'ятай, що впорядкований простір допомагає впорядкувати власні думки, сконцентрувати увагу на роботі.

Правила «Мозкового штурму»

- Кожен / кожна має право висловити власну думку, запропонувати нову ідею.
- Ніхто не соромиться висловитися, говорить усе, що вважає за потрібне.
- Жодну ідею й думку забороняється критикувати.

- Усі думки й ідеї стосуються лише вказаної теми.
- Можна об'єднувати ідеї між собою.
- Усі доброзичливо ставляться один до одного.

Як пов'язані навчання та добробут? Як планувати й організовувати навчання?



Правила поведінки у місцях підвищеної небезпеки

- Обираючи маршрут, віддавай перевагу найбільш короткому й безпечному шляху.
- Визнач розташування небезпечних місць, де необхідно бути обережним / обережною й уважним / уважною.
- Не користуйся на очах у людей дорогими речами, не хвалися грішми.
- Не розмовляй із незнайомцями, не бери в них нічого, не сідай до незнайомців у машину.
- Не гуляй у безлюдних та незнайомих місцях, не йди з подвір'я без дозволу дорослих.
- За будь-яких обставин намагайся поводитися спокійно й упевнено.

Правила спілкування з дорослими

- Ставтеся з повагою до всіх людей, із якими спілкуєтеся.
- Поважайте себе, говоріть спокійно, не підвищуйте голосу.
- Висловлюйтеся коротко, чітко, ясно.
- Дотримуйтесь правил хорошого тону.
- Доброзичливо вітайтеся, дякуйте, вибачайтеся, якщо винні.

- Звертайтеся до дорослих на «Ви».
- Уважно слухайте співрозмовника / співрозмовницю.
- Якщо ви чогось не знаєте, так і кажіть: «Я не знаю».

Які професії пов'язані із захистом нашого з вами життя й здоров'я? Як ви до них ставитеся?



Правила спілкування з однолітками

- Уважно слухайте співбесідника / співбесідницю, бо часто кожен / кожна слухає лише себе.
- Не вказуйте одноліткам, що робити, щоб відповідати вашим вимогам, тобто не намагайтеся командувати ними.
- Не вимагайте до себе особливого ставлення, бо кожен / кожна з вас є особливим / особливою і неповторним / неповторною.
- Завжди кажіть правду, не брешіть. Ваша брехня обов'язково розкриється, і вам буде соромно.
- Не кажіть навколишнім про самого себе і про них погано, не вживайте в розмові лайливих слів.

Правила захисту від кібербулінгу

- Якщо тобі надходять СМС неприємного змісту, треба негайно заблокувати номер, із якого вони надходять.
- Співрозмовника чи співрозмовницю, які ображають тебе в соціальній мережі, одразу відправляй у спам або до «чорного списку».
- Про кожен випадок кібербулінгу обов'язково повідомляй батькам чи рідним та близьким людям.

ЗМІСТ

Передмова	3
Модуль 1. Добробут	5
§1 Добробут	6
§2 Особистий і суспільний добробут	10
§3 Складники особистого добробуту.....	14
§4 Добробут у школі.....	18
Модуль 2. Добробут і вміння вчитися	21
§5 Уміння вчитися.....	22
§6 Зміни, які відбуваються під час переходу до основної школи. Форми й цілі навчальної діяльності	26
§7 Менеджмент навчання: планування й організація. Утома й відпочинок. Раціональний розподіл часу	32
§8 Власний освітній простір. Способи засвоєння навчальної інформації. Використання цифрових пристроїв у навчанні.....	39
Модуль 3. Добробут і особиста безпека	45
§9 Цінність життя. Безпека й небезпека. Безпека особистості. Загрози для безпеки. Безпечний простір	46
§10 Безпека пішохода. Безпека користування громадським транспортом. Етика пасажирів. Поведінка пасажирів під час ДТП	51
§11 Безпека в побуті. Ризики побутового травмування. Проникнення зловмисників в оселю.....	56
§12 Пожежна безпека	62
§13 Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки.....	66
§14 Екстремальні ситуації. Безпека відпочинку на природі	71
§15 Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях різного походження ...	75
§16 Допомога в разі небезпеки. Домедична допомога	78
Модуль 4. Добробут і особисте здоров'я	81
§17 Здоров'я людини та його складники. Чинники впливу на стан здоров'я	82
§18 Захворювання. Інфекційні та неінфекційні хвороби. Захист здоров'я. Допомога в разі погіршення стану здоров'я	87

§19 Здоровий спосіб життя. Особисте здоров'я. Фізичне здоров'я і фізичний розвиток	92
§20 Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Особливості гігієни тіла відповідно до стану хвороби та епідеміологічної ситуації	97
§21 Харчування. Особливість харчування в підлітковому віці. Значення води й харчування для розвитку і здоров'я підлітків	102
§22 Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога в разі харчових отруєнь	108
§23 Рухова активність та особисте здоров'я. Спорт і здоров'я. Відомі спортсмени і спортсменки України	113
§24 Етична поведінка. Гуманність, чуйність, толерантне ставлення до інтересів та потреб інших осіб. Допомога іншим особам	120
§25 Психічне та емоційне здоров'я. Розвиток особистості, її психічних процесів	126
§26 Уплив поведінки на здоров'я і безпеку. Булінг і протидія його проявам. Поняття самооцінки. Переваги упевненої поведінки.....	132
§27 Спілкування з дорослими. Повага до батьківства та вчительства. Взаємодопомога членів родини	138
§28 Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями й дівчатами. Безпека спілкування в Інтернеті	143
Модуль 5. Добробут і підприємливість	149
§29 Підприємливість. Створення цінності для інших осіб. Можливості та ідеї, ресурси, діяльність	150
§30 Фінансова грамотність: потреби й можливості, доходи й витрати, бюджет	154
§31 Власна діяльність для успішного майбутнього. Зв'язок між навчанням, інтересами та професійним майбутнім. Планування власного майбутнього як вид особистої безпеки ..	159
§32 Підприємливість і власний розвиток	166
Повторюємо й підбиваємо підсумки.....	170

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА та

ДОБРОБУТ

підручник для 5 класу
закладів загальної
середньої освіти

Особливості підручника:

- створює умови для активної діяльності на уроці та свідомої самостійної роботи учнів
- дає змогу втілювати сучасний підхід до навчання через систему завдань на основі світлин, схем та інших візуальних комплексів

Інтернет-підтримка дозволить:

- здійснити онлайн-тестування
- скористатися додатковими матеріалами



i Інтернет-
підтримка

за QR-кодом
або посиланням
rnk.com.ua/101633