

Наталія ПОЛІЩУК

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



Наталія Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу
для 6 класу закладів загальної
середньої освіти

КИЇВ
«ГРАМОТА»
2023

УДК 613.(075.3)
П50

Поліщук Н.

П50 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. інтегрованого курсу для 6 кл. закл. загальн. середн. освіти / Наталія Поліщук. — Київ : Грамота, 2023. — 208 с. : іл.

ISBN

Підручник створений за Модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авторки: *Н. І. Гущина, І. П. Василяшко*).

У виданні подано поради та рекомендації щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, принципів безпечної життєдіяльності та правила поведінки в небезпечних ситуаціях.

УДК 613.(075.3)

ISBN

© Поліщук Н. М., 2022
© Видавництво «Грамота», 2022



Дорогі діти!

У 6 класі ви продовжуватимете поглиблювати свої знання про здоров'я, добробут і безпеку життєдіяльності, які сприятимуть розвитку всіх складових здоров'я: фізичної, соціальної, психічної та духовної. Цікаві й корисні поради, подані в цьому підручнику, допоможуть вам усвідомити, чому так важливо вести здоровий спосіб життя, досягати справжньої гармонії здоров'я.

Кожна людина неповторна й унікальна. Тому тільки від вас залежить, яким буде ваше життя. Обравши для себе здоровий спосіб життя, ви створите надійне підґрунтя для майбутнього.

У цьому році ви опановуватимете навички роботи в команді. Об'єднуючись у групи чи пари, моделюватимете життєві ситуації, відпрацьовуватимете алгоритми дій під час певних ситуацій, прийматимете зважені рішення, братимете участь у рольових іграх. Ви будете спільно вирішувати проблеми, аналізуючи відповідні обставини.

Обов'язково залучайте до співпраці дорослих — батьків і близьких людей. Їхній багатий життєвий досвід стане вам у пригоді.

Уважно вивчайте теми підручника, виконуйте всі завдання, аналізуйте запропоновані ситуації, користуйтеся цінними порадами.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу використовуйте подані рубрики та піктограми.



— Запам'ятайте!



— шукаємо інформацію;



— робота в парі;



— робота в групах;



— рольова гра;



— домашнє завдання.

Авторка

ВСТУП

§1–2 Мої мрії та плани

**Здоров'я, безпека та добробут людини.
Завдання в житті. Кроки для їхнього досягнення**

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- здоров'я, безпеку та добробут людини;
- завдання в житті та кроки для їхнього вирішення;
- наполегливість у досягненні мети;
- різні аспекти способу життя.

У 5 класі ви розробили проекти на теми «Моя карта бажань» і «Від мрії до дії». Ви працювали над проектами й під час літніх канікул. Чи вдалися вони? Чи успішно ви їх реалізували?



Розгляньте схему інтересів і доповніть її своїми прикладами. Поміркуйте, чи змінилися ваші потреби, бажання та інтереси, які ви планували минулого року. Що вдалося реалізувати, а що ви маєте ще зробити? Обґрунтуйте свою думку.



У чому полягає цінність життя та здоров'я?

Здоров'я — це найважливіша потреба людини, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою для пізнання навколишнього світу, самотвердження та щастя людини. *(Пригадайте складові здоров'я.)*

Здоровий спосіб життя — це дії людини, які спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття (мал. 1). Це активнадіяльність людей, що спрямована передусім на збереження та покращення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що здоров'я, безпека та добробут людини залежать від певних обставин, бажань і поведінки та формуються протягом життя цілеспрямовано й постійно.

Пригадайте складові здорового способу життя:

- раціональне харчування;
- фізична активність і загартовування;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- режим праці та відпочинку;
- самоконтроль за станом здоров'я.



Розгляньте подані сюжетні ілюстрації та дайте відповідь на запитання: «Які складові здорового способу життя вони демонструють?»



Мал. 1. Формування здорового способу життя



Проаналізуйте подані висловлення. Визначте, які навички потрібно розвивати підліткам для збереження та покращення здоров'я, а яких навичок вони вже набули.



— Розпорядок дня однаковий як у буденний, так і у вихідний день.

— Дуже багато часу приділяю виконанню домашніх завдань, мало працюю фізично.

— А я завжди поєдную працю та відпочинок.

— Сплю 7 год на добу.

— А я сплю 9 год і висипаюся.

— Перерви між прийомами їжі в мене перебільшують 5–6 год.

— Уживаю багато солодоців.

— Я харчуюся повноцінно та різноманітно.

— Завжди враховую вимоги до питного режиму.

— Моя мета — відмова від шкідливих звичок.

— У цьому я тебе підтримую.

— Я щодня роблю ранкову гімнастику.

— А я відмовилася від ліфта.

— Я толерантно ставлюся до людей, з якими спілкуюся.

— А мене іноді вони дратують.



- Складіть правила про здоровий спосіб життя, за якими ви щодня будете дбати про власне здоров'я.

Безпека людини



Що таке *безпека* та *небезпека*? Яка основна формула безпеки?

Відомо, що життя — найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього людства. Небезпека — це те явище, до якого має бути готова кожна людина. Найбільш вразливими в небезпечних ситуаціях є діти, бо недостатність життєвого досвіду, беззахисність і невміння діяти в критичних ситуаціях іноді можуть коштувати життя. Ви відчуваєте себе в безпеці тоді, коли знаєте, як правильно діяти в певній ситуації.

На уроках ви дізнаєтеся, як дбати про власну безпеку, правильно мислити й ефективно діяти в будь-яких критичних ситуаціях, щоб опанувати свої емоції і зберігати найбільші цінності — здоров'я та життя.



Безпека — відсутність загроз життю, здоров'ю та добробуту.



Розгляньте схему. Наведіть відомі вам приклади небезпечних ситуацій. Визначте, які навички допоможуть вам безпечно їх подолати.



1

Опануйте себе, заспокойтеся.



2

Оцініть ситуацію та можливості, керуйте своїми емоціями.



3

Складіть план дій та не вагайтеся — виконуйте.



4

Ніколи не втрачайте надію — дійте швидко!

Добробут людини

Добробут — це такі умови життя, у яких людина забезпечена всіма матеріальними та духовними благами, що сприяють її всебічному розвитку. Добробут — це результат справ людини, її ставлення до соціуму. Чи можна досягти власного добробуту, не приклавши зусиль? Як можна, наполегливо працюючи, створити добробут для власної родини? Що ви можете зробити для добробуту громади та своєї країни? Усі ці питання ми будемо розглядати на наступних уроках.



Розгляньте подану схему. Як пов'язані добробут людини з добробутом суспільства? Обґрунтуйте свою думку.



Мета та завдання в житті

У кожної людини є власна мета в житті, якої вона прагне досягти. Для її здійснення потрібно докласти чимало зусиль і затратити певний час. Мета в житті людини відіграє велику роль. Вона не просто важлива, а життєво необхідна, без неї неможливо повноцінно жити. Якщо ви матимете мету, то чітко розумітимете сенс життя, свій шлях і призначення, знатимете, як рухатися вперед.

Завдання — це складові мети. Це питання, які потрібно вирішити, щоб хоч трохи наблизитися до неї. Усі ви ставите перед собою завдання — на день, тиждень, місяць, рік. Якщо ви навчитеся їх правильно формулювати, то знайдете в собі багато позитивних якостей.

Що ж потрібно для успіху? Насамперед працювати над собою, отримувати нові знання, бути готовими до змін. І тоді ви переконаєтеся, що у вас достатньо сил для здійснення всіх поставлених завдань.



Завдання — це складові мети, на досягнення яких спрямоване ваше життя.

Завдання бувають *короткострокові*, *середньострокові* та *довгострокові*. Ефективний спосіб досягнення завдань полягає в тому, щоб поділити їх на менші й більші.



Розгляньте подані сюжетні ілюстрації (мал. 2). Подумки зверніться до своєї життєвої мети та завдань і доповніть мапу бажань. Обґрунтуйте свою думку. Урахуйте, що найкращий спосіб досягти того, чого ви хочете, це поєднувати короткострокові, середньострокові та довгострокові завдання.



Мал. 2. Моя мапа бажань

Кроки для досягнення життєвої мети

Корисним засобом для оцінювання ваших завдань у житті є визначення того, чи відповідають вони критеріям SMART.

SMART — прийом ґрунтовного планування, що допоможе вам не лише зрозуміти, чого ви прагнете, а й усвідомити чітку послідовність дій, яка приведе до бажаної мети. За допомогою цього прийому можна планувати здійснення як довгострокових завдань, так і короткострокових.

Критерії SMART		
S	Specific (конкретність)	Що саме потрібно зробити? Хто та де це буде робити?
M	Measurable (вимірюваність)	Що свідчить про те, що мета досягнута?
A	Attainable (досяжність)	Що необхідно для досягнення мети? Що вже є, а які ресурси чи знання знадобляться? Де саме можна отримати необхідні знання чи вміння?
R	Relevant (відповідність)	Наскільки ця мета нині потрібна? Чи не суперечить її результат досягненню інших, більш вагомих завдань?
T	Time-bound (терміни)	За які терміни мета має бути досягнута?

- Сформулюйте одне із завдань на найближчий час, яке ви хочете поставити. Чи відповідає воно критеріям SMART?

Моя майбутня професія

Ви, напевне, уже замислювалися, яку професію оберете в майбутньому. Це рішення є дуже важливим у вашому житті. А якщо ви не обдумували, яку професію обрати, довідник (див. QR-код) стане вам у пригоді. Ви дізнаєтеся, які навички потрібні для різних професій та спеціальностей, знатимете про їхні переваги й недоліки.



Для прийняття правильного рішення при виборі професії вам необхідно враховувати ряд факторів. Для цього існує так звана «формула вибору професії». Ознайомтеся з нею.

І. «Хочу» — це ваші інтереси, потреби, можливості, мотиви та плани. Це всі ті заняття, які ви робите з інтересом, з бажанням, за власною ініціативою (у школі, гуртках, повсякденні).

ІІ. «Можу» — це ваші стан здоров'я, знання, вміння, навички, досвід і здібності. Наприклад, у якихось справах ви успішні, у вас усе виходить, а в інших, навпаки, швидко втомлюєтеся, нервуйте — і, як результат, нічого не виходить.

III. «*Треба*» — це ваші уявлення про обов'язок, моральні установки, цінності; знання про особливості професій та про спеціальності, які мають попит на ринку праці; є вірогідність працевлаштування.



Розгляньте схему. Висловіть свою думку щодо взаємозалежності поданих чинників. Обґрунтуйте відповідь.

Формула вибору професій



Знайдіть в інтернеті відео «7 професій майбутнього». Перегляньте його й обговоріть у класі. Яка з професій вам сподобалася найбільше? Обґрунтуйте свою думку.



Оптимальний вибір професії можна зробити тільки тоді, коли ви проаналізуєте всі компоненти формули вибору професії і порівняєте їх між собою та з вимогами до професії. Вони мають збігтися хоча б частково.



Виконайте проект на тему «Ким я хочу бути?». Об'єднайтеся в групи за професіями, що вам подобаються. Обговоріть подану схему (с. 12). Дослідіть, якими навичками ви маєте оволодіти для набуття професії, що ви обрали. Котрі з них у вас розвинені добре? А які ще потрібно розвивати?

10 найважливіших навичок, які потрібні для того, щоб бути затребуваними в майбутньому



Кроки до успіху

Життя — це прекрасний час, коли можете довести (насамперед собі), що ви — особистість. Якщо ви замислювалися над тим, який шлях обрати, як планувати майбутнє, яку професію вибрати й бути успішними, то здійснити ці сподівання вам допоможуть навички здорового способу життя та безпечної поведінки.

Бути здоровим — престижно й життєво необхідно. Тільки вам вирішувати, яким буде ваше життя.



Перський філософ, лікар і поет *Авіценна* казав: «Основним скарбом життя є не землі, які ти завоював, не багатства, що ти маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, а щоб його зберегти, потрібно багато знати».

Отож продовжуємо розвивати вміння та навички, що приносять користь і задоволення для повноцінного життя, на уроках інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Запитання та завдання

1. Що для вас означає термін «здоровий спосіб життя»?
2. Що таке *мета* та її *складові*?
3. Якими навичками ви маєте володіти, щоб бути успішними в житті?



Складіть план досягнення середньострокових завдань за критеріями SMART разом із батьками або з близькими людьми.



НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

§3–4

Навчайтеся успішно

Потреби, бажання, прагнення, інтереси та завдання в навчанні. Вплив навчання на розвиток і добробут людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- потреби, прагнення й бажання;
- інтереси та завдання в навчанні;
- наполегливість у досягненні мети;
- те, як впливає навчання на розвиток і добробут людини.



Чим відрізняються потреби від бажань?

Що таке прагнення, потреби та бажання?

З вивченого в 5 класі ви дізналися, що *потреба* — це відчуття необхідності в чомусь важливому для повноцінного існування, а іноді й виживання. Разом із розвитком людини відбувається розвиток її потреб.



Пригадайте з вивченого на уроках історії, як змінювалися спосіб життя та потреби людини в різні часи (від стародавнього світу до сьогодення).

Потреби людини є безмежними. У сучасному суспільстві людині вже недостатньо задовольнити *фізіологічні потреби* — в одязі, сні, їжі, помешканні. Дедалі більшого значення для людини набувають *культурні, духовні й освітні потреби*.

Американський учений А. Маслоу запропонував свою класифікацію потреб. Він поділив їх на вищі та нижчі й представив як піраміду, яку назвали його іменем (мал. 3, с. 14). (Пригадайте вивчене в 5 класі.)



Розгляньте подані малюнки. Як ви їх розумієте? Доповніть у зошиті малюнок 3, використавши зміст малюнка 4.



Мал. 3. Потреби людини (за А. Маслоу)



Мал. 4. «Хмара» потреб людини



Об'єднайтеся в групи з умовними назвами: «Мої особисті потреби», «Мої потреби як учня/учениці», «Мої потреби як жителя/жительки нашої громади», «Мої потреби як громадянина/громадянки України».

- Без яких потреб життєдіяльність людини неможлива? Які потреби забезпечують становлення особистості людини та її розвиток?

Пригадайте, як часто ви загадуєте бажання. Кидаєте монетку в море, задуваєте свічки на торті, шукаєте очима зірку, що падає, і мрієте, щоб бажання здійснилися. Кожна людина загадує бажання по-різному. Дехто сподівається, що бажання виконає хтось інший, а дехто покладається лише на себе. Для когось нездійснене бажання — це гнів, сльози та розчарування, а для інших — стимул до рішучих дій.



Потреби породжують бажання. **Бажання** — це усвідомлена потреба та потяг до чого-небудь цілком певного.



Проаналізуйте подані висловлення. Визначте, де йдеться про потребу, а де — про бажання. Обґрунтуйте свою думку.

— Після уроку фізкультури я відчуваю сильну спрагу.

— А я після фізкультури завжди п'ю мінеральну воду без газу.

— Я люблю багато спілкуватися з друзями.

— А я багато спілкуюся з друзями під час занять спортом.

— Мій сон триває 9 год.

— А я у вихідні можу спати 11 год.



У чому полягає різниця між потребою і бажанням? У тому, що кількість потреб є обмеженою. Вони існують поза волею людини, а бажання — це продукт розуму людини, і вони нескінченні. Їх може виникати стільки, наскільки вистачить у вас задумів. А ще часто в людей виникають прагнення.

Прагнення — це сильне бажання, потяг до здійснення чого-небудь для досягнення поставленої мети.

Коли ви прагнете досягти поставленої мети, то залучаєте всі свої вольові якості — цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку. Прагнення визначають вашу поведінку й змушують діяти навіть у супереч власним бажанням — долати усі перешкоди заради поставленої мети (мал. 5).

Розгляньте подані сюжетні малюнки. Визначте, де йдеться про бажання, а де — про прагнення. Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 5. Мої бажання та прагнення

Про важливість мотивації до навчання

У людей потреби формуються під впливом суспільства, виховання та культури. Протягом життя виникає безліч різних потреб. Щоб задовольнити власні потреби, людина вдається до тих чи інших дій.

Спонування до дії називають *мотивом*. А те, що рухає нас у житті, роботі та навчанні, спонукає виконувати певні завдання і йти до поставленої мети, називають *мотивацією*. Коли ви навчаєтесь у школі, то для вас важливою є мотивація до навчання.



Мотивація (з латин. *movere* — рухати) — це бажання і готовність людини щось робити.



Проаналізуйте подану ситуацію.

Діти домовилися виконувати домашнє завдання з математики разом. Олег (який мріє стати банкіром) працював із задоволенням і дуже швидко та правильно їх виконав. Олена багато нервувала, підглядала в зошит до Олега й попросила списати відповіді до завдань, бо поспішала на заняття з бальних танців (дівчина мріє стати хореографом). Олег продовжив додаткову роботу, бо вирішив, що хоче розв'язати ще складніші олімпіадні завдання.

- Чому, виконуючи одне й те ж завдання, діти ставилися до нього по-різному?

Чому для вашого віку важливим є розвиток *пізнавальної потреби*, а саме — потреби в нових знаннях, новій інформації?



Пізнавальна потреба — це прагнення до процесу пізнання.

Про роль інтересу в навчанні

Коли вам щось подобається, ви намагаєтесь досягти результату, докладаючи певних зусиль, а якщо інтересу немає, то вам не хочеться нічого робити, бо ця робота не приносить задоволення. Наприклад, коли ви вивчаєте улюблені предмети, вас спонукає інтерес до знань, явищ природи, гармонії Всесвіту. *Інтерес* — єдина мотивація, що здатна зробити роботу приємним заняттям протягом певного проміжку часу. Інтерес змушує вас шукати шляхи й способи задоволення існуючої потреби до пізнання. Навчаючись з інтересом і цікавістю, ви отримуєте радість від навчання та позитивні емоції.

Коли ви задовольнили інтерес, він не зникає, не згасає, а поглиблюється і спричиняє виникнення нових інтересів.



Інтерес, цікавість — емоційний вияв пізнавальних потреб людини, що є дуже важливим для формування різноманітних навичок, є запорукою успіху в навчанні.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Де не були залучені мій розум, уява й інтерес, я не міг учитися» (В. Черчилль).

Визначення завдань у навчанні — шлях до здійснення бажань

Усі знають, що навчання — відповідальна та нелегка праця. На кожному уроці ви відповідаєте на запитання, запам'ятовуєте велику кількість нової інформації, виконуєте завдання в зошитах, узагальнюєте знання на самостійних і контрольних роботах. А після школи на вас чекають домашнє завдання, спортивна секція, гурток за інтересами або заняття з репетитором. Як справитися з таким темпом життя? Потрібно вміти чітко визначати завдання та виконувати їх.



Завдання в навчанні — це те, чого ви досягли в будь-якій навчальній діяльності.



Розгляньте подану схему. Чому для досягнення мети в навчанні так важливо дотримуватися такої поетапності (алгоритму) дій?

1

Мотивація — ви повинні усвідомити, що вчитися важливо й потрібно.

2

Завдання в навчанні — визначитися для себе, чого ви хочете навчитися.

3

Виконання — докладання максимум зусиль, пошук інформації, варіантів для вирішення завдань, наполегливість.

4

Контроль — аналіз своїх попередніх дій, визначення причин, через які щось не виходило.

5

Оцінка — оцінювання того, що вдалося зробити, успішність і висновок: завдання виконано.

Що може стати перешкодою до успіху в навчанні?

Ви переконалися на власному досвіді, що не завжди все заплановане можна здійснити. Причин невдач у навчанні може бути багато. Іноді такими перешкодами можуть бути здоров'я, побутові обставини, негаразди в родині. Але, незважаючи на всі проблеми, багато хто з вас долає їх, ставить нові завдання і досягає поставленої мети. Є і інші ваші однолітки, у яких усе добре, крім навчання. Перешкодами до успішного навчання є відсутність мотивації та сили волі. *(Пригадайте вивчене раніше.)* Тому боротися потрібно саме з ними та вчитися.



Рольова гра. Розгляньте подану схему. Придумайте життєві ситуації. Які причини в небажанні вчитися ви вважаєте основними? Чи існують інші? Назвіть їх. Які їхні наслідки?



Відсутність мотивації



Слабка сила волі



Відкладання справ на потім

Причини небажання вчитися



Неорганізованість



Постійні невдачі

Що допоможе досягти успіху в навчанні?

Усі хочуть бути успішними в навчанні, мріють про це. Але не треба забувати, що мрії збуваються тільки в тому випадку, якщо для їхнього досягнення ми ставимо собі конкретні завдання, щоб отримати бажаний результат. Інакше мрії так і залишаться на папері. Пригадайте, скільки ви обіцяли собі, що завтра почнете якусь важливу справу, але не доводили це до кінця.

Розгляньте правила, дотримуючись яких ви неодмінно зможете досягти успіху в навчанні. Усе, що від вас потрібно, це:

- бажання,
- віра в себе,
- наполегливість.



Обговоріть подані поради. Чи допоможуть вони вам реалізувати свої плани та досягнути успіхів у навчанні?

Зрозумійте, для чого вам потрібно вчитися.

Усвідомте, що це ваш самостійний вибір. Якщо це так, то ваша мрія буде досягнута (вивчати іноземні мови та стати перекладачем; вивчати природничі науки й стати лікаркою тощо).

Зрозумійте свої бажання.

Поставте собі запитання: «Мені подобається цей предмет? Що мене цікавить на уроках із цього предмета? Чому він для мене важкий? Чи зможу я вмотивувати себе на вивчення нецікавого для мене предмета?»

Усвідомте вигоди.

Створіть мотиваційний лист. Напишіть усі переваги, які вам дасть успішне навчання (отримання хороших результатів під час проведення ДПА, ЗНО, вступ до навчального закладу, перспективна робота).

Розділіть великі завдання на дрібні.

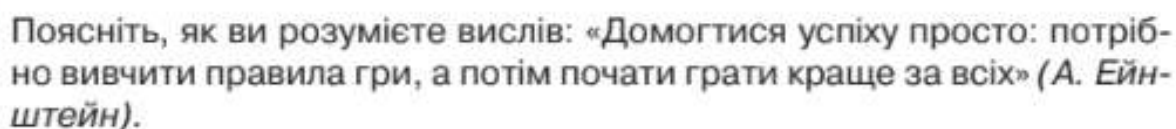
Відслідковуйте шлях розвитку власних успіхів. Для цього великі завдання (наприклад, під час вивчення якогось предмета) поділіть на дрібні (вивчення термінів, понять, виконання практичних завдань тощо) і працюйте. Кожне виконане завдання повинне заохочуватися. Якщо ви не отримуєте винагороду, то організуйте її для себе самі.

Ніколи не беріть на себе більше, ніж можете зробити.

Не ставте перед собою занадто великих завдань, їх досягти дуже важко, а кожна невдача буде викликати негативні емоції та бажання відмовитися від задуманого.

Тайм-менеджмент.

Дуже важливо займатися тайм-менеджментом. Якщо у вас є проблеми з плануванням часу — почніть розписувати свій день. Заплануйте всі необхідні справи й визначте, скільки часу на них потрібно, з урахуванням можливих перерв на відпочинок.



Вплив навчання на розвиток і добробут людини

Як часто ви чуєте від батьків чи близьких людей слова, що потрібно добре вчитися. У школі ви отримуєте знання, набуваєте вмій і навичок, які є частиною вашого життя.

Ви навчаєтеся не тільки в школі, а ще й отримуєте знання з книжок, інтернету, телевізора, із спілкування з близькими людьми, однолітками, читаючи, слухаючи й аналізуючи цю інформацію.



Навчання — це один з основних видів діяльності людини, у результаті якого вона отримує нові знання, набуває вмінь і навичок, удосконалює та розвиває свої здібності. (*Пригадайте вивчене в 5 класі.*)

Розвиток — це процес кількісних і якісних змін у властивостях та якостях людини. У результаті розвитку формується особистість людини.

Освічену людину завжди цінують у суспільстві. Вона відчуває себе впевнено, здатна набагато швидше досягати поставлених завдань, у неї багато друзів.

Уміння вчитися — дуже важливе. Воно не обмежується лише навчанням у школі, коледжі, виші, а потребує навчання впродовж життя.

Освіта збагачує світогляд людини, дає можливість володіти інформацією про права й обов'язки як своєї родини, так і громади, суспільства, нації загалом. З освіченою людиною цікавіше спілкуватися, вона може підтримати будь-яку розмову, поділитися своїми думками та міркуваннями на різні теми, що, безсумнівно, не може не викликати схвалення.

Знання впливають на добробут, бо допомагають уникати помилок, які необхідно вміти аналізувати. Щоб отримати хорошу й цікаву роботу, необхідні знання, уміння та навички, які будуть потрібними в житті.

Ваше життя — це постійний рух. Усе навколо дуже швидко змінюється, так само змінюєтеся та розвиваєтеся і ви. Людина завжди повинна вчитися, займатися самоосвітою. Самоосвіта — це не лише цікава, а й важлива складова вашого життя, що сприяє безперервному розвитку людини.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Освіта — це те, що залишиться після того, коли ти забудеш усе, чого тебе навчали в школі» (А. Ейнштейн).



Розгляньте подану схему. Які із зазначених навичок у вас розвинені добре, а над якими ще потрібно попрацювати? Складіть план короткострокових завдань щодо навчальної навички, над якою (на вашу думку) потрібно попрацювати.

Навчальні навички XXI ст.



Критичне мислення

Перевіряйте гіпотези, аналізуйте все, що відбувається, розв'язуйте логічні завдання, знаходьте всьому пояснення.



Креативність

Думайте нестандартно, реалізуйте власний творчий потенціал, генеруйте цікаві ідеї, розширюйте світогляд і фантазуйте.



Самонавчання та саморозвиток

Ставте конкретні завдання, навчайтеся самоорганізації і позитивного мислення, багато читайте, знаходьте онлайн-курси для розширення своїх знань.

Кроки до успіху

Давньогрецький філософ *Демокріт* стверджував, що будь-яка людська потреба є тією потужною рушійною силою, завдяки якій людство змогло не тільки отримати, а й розвинути мову, розум і мислення.

Прагнення, потреби та бажання — це найважливіші стимули вашого життя. Щоб реалізувати їх і досягти мети, потрібно:

- поставити перед собою чіткі завдання;
- виявити наявні проблеми;
- проаналізувати ці проблеми, щоб зрозуміти причини їхнього виникнення;
- розробити план, який допоможе впоратися з проблемами;
- зробити все необхідне, щоб утілити свій план та отримати результат.



Запитання та завдання

1. Що таке прагнення, потреби та бажання?
2. Чому так важливо визначати завдання в навчанні?
3. Як впливає навчання на розвиток і добробут людини?



Разом із батьками або близькими людьми складіть план досягнення короткострокових завдань за критеріями SMART.

§ 5

Важливі рішення для здоров'я, безпеки та добробуту**Критичне ставлення до інформації та прийняття рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень**

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- інформацію та її надійність;
- критичне ставлення до інформації;
- алгоритм прийняття зважених рішень.



Пригадайте, яку інформацію ви отримували протягом тижня. З яких джерел?

Що таке інформація?

Слово *інформація* утворене від латинського *informatio*, що в перекладі означає «відомості», «роз'яснення», «виклад».



Інформація — це відомості стосовно осіб, предметів, фактів, явищ, подій та процесів. Вона є невід'ємною складовою життя і діяльності людини.

Пригадайте, як людина сприймає інформацію, як створює уявлення про навколишній світ, у якому існує та орієнтується. Для сприйняття інформації в людини є органи чуття: зір, слух, нюх, смак і дотик. Тому розрізняють такі види інформації: • *візуальну* (або *зорову*, з латин. *visus* — зір); • *аудіальну* (або *слухову*, з латин. *audio* — слухати); • *нюхову, смакову й тактильну* (або *дотикову*, з латин. *tactus* — дотик).

Інформація може існувати як:

- тексти, малюнки, креслення, фотографії; • світлові або звукові сигнали; • радіохвилі; • електричні й нервові імпульси; • магнітні записи; • жести та міміка; • запахи й смакові відчуття; • хромосоми, за допомогою яких передаються ознаки та властивості організму.



Візуальна інформація становить найбільшу частину — приблизно 90 % з усієї, яку отримує людина; **аудіальна** — 9 % і лише 1 % припадає на інші види інформації. Тому спосіб сприйняття інформації людиною в цілому характеризується як аудіовізуальний.

А ще інформація буває особиста, суспільна та загальнолюдська. Знання й досвід окремої людини — це *особиста інформація*; науково-технічні та культурні досягнення суспільства — це *суспільна*; надбання цивілізації в цілому — це *загальнолюдська інформація*.

Іноді ви чуєте, що якась інформація є закритою і про неї не можна говорити. Розрізняють інформацію відкриту й інформацію з обмеженим доступом (закриту). *Відкрита інформація* загальнодоступна, *інформація з обмеженим доступом* містить таємницю, розголошення якої може завдати шкоди державі, громаді, родині або пересічним громадянам.

А от обмеження прав людини на доступ до відкритої інформації заборонено законодавством нашої держави.



Висловіть своє ставлення до поданої ситуації. До якого виду належить інформація, свідками котрої стали підлітки, — відкритої чи з обмеженим доступом (закритої)? До яких наслідків призведуть такі дії підлітків?

Після завершення повітряної тривоги підлітки вийшли з укриття і побачили наслідки потрапляння ворожого боеприпасу в об'єкт життєзабезпечення громади. Вони почали знімати на телефон руйнування та ділитися з друзями світлинами й відео.

Якою має бути інформація та як її передають?

Передавання інформації здійснюють за допомогою повідомлень.



Повідомлення — це послідовність сигналів різної природи: звуків, символів, зображень, жестів тощо.

Повідомлення — це найпростіший спосіб існування інформації. Якщо повідомлення зафіксувати в певній формі (текстовій, числовій, графічній), вони стануть даними.



Дані — це повідомлення, які зафіксовані в певній формі, зручній для їхнього зберігання, передання та опрацювання.

Коли ви вмикаєте телевізор, дивитеся гаджет, то, звичайно, хочете отримати достовірну, своєчасну, повну, корисну та зрозумілу інформацію. За цими критеріями ви її і оцінюєте.

Достовірна інформація означає, що вона відображає дійсний стан справ. Тільки на основі достовірної інформації можна діяти відповідно до ситуації.

Недостовірна інформація може призвести до неправильного розуміння або прийняття неправильних рішень.

Повна інформація означає, що її достатньо для розуміння події та прийняття рішення.

Неповна інформація може бути причиною помилкового оцінювання ситуації та неправильного вибору дій.

Своєчасна інформація означає, що вона є саме тією, яка потрібна на певний момент.

Несвоєчасна інформація гальмує прийняття рішень, а користуватися застарілою інформацією так само небезпечно, як і недостовірною.

Корисна інформація означає, що вона є значущою для розв'язання поставленого завдання. Корисність інформації залежить від наявних потреб людини.

Одна й та сама інформація за певних обставин може бути для вас корисною, за інших — **некорисною**.

Зрозумілість інформації означає, що вона є доступною для тих, кому призначена. Тільки зрозуміла інформація має реальну цінність.



Обговоріть останні повідомлення, які ви почули з телевізійних новин, соцмереж, від друзів тощо. Чи відповідали вони критеріям, поданим вище? Якщо не відповідали, то як це вплинуло на їхню якість?

Які бувають рішення?



Рішення — результат інтелектуальної діяльності людини, що приводить до певного висновку або до необхідних дій.

Протягом свого життя кожна людина приймає безліч рішень. Це можуть бути *щоденні рішення*: якому одягу надати перевагу, яку їжу споживати, відвідати басейн чи зайнятися фізкультурою на свіжому повітрі.

Рішення, які не потребують особливого розмірковування, називають *простими*: наприклад, якому каналу телебачення надати перевагу, купити тістечко чи морозиво, проїхати в транспорті чи пройти пішки тощо.

Але незабаром ви будете дедалі частіше приймати *складні рішення* (може, уже вам і доводилося це робити): якому виду спорту надати перевагу й займатися ним задля майбутньої професії; обрати профільність у навчанні з перспективою вступу до коледжу, вишу тощо.

Наслідки щоденних і простих рішень не дуже важливі, на відміну від складних, які впливають на долю людини. Адже прийняття рішень відбувається під впливом багатьох чинників: настрою, емоцій, близьких людей, учителів, друзів, книжок, засобів масової інформації (ЗМІ) тощо.

Вплив може бути як позитивний, так і негативний. Тому потрібно завжди приймати правильні, зважені рішення, а для цього потрібно розвивати вміння та навички критичного мислення.



Назвіть чинники, що найчастіше впливають на рішення, які ви приймаєте.

- Розгляньте інфографіку (с. 28) і визначте, які вміння та навички критичного мислення у вас розвинені добре, а над якими вам потрібно ще попрацювати.
- Чи дотримуєтеся ви алгоритму прийняття рішень? Чи допомагає він приймати правильні рішення? Обґрунтуйте свою думку.

Критичне мислення

спонукає враховувати різні точки зору, аналізувати інформацію; допомагає бути гнучкими й готовими до майбутніх змін; зберігає неупередженість, цікавість до світу, відкритість; позитивно впливає на життєстійкість.

аргументація

ухвалення рішень

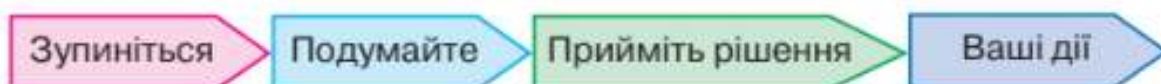
розв'язання
проблем

Щоб розвинути критичне мислення:

- урахуйте різні погляди;
- оцінюйте докази та свідчення;
- вирішуйте неординарні проблеми;
- досліджуйте проблеми.

Прийняття зваженого рішення — важливий і відповідальний крок кожної людини. Адже від правильності вибору дуже багато залежить. Навчитися приймати правильне рішення допоможе поданий алгоритм.

Алгоритм прийняття рішення



Етапи прийняття рішень





Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо прийняття рішення. Чи зможете ви ними скористатися? Аргументуйте відповідь.



— Я завжди розумію проблему, яку розглядаю.

— Я не можу чітко уявити проблему, що потребує вирішення.

— Завжди запитую себе: «Чого я очікую від цього? Які мають бути результати?»

— А я роблю таблицю «за» і «проти», де перераховую всі плюси та мінуси рішення.

— Негайно приймаю рішення, навіть коли мене переповнюють емоції та почуття.

— Я спочатку заспокоююся, опановую хвилювання, гнів, страх, а тоді приймаю рішення.

— Я завжди раджуся з рідними, близькими людьми та друзями.

— Я також після порад і спілкування з рідними та близькими людьми відчуваю впевненість, що роблю все правильно.



Поясніть, як ви розумієте вислів народної творчості: «Ранок мудрий за ніч». Чому так кажуть?

Кроки до успіху

Після того як ви отримали будь-яку інформацію, її потрібно проаналізувати, оцінити її достовірність і тільки потім прийняти рішення (за допомогою алгоритму).

Давньоримський філософ і поет **Сенека** зазначав: «Той, ким опановує гнів, заздрість та інші негативні емоції, не може приймати виважені рішення».



Ваші рішення можуть вплинути на здоров'я і безпеку інших людей, тому приймайте правильні рішення. Уміння приймати рішення важливе й потрібне кожній людині. Прийняття правильних рішень — навичка, яку потрібно сформувати та постійно вдосконалювати.

Запитання та завдання

1. Яким критеріям повинна відповідати інформація, необхідна для прийняття зважених рішень?
2. Чому так важливо оволодіти вміннями та навичками, які допоможуть розвинути критичне мислення?
3. Яким критеріям має відповідати інформація?



Разом із батьками й близькими людьми обговоріть вивчене на цьому уроці. Запитайте в них, які рішення стосовно здоров'я та безпеки вони приймали у своєму житті? Обговоріть важливість цих рішень.

§6

Оцінка інформації та її вплив на прийняття рішення

Засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- вплив засобів масової інформації та реклами на прийняття рішень;
- вибір повсякденної поведінки для здоров'я, безпеки й добробуту.



Пригадайте інформацію про алгоритм прийняття зважених рішень.

Надійність інформації

З дитинства ви перебуваєте в інформаційному полі та вже не можете жити без інформації. Ви сприймаєте й опрацьовуєте її, а потім формуєте свої бажання та рішення. Засоби

масової інформації, або масмедіа, — це преса (газети, журнали, книжки), радіо, телебачення, інтернет, кіноіндустрія, реклама (у будь-якій формі), відео- й музичні твори, відео- та комп'ютерні ігри, навіть банкноти й монети.



Засоби масової інформації створюють своєрідний інформаційний світ, у якому людина виробляє певний світогляд щодо способу та стилю життя, типів поведінки тощо.

У світі надзвичайно багато інформації. Тому дуже складно визначити, яка інформація правдива, а яка — хибна. Що ж робити? Не вірити всьому, що ви бачите з екранів телевізора, повідомлень з інтернету чи газет? Звичайно, ні. Краще завжди перевіряти повідомлення, адже інформація буде правдивою лише в тому випадку, якщо не містить істотних помилок, спотворень, є неупередженою та базується на фактах, а не на судженнях.

Факт означає подію, ту, що насправді відбулася. А **судження** — це особиста думка людини, яку можна підтвердити або спростувати.



Факт (з латин. *factum* — зроблене) — це перевірене твердження, правдивість якого доведена. Факти можуть бути підтверджені офіційною документацією, очевидцями подій, науковими доказами тощо.



Види фактів

- **Статистика**
- **Художній факт**
- **Буденний факт (реальні вчинки людей)**
- **Науковий факт:** соціологічні дослідження; експертні висновки; статистичні виклади; результати експериментів
- **Соціальний факт:** густота населення; характер комунікацій



Обговоріть ситуацію. Друзі стали випадковими свідками розмови дорослих у транспорті, які обговорювали новини. Часто звучали такі словосполучення: «Факти підтвердилися», «Факти не підтвердилися», «Факти спростовані». Чи правильно учасники дискусії розуміють значення слова *факт*?

На попередньому уроці ви дізналися про навички критичного мислення, які допоможуть вам знайти спотворену інформацію, відділити факти від суджень, проаналізувати інформацію та прийняти правильне рішення. Вільно користуватися інформаційним простором допоможе *медіаграмотність*.



Медіаграмотність — це комплекс знань, навичок і вмінь, що дають можливість розуміти, аналізувати та критично оцінювати медіа, їхні сюжети й статті.



Обговоріть останню інформацію, яку ви отримали із соцмереж, телевізійних новин або від друзів. Чого було більше в її змісті: фактів чи суджень? Яка їхня якість? Обґрунтуйте свою думку.

Відрізняємо факти від суджень, протидіємо фейкам

Факт

- Цифри, дати, події, статистика.
- Об'єктивний.
- Можна перевірити.
- Є незмінним після того, як відбувся.
- Може бути основою для судження.
- Сприймаємо незалежно від того, хто його повідомив.
- Медіарубрики: «Новини», «Події», «Розслідування».
- Інформування.

Судження

- Чиїсь думки, домисли, припущення.
- Суб'єктивне (передає точку зору людини).
- Не можна перевірити.
- Може змінюватися залежно від настрою, мети або нових фактів.
- Може базуватися або ні на фактах.
- Сприймаємо від людини, яка його повідомляє.
- Медіарубрики: «Думка», «Редакторська колонка».
- Вплив.

Факти можуть бути підтверджені офіційною документацією, очевидцями подій, науковими доказами тощо.

Часто ви чуєте з масмедіа новини, які можуть бути *фейками* (*fake news*). Фейки викликають сильні емоції та почуття, бо створені на основі сюжетів, які «працюють» із тим матеріалом, що стосується вас (цінності, ставлення, потреби). Наприклад, питання добробуту, здоров'я, війни і миру, майбутнього. Фейки, як правило, містять яскраву картинку, шокуючі світлини, гучний заголовок, які зосереджують увагу, не завжди відповідають змісту повідомлення і часто не містять фактів або маніпулюють ними.



Фейк — це заздалегідь неправдива інформація, метою якої є «спотворення» певного факту, думки та штучне формування в аудиторії ставлення до певного явища або події.

Ознаки фейків:

- шокуючий характер новин, потужна емоційність повідомлення;
- відсутнє посилання на будь-яке джерело;
- узагальнене посилання, апелювання до авторитетів (учені, експерти);
- використання беззаперечних тверджень без аргументів;
- теорії («всесвітня змова»), «ви ніде про це не прочитаєте»;
- заклики до очевидного (абсолютно зрозуміло, очевидно);
- «розмитість» трактувань, оцінок (більшою мірою, як правило, по суті).



Обговоріть ознаки фейків. Чи є вони в тій інформації, яка вам трапляється щоденно? Як ви будете протидіяти їм? Аргументуйте відповідь.

Реклама та маніпуляції

Відкривши сторінку в інтернеті, слухаючи популярні пісні, увімкнувши телевізор, навіть отримавши платіжку за комунальні послуги, ви бачите рекламу. Реклама буває комерційна та соціальна. **Комерційна реклама** допомагає дізнатися про нові товари й послуги, зорієнтуватися в безмежному морі виробництва та споживання, а кінцевою її метою є отримання прибутку. **Соціальна реклама** спрямована на те, щоб привернути увагу до важливих соціальних проблем, популяризувати загальнолюдські цінності, і не має на меті отримання прибутку.

Реклама не лише інформує — вона здатна формувати й змінювати світогляд і поведінку людей. Це могутній засіб впливу та маніпуляції людиною, приховане управління для досягнення власних цілей. Маніпулятор свідомо застосовує різні способи для того, щоб підпорядкувати собі волю «об'єкта». Для нього неважливо, якими шляхами буде досягнута мета. Головне, щоб ситуацію вирішили на його користь.



Маніпуляції — це способи впливу на людину для отримання вигоди.

На прикладі реклами ви можете навчитися протистояти маніпулятору. А зробити це обов'язково потрібно! Головне — розвивати навички протидії тиску та маніпуляціям.

Секрет дії реклами — використання найтонших особливостей людської психології. Адже найчастіше вона діє не на логічному рівні, не на розум, а на емоції та підсвідомість. Тож ЗМІ відіграють провідну роль у впливі реклами на людину. Адже маніпуляції — невід'ємна частина кожного рекламного ролика.



Рольова гра. Обговоріть прийоми маніпуляцій, що взяті за основу реклами (с. 35). Розробіть правила протидії рекламі. Як навички критичного мислення, керування емоціями та почуттями, аналіз ситуації і прийняття зваженого рішення допоможуть вам критично ставитися до рекламної продукції?

Прийоми маніпуляцій, що взяті за основу реклами

Не роздумуйте, терміново купуйте!	Ключові слова:	«Поспішайте», «Тільки сьогодні діють значні знижки», «Хто перший зателефонує, отримає приз» тощо.
Не відставайте!	Ключові слова:	Новий смак, новий дизайн, нове упакування та ін.
Відчуйте свою винятковість, підвищуйте свій статус.	Ключові слова:	«Правильний секрет для перемог», «Для тих, хто справді крутий», «З нами ви все зможете», «Ви особливі!»
Отримайте подарунок!	Ключові слова:	Отримайте безкоштовно, це ексклюзивний подарунок, отримайте як приз, друга річ — у подарунок.
Наша продукція найкраща!	Ключові слова:	На відміну від інших, працюють довше від звичайних, наш товар перемагає.
Авторитет	Ключові слова:	Товар рекламує популярна особистість: кіноактор, кумир молоді. Розрахунок на стереотип: «Якщо такі люди купують, то сумніватися нічого, треба брати».
Шантаж	Ключові слова:	«Ви не будете привабливими, якщо не придбаєте...», «Ви ж не хочете хворіти, тоді купуйте ці БАДИ, вітаміни...», «Якщо не наша зубна паста — то карієс».
Невдахи	Ключові слова:	«Усі вже купили товар, оцінили його високу якість і необхідність, а ви залишилися без нічого», «Вам точно не вистачить».



Розгляньте подану схему. Які навички у вас розвинені добре, а над якими ще потрібно працювати, щоб протидіяти маніпуляціям?

Навички грамотності XXI ст.



Цифрова грамотність

Використовуйте інтернет-ресурси для нових можливостей і кар'єрного зростання, учіться розрізняти надійні та ненадійні джерела інформації, створюйте й обробляйте відео, опануйте програми з графічного дизайну, не забувайте про онлайн-безпеку.



Медіаграмотність

Навчайтеся аналізувати медіа-поле, медіаспоживання, шукайте посилання на першоджерело, використовуйте ресурси для перевірки інформації та для освоєння нових знань із медіаграмотності.



Поясніть, як ви розумієте вислів: «Хто володіє інформацією, той володіє світом» (В. Черчилль).

Кроки до успіху

Щодня людина отримує величезну кількість інформації і не встигає її перевірити, не аналізує зміст текстів, а «перескакує» з одного матеріалу до іншого. Ви вважаєте, що знаєте все, але ця ілюзія якраз і допомагає вам маніпулювати.

Іноді, на жаль, враження та зміст від новини формується лише від побаченого сенсаційного заголовка. Реклама негативно впливає на мислення і поведінку людини, нав'язує готові моделі й стандарти життя. Вона навіює думку, що ви купите ту чи іншу річ, станете щасливішими, привабливішими, успішнішими, що це сприятиме підвищенню вашого статусу. Людина починає оцінювати себе й інших залежно від того, чим вони володіють, а не від їхніх особистих якостей та життєвих цінностей. І, на жаль, формується система цінностей, орієнтована лише на споживання.

Особливо згубно реклама впливає на молодь, дітей та підлітків. Адже зріла людина може протиставити рекламному впливові життєвий досвід, знання, уміння та погляди. Тому молоді важливо навчитися критично ставитися до реклами та протидіяти їй.

Передусім думайте та все піддавайте сумнівам, бо більшість рекламних роликів і текстів не мають елементарної логіки.

Будьте упередженими та прискіпливими, адже головне завдання будь-якої реклами — зробити так, щоб споживач сприймав рекламне твердження як свою особисту думку.

Пам'ятайте! Будь-яку інформацію можна перевірити за допомогою пошуку відповідей всього на шість основних запитань: *хто? що? де? коли? чому? як?*

Запитання та завдання

1. Чим відрізняється соціальна реклама від комерційної?
2. Що таке *фейк*, *маніпуляція*?
3. Як протидіяти впливу реклами?



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на цьому уроці. Скористайтесь *додатком 1 (с. 184)*. Розробіть проєкт «Увага! Реклама», для цього ознайомтеся з поданою нижче інформацією.

Коли дивитеся ЗМІ, то... .

У вас виникає запитання, навіщо вони мені це показують.

- **Власник** — кому це вигідно?
- **Джерела** — чи можна перевірити?
- **Картинка** — чи відповідає зміст зображенню?
- **Емоції** — чи апелюють до ваших емоцій?
- **Очевидці** — чим діляться очевидці (емоціями чи фактами)?
- **Експерти** — чи є фахівцями (що ми про них знаємо)?

Як відрізнити фейкову інформацію від правдивої?

Перевірити новину на відповідність журналістським стандартам.

Знайти підтвердження факту в трьох незалежних джерелах.

Перевірити джерело — воно існує чи його вигадали.

Проаналізувати, чи є в журналістському матеріалі коментарі описаної події або ситуації.

Протестувати матеріал на емоції.

Новини із соціальних мереж перевірити найважче.

Викликати сумніви має новина, що містить сенсаційний заголовок.



МОЯ БЕЗПЕКА

§7

Безпека життєдіяльності. Види небезпек

Природна, техногенна та соціальна небезпека. Причини й наслідки

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- види небезпек (природна, техногенна, соціальна);
- причини й наслідки небезпечних ситуацій;
- виправдані та невиправдані ризики.



Пригадайте принципи безпечної життєдіяльності, що ви вивчали в 5 класі.

Навколишнє середовище та види небезпек

Навколишнє середовище, або довкілля, — це вся жива і нежива природа, у якій перебуває людина. Ви вже знаєте, що в навколишньому середовищі та в процесі життєдіяльності людини виникають різні види небезпек (мал. 6).

До небезпек *природного характеру* належать урагани, поєві, землетруси, снігові лавини, блискавка тощо.



Природні небезпеки — це природні явища, об'єкти природи, стихійні лиха, які можуть становити загрозу для здоров'я та життя людини, завдати шкоду матеріальним цінностям.

Активна діяльність людини призвела до змін довкілля, у результаті чого виникло *штучне середовище*, яке називають *техногенним*. Це житло, транспорт, знаряддя праці, засоби

зв'язку, промислові й енергетичні об'єкти. І, на жаль, з різних причин дуже часто ви чуєте про катастрофи *техногенно-го характеру*.



Техногенні небезпеки — це ситуації, що становлять загрозу для людей і довкілля внаслідок виходу з ладу чи руйнування технічних або транспортних засобів, об'єктів промисловості чи господарювання.

Людина живе в суспільстві та є його частиною. Між людьми, унаслідок діяльності певних соціальних груп, виникають конфлікти, вони здійснюють крадіжки, шахрайство, хуліганство, тому такі небезпеки належать до *соціальних*.



Соціальні небезпеки дуже поширені в суспільстві й загрожують життю та здоров'ю людей.

Середовище впливає на здоров'я людини, однак і людина постійно змінює середовище свого життя.



Безпека життєдіяльності — це життя та діяльність людини у взаємодії з навколишнім (природним, штучним і соціальним) середовищем в умовах, коли нічого не загрожує її життю.



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Визначте на них види небезпек.



Мал. 6. Приклади різних видів небезпек



Як ви розумієте прислів'я: «Біда, що вода, — несподівано все до хати приходить»?

Причини та наслідки небезпечних ситуацій

Давні люди селилися на узліссях, біля підніжжя гір, по берегах річок і морів, у степах. Можливі повсякденні небезпеки в цих умовах — випадкові удари, поранення, укуси отруйних змій і диких звірів, сонячний удар, утоплення тощо.

Нині людство найбільше потерпає від небезпек, створених ним у процесі життєдіяльності.



Небезпека — це наявність в оточенні людини об'єктів, речовин, явищ та умов, що загрожують її здоров'ю і життю.

До небезпек належить *ризик* — можливість того, що події відбуватимуться не так, як очікували, і є можливість припуститися помилки. Усе наше життя пов'язане з ризиком.

Щоб зберегти здоров'я та життя, потрібно прорахувати всі можливі ризики, умови та причини виникнення небезпеки, а також навчитися захищатися від них. Для цього потрібно розвивати навички, сприятливі для здоров'я та безпеки. Ризики бувають *виправданими та невинуватими* (мал. 7).



Безпека — це такий стан умов життя людини, за яких відсутні або зведені нанівець фактори, що загрожують її життю та здоров'ю.

Основна формула безпеки — передбачати, уникати, діяти.



Обговоріть основну формулу безпеки. Наведіть якомога більше прикладів, як ця формула допомагає вам прийняти зважене рішення та правильно діяти, перебуваючи в навколишньому середовищі.

Розгляньте подані сюжетні ілюстрації. Які ризики та небезпеки можливі в цих ситуаціях? Які можуть бути наслідки? Обґрунтуйте свою думку.





Мал. 7. Приклади виправданих і невинуватених ризиків



Обговоріть подані ситуації. Які ризики та дії, на вашу думку, є виправдані, а які ні?

1. Дитина отримала травму із сильною кровотечею. Надавши домедичну допомогу, батьки вирішили на власному автомобілі на великій швидкості довести дитину до лікарні.
2. Підлітки дуже поспішали на футбол і попросили водія порушити правила проїзду на перехресті.
3. Діти грали з м'ячем біля водойми, раптом хвилі віднесли його далеко від берега, тоді вони вирішили наздогнати м'яч.
4. Рятувальники, незважаючи на штормове попередження, попливли на катері рятувати людину, яку на матраці винесло у відкрите море.
5. Діти, щоб скоротити шлях додому, пішли по крихкій кризі ставка.
6. Підлітки відмовилися від пропозиції вжити алкоголь, незважаючи на погрози та приниження старшокласників.
7. Десантники під час виконання завдання стрибнули з парашутом.



Як навички, що зображені на схемі, допоможуть вам уникнути невинуватених ризиків? Обґрунтуйте свою думку.



Кроки до успіху



Давньоримський поет **Горацій** казав: «Будьте обережними в будь-якій ситуації, кожний момент підступний».

Запобігти небезпекам у повсякденному житті вам допоможуть знання основних принципів безпеки. Насамперед ви повинні знати:

- як не допустити небезпечної ситуації, тобто основні причини або умови її виникнення;
- ознаки небезпеки й можливі її наслідки для здоров'я та життя людини;
- як діяти в небезпечній ситуації, що вже сталася, як захистити себе від її впливу;
- як допомогти людині, що потрапила в біду.

Запитання та завдання

1. Що взято за основу поділу небезпек на природні, техногенні та соціальні?
2. Як потрібно діяти, щоб запобігти небезпекам?
3. Що таке *безпека життєдіяльності*?



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть, які небезпеки можуть на вас очікувати вдома, на вулиці, по дорозі до школи. Які небезпеки траплялися у вашій місцевості протягом кількох років? Які їхні наслідки?

§ 8

Екстремальні та надзвичайні ситуації

Рятувальні служби. Ризики та небезпеки
воєнного часу

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- екстремальні та надзвичайні ситуації;
- алгоритм дій;
- рятувальні служби;
- ризики та небезпеки воєнного часу.



Пригадайте, що таке виправдані та невиправдані ризики.

Екстремальні та надзвичайні ситуації

На попередньому уроці ви вивчили причини та наслідки небезпечних ситуацій і знаєте, що середовище життя людини містить багато загроз і ризиків. Часто ви отримуєте інформацію з масмедіа про нещасні випадки, аварійні ситуації, пожежі, вибухи, дорожньо-транспортні пригоди, катастрофи, а також дізнаєтеся про обставини, які можуть призвести до травм різної тяжкості (мал. 8). Це *екстремальні ситуації* — найбільш складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих для людини умов і факторів ризику. Такі ситуації зазвичай пов'язані з невеликою кількістю людей і мають місцевий характер.

- Розгляньте подані світлини. Визначте, до яких ситуацій належить кожна з них.



Мал. 8. Приклади екстремальних ситуацій

Надзвичайна ситуація — це порушення умов життєдіяльності людей на певній території, що спричинено небезпечним природним явищем, стихійним лихом, аваріями, катастрофами, епідеміями, застосуванням засобів ураження, великою пожежею тощо (мал. 9). Це великомасштабні небезпечні й екстремальні події із залученням великої кількості людей та загрозою тяжких наслідків. Вони можуть спричинити людські жертви, шкоду здоров'ю людей або навколишньому середовищу та значні матеріальні збитки. Види надзвичайних ситуацій подано на схемі.



Розгляньте подані світлини. Визначте, які види надзвичайних ситуацій зображено на них.



Мал. 9. Приклади надзвичайних ситуацій

Як можна дізнатися про надзвичайну ситуацію? Використовуючи зовнішні гучномовці, а також місцеві радіомовні станції і телебачення, пересувні автомобілі, оснащені гучномовцями, населенню повідомляють про надзвичайну ситуацію. Для привернення уваги в екстремальних випадках вмикають сирени.

Як правильно діяти в екстремальних і надзвичайних ситуаціях?

Кожна людина має бути щоденно готовою до появи непередбаченої небезпечної ситуації, а для цього потрібно знати послідовність дій в екстремальній ситуації.

§ 8. Екстремальні та надзвичайні ситуації

Оцініть рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує вашому життю — часу на роздуми немає, дійте негайно.

Якщо загрози життю немає, спочатку заспокойтеся.

Якщо самі впораєтеся із ситуацією, складіть план дій і виконуйте його.

За потреби зверніться до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих.

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

Екстремальні та надзвичайні ситуації зазвичай вимагають для захисту життя і здоров'я людини напруження всіх її фізичних, психічних і моральних сил.

Що таке стрес та як його подолати?

Не всі люди, які опинились у надзвичайній ситуації, здатні негайно приймати правильні рішення, діяти швидко й енергійно. В екстремальній ситуації в людини неминуче виникає особливе емоційне напруження, або стрес.



Стрес — це універсальна реакція організму людини, захисний механізм для управління поведінкою.

Відповідною реакцією на загрози є також *паніка*. Це психологічний стан людини, коли з'являється почуття гострого страху, хвилювання та некероване прагнення в будь-який спосіб уникнути небезпечної ситуації. Якщо не протидіяти паніці, то можна втратити контроль над собою. Що потрібно робити? Для цього треба звернути свою увагу на щось інше: на людей, тварин, предмети, що знаходяться поруч.



Рольова гра. Обговоріть варіанти уявної поведінки під час потрапляння в надзвичайну ситуацію. Які дії є найоптимальнішими? Відпрацюйте подані прийоми для самозаспокоєння.

Рятувальні служби. Куди звертатися в разі небезпечної чи надзвичайної ситуації?

Якщо людина сама не може впоратися з небезпечною ситуацією, потрібно негайно викликати рятувальні служби. Для запобігання надзвичайним ситуаціям і реагування на них в Україні діє Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), яка є центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій. У разі виникнення екстремальної чи надзвичайної ситуації терміново, не гаючи часу, треба звернутися по допомогу до кваліфікованих спеціалістів-рятувальників.

За номером 101 телефонуйте в службу порятунку у випадках, коли життю загрожує небезпека. Наприклад, під час пожежі, повені й інших надзвичайних ситуацій; при загрозі руйнування будинку та у випадках, коли людина провалилася чи застрягла; коли ви знайшли снаряди чи інші вибухонебезпечні предмети.

За номером 102 телефонуйте в поліцію у випадках крадіжок, нападів, бійок, домагань незнайомих людей, під час дорожньо-транспортних пригод, а також якщо ви знайшли підозрілі предмети, залишені в місцях скупчення людей (на вокзалах, зупинках, у метро, кінотеатрах, торговельних центрах тощо).

За номером 103 телефонуйте у швидку медичну допомогу у випадках, пов'язаних із захворюваннями, травмами й укусами тварин, коли життю людей загрожує небезпека (ДТП, пожежа, вибух газу).

За номером 104 телефонуйте в службу газу, якщо відчуваєте запах газу на вулиці, у квартирі, у будинку.



Рольова гра. Змоделюйте ситуації, за яких необхідно викликати екстрені служби. Для цього скористайтеся поданим алгоритмом.

Диспетчеру повідомляємо:

- 1 точні координати місця, де відбулася пригода (орієнтири місця, шляхи під'їзду тощо);
- 2 номер телефону, з якого зроблено виклик, і прізвище того, хто викликає;
- 3 прізвище й ім'я постраждалого (якщо є можливість);
- 4 про характер пригоди, що сталася (падіння з висоти, ДТП тощо);
- 5 про стан постраждалих (свідомість, дихання, видимі пошкодження тощо);
- 6 про кількість постраждалих (приблизна загальна кількість і наявність серед постраждалих дітей);
- 7 про допомогу, яку надано.

Не кладіть слухавку, якщо не впевнені, що диспетчер зрозумів вас правильно!

Ризики та небезпеки воєнного часу

Через воєнне вторгнення в Україну ми маємо дбати про власну безпеку та безпеку своїх близьких. Якщо на момент оголошення тривоги ви перебуваєте вдома, то обов'язково візьміть із собою «тривожну валізу» — сумку чи наплічник із найнеобхіднішими речами. «Тривожна валіза» має бути в кожного члена родини, але її вміст і вага відрізнятимуться. Екстрена валіза містить необхідний індивідуальний одяг, предмети гігієни, медикаменти, інструменти, засоби індивідуального захисту та продукти харчування. Вона призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події — землетрусу, повені, пожежі (див. додаток 2, с. 186).



Знайдіть в інтернеті інформацію та обговоріть, що має бути у вашій «тривожній валізі».



Обговоріть, чому беззаперечно потрібно виконувати подані правила. Змоделюйте наслідки їхнього невиконання.

Що робити, якщо ви почули сигнал повітряної тривоги

Увімкнути радіо чи телевізор, щоб прослухати термінове повідомлення про можливу надзвичайну ситуацію. Зазвичай інформацію передають протягом **5 хв** після звукового сигналу.

Прослухати звернення до населення.

Виконати ті рекомендації, які будуть озвучені під час звернення.

Намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих, за необхідності надайте їм допомогу.

Повітряну тривогу оголошуватимуть стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація!

Після таких сигналів негайно перейдіть в укриття!

Що робити, якщо ви не встигли добігти до укриття під час обстрілу

Негайно перейдіть у приміщення без вікон або скористайтеся **правилом двох стін**. (Перша стіна захистить від сили вибуху, а друга — від руйнування.)

Якщо виникла пожежа чи пошкодження будинку — **telefonуйте за номером 101**. Укажіть вашу точну адресу, поверх, квартиру. Покиньте небезпечне місце!

Якщо в будинку стався вибух, якнайшвидше залиште будівлю самостійно. Двері квартири мають бути відчиненими! Тоді рятувальникам не доведеться зрізати їх бензорізом для обов'язкової перевірки.

У разі надзвичайної ситуації у вашому будинку рятувальники будуть перевіряти кожне помешкання, аби переконатися, що в ньому немає людей.

Спілкуйтеся із сусідами, підтримуйте зв'язок.

Якщо ви покидаєте місто чи свою квартиру, то залиште ключі сусідам.

Правила поведінки під час комендантської години

Потрібно дотримуватися правил світломаскування. Виключати світло в оселях.

Треба прибрати з підвіконь усі лампи, у тому числі й фітолампи по догляду за рослинами.

Заборонено перебувати на вулиці та в інших громадських місцях.

Кроки до успіху

Допомагати людям у скрутній ситуації мають спеціальні служби захисту та порятунку. Вчасно викликавши відповідну службу, можна запобігти трагічним наслідкам у надзвичайній ситуації. Телефонувати в такі служби необхідно не тільки в тих випадках, коли вам загрожує небезпека, а й коли небезпека загрожує іншим людям чи ви стали свідком надзвичайної події. Найбільш ефективний засіб зменшення шкоди та збитків, яких зазнають суспільство, держава й кожна окрема особа в результаті надзвичайних ситуацій, — запобігати їхньому виникненню, а в разі виникнення здійснювати заходи, що зведуть нанівець усі ризики.

Запитання та завдання

1. Що таке екстремальна та надзвичайна ситуації?
2. Як потрібно діяти, щоб запобігти небезпекам?
3. Що таке стрес і паніка? Як їх подолати?



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть ризики й небезпеки воєнного часу. Складіть план, як ви будете діяти під час надзвичайних ситуацій. Скористайтесь порадами, поданими в додатку 3 (с. 187).

§9

Безпека людини в природному середовищі

Небезпечні природні явища, стихійні лиха та рятувальні засоби

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- стихійні лиха;
- правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння в зону підтоплення;
- підручні рятувальні засоби.



Пригадайте, які вам відомі стихійні лиха.

Стихійні лиха

Ви не раз могли спостерігати, як раптово може зіпсуватися погода: невеличкий дощ переходить у зливу, град, чути грім, а приємний вітер посилюється і стає буревієм, який змітає все на своєму шляху.



Явища природи, які виникають раптово й призводять до порушення нормального життя, а іноді й до загибелі людей, — це **стихійне лихо**.

До явищ стихійного лиха, які можливі на території України належать: землетруси; повені (паводки; підтоплення; катастрофічне затоплення); селеві потоки; зсуви; сильний вітер (ураган, смерч), снігопад, хуртовина, бурі, а також і пожежі, особливо лісові та торф'яні. Стихійні лиха порушують нормальну життєдіяльність людей, руйнують і знищують матеріальні цінності, іноді призводять до загибелі людей.

Бурі, урагани, смерчі, буревії — це дуже сильні вітри, що спричиняють велике руйнування будівель, вони з корінням виривають дерева, пошкоджують лінії електропередач, на морі викликають величезні хвилі.

Коли під час бурі вихровий рух повітря піднімає пісок, пил або воду у вигляді лійки чи стовпа — це **смерч**, або **торна-**

до (мал. 10). Наближення смерчу можна відчувати по свистінню, що переростає в оглушливе ревіння, яке супроводжується тріском зламаних дерев. Його шлях звичайно не перевищує 80 км, а тривати він може 2 год.

Швидкість вітру під час смерчу може перевищувати 1000 км за годину. Буває, що піднятий смерчем предмет гойдається, а через деякий час м'яко опускається на землю. Зустріч зі смерчем завжди закінчується для всього живого загибеллю або травмами.

Під час урагану чи штормового вітру потрібно негайно зачинити двері, вікна й люки. З дахів, балконів і лоджій треба терміново забрати предмети, які при падінні можуть завдати людям травми.

У будинках заборонено перебувати біля вікон, бо можна поранитися склом, виходити на вулицю відразу після послаблення вітру, тому що він через кілька хвилин може посилитися. Якщо ураган, буря або смерч застали вас на відкритій місцевості, потрібно заховатися в канаві чи ямі, лягти на дно заглибини й притиснутися до землі. Найбезпечніші місця — сховища цивільної оборони, підвали та внутрішні приміщення перших поверхів цегляних будинків.

Не панікуйте, дійте свідомо, надавайте допомогу потерпілим!



Обговоріть, чому потрібно діяти саме так.

Люди здавна боялися блискавки. За кількістю смертельних випадків вона поступається лише повеням і щорічно забирає багато життів.

Гроза — це атмосферне явище, за якого в потужних дощових хмарах і між хмарами та землею виникають сильні електричні розряди — блискавки, які супроводжуються громом.

Блискавка — велетенський електричний іскровий розряд в атмосфері, який



Мал. 10. Смерч



Мал. 11. Блискавка

зазвичай проявляється яскравим спалахом світла та громом, що її супроводжує (*мал. 11, с. 51*). Найчастіше блискавки виникають у дощових хмарах, тоді їх називають *грозовими*.

Якщо ви перебуваєте в сільській місцевості: зачиніть вікна, двері, димоходи та вентиляційні отвори. Не розмовляйте по мобільному та дротовому телефону: блискавка інколи потрапляє в натягнуті між стовпами проводи.

Під час ударів блискавки не підходьте близько до електропроводів, громовідводів, водостоків із дахів, антен, не стійте поруч із вікнами, вимкніть телевізор, радіо й інші побутові електроприлади.

Якщо гроза захопила вас у лісі, сховайтеся на низькорослій ділянці лісу. Не стійте поблизу високих дерев.

Не можна знаходитися біля водойм чи на березі. Відійдіть від берега, спустіться з високого місця в низину.

У степу, полі або за відсутності укриття (будівлі) не лягайте на землю, присядьте в улоговині, яру або іншому природному заглибленні, обхопивши ноги руками.

Не займаєтесь спортом під час грози. Металеві предмети (велосипед, штанга тощо) відкладіть, відійдіть від них на 20–30 м.

Якщо гроза застала вас в автомобілі, не покидайте його, просіть водія зачинити вікна й опустити антену радіоприймача.



Як ви розумієте подані вислови?

- Гроза не вельми розбирає, у чий дім ударити.
- Буря покаже, чи міцне дерево.

Повінь — це значне затоплення місцевості внаслідок підняття рівня води в річці, озері чи водосховищі, спричинене зливами, весняним таненням снігу, руйнуванням дамб і гребель тощо. Повені завдають великої матеріальної шкоди та призводять до людських жертв.

Якщо ви побачили, що вода тече по вулицях і досягла першого поверху, необхідно залишити квартиру, піднятися на верхні поверхи, а якщо будинок одноповерховий — на горище. Під час повені використовуйте підвищені місця або дерева, будь-які підручні плаваючі засоби або зробіть їх із дощок, автомобільних камер, бідонів та інших матеріалів, які легші за воду.

Потрапивши у воду, потрібно зняти із себе одяг і взуття та скористатися предметами, які плавають.



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Як потрібно діяти під час повені? Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 12. Приклади дій під час повені

Дії під час стихійного лиха

1. Лише у виняткових випадках виходьте з будинків. Не виходьте самі.
2. Повідомте членам родини або сусідам, куди ви йдете та коли повернетесь.
3. Будьте уважними й обережними, контактуючи з незнайомими людьми, бо під час стихійних лих різко збільшується кількість крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.
4. Якщо під час заметілі ви втратили орієнтири, пересуваючись пішки, зайдіть у перший будинок, що трапився, уточніть місце знаходження та залишайтеся до закінчення заметілі.
5. Якщо ви втрачаєте силу, шукайте укриття і залишайтеся в ньому.



Рольова гра. Об'єднайтесь у групи з поданими умовними назвами. Обговоріть ситуації та дайте відповідь, як правильно діяти в кожній із них.

«Буревій»

1. Володя ішов через поле, коли зірвався сильний вітер, почалася буря. Хлопчик побіг, бо вирішив якнайшвидше добратися до села.

2. Світлана була в центрі міста, коли розпочався буревій. Вона вирішила перечекаати негоду під балконом багатоповерхового будинку.

3. Оксана прийшла до Наталі пограти на комп'ютері. Було дуже спекотно, і дівчатка відчинили вікна та двері. Вони так захопилися грою, що не помітили, як погода різко змінилася: надворі потемніло, піднявся сильний вітер, почався буревій. Дівчатка перелякалися, тоді Оксана запропонувала бігти до неї додому, бо там є дорослі.

«Гроза»

1. Галя з Оленою купалися в річці, коли подув сильний вітер. Дівчатка почули грім і побачили на небі блискавку. Вони вирішили перечекаати грозу у воді.

2. Іван ішов через пустир, де його застала гроза. Він побачив дерево. «Як добре! — подумав він. — Заховаюся під ним!»

3. Денис ішов полем до свого села. Коли розпочалася гроза, він рухався дорогою поблизу високовольтних ліній електропередач.

«Повінь»

1. Олексій із друзями збирали ягоди в лісі, недалеко від річки, коли почули сильний гуркіт (потім з'ясувалося, що прорвало дамбу), і річка почала виходити з берегів.

2. Олена та її родина дві доби не виходили з будинку через сильний дощ. Уночі вони прокинулися від того, що вода почала прибувати в будинок.

3. Відпочивальники встановили намет на березі озера. Розпочалася злива, у намет почала прибувати вода. Тоді вони вирішили перечекаати негоду в машині.

Кроки до успіху

У нашій країні є служби боротьби зі стихійними лихами та їхніми наслідками. Вони відповідають за безпеку населення. Цими службами керує Державна служба з надзвичайних ситуацій України (*пригадайте вивчене на попередньому уроці*). У разі небезпеки треба діяти за рекомендаціями співробітників цих служб. Під час загрози стихійного лиха й отриманні штормового попередження зберігайте спокій, уникайте паніки, якщо це можливо, надайте допомогу інвалідам, маленьким дітям, людям похилого віку та сусідам.

Зачиніть вікна й відійдіть від них подалі. Загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- й газопостачання. Зберіть документи, одяг, найпотрібніші речі та продукти харчування на кілька днів. Пригадайте, що має бути в «тривожній валізі». Перейдіть у безпечне місце.

Сховайтесь у внутрішніх приміщеннях: коридорі, ванній кімнаті, коморі, підвалі. Увімкніть приймач, щоб отримувати інформацію. Не намагайтесь перейти в іншу будівлю — це небезпечно. Не користуйтеся ліфтами!

Якщо район, у якому ви живете, часто потерпає від повеней, вивчіть і запам'ятайте межі можливого затоплення. Запам'ятайте місця зберігання човнів і плотів.

Якщо в умовах сильних снігових заметів виявилось, що ви заблоковані в приміщенні, обережно, без паніки з'ясуйте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самотійно, використовуючи наявні інструменти та підручні засоби.

Якщо самотійно розібрати сніговий замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок із рятувальними підрозділами.

Пам'ятайте слова народної мудрості: «Життя любить того, хто за нього бореться, і нищить того, хто йому піддається».



Мал. 13. Емблема Державної служби з надзвичайних ситуацій України

Запитання та завдання

1. Що таке стихійні лиха?
2. Як потрібно поводитися під час грози?
3. Яку небезпеку становить сильний вітер?
4. Як треба діяти під час повені?



Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці й додаток 4 (с. 189). Розробіть алгоритм дій під час різних видів небезпек.

§10

Активний відпочинок на природі та безпека**Поводження з дикими тваринами.
Надання першої долікарської допомоги**

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- правила відпочинку на природі;
- ризики неналежного поводження з дикими тваринами;
- те, як надавати першу долікарську допомогу потерпілим у природних умовах.

Пасивний відпочинок — проведення часу, не обтяжене фізичним навантаженням. Це може бути читання книжок, перегляд кінофільмів, гра в шахи, плетіння тощо.

Активний відпочинок передбачає фізичне навантаження. Це рухливі ігри або заняття на свіжому повітрі. Такий відпочинок збадьорює, знімає втому після тривалого сидіння за партою.

Переваги відпочинку на природі

Яке задоволення людина отримує від спілкування з природою! Як приємно пограти у футбол на лісовій галявині, покататися на велосипеді або поплавати в річці, допомогти рідним у садових і городніх роботах, доглянути квіти.

Під час такого активного відпочинку ви отримуєте позитивні емоції, знімаєте втому, підбадьорюєтеся, відпочиваєте від щоденних клопотів.

Відпочивати на природі можна в усі пори року — узимку кататися на ковзанах, лижах і санках; восени та навесні ходити в походи, їздити на екскурсії, а влітку відпочивати біля річки, ставка, у лісі. Але тут вас підстерігає безліч небезпек, які потрібно передбачити й попередити.

Як безпечно відпочивати біля водойми?

Відпочивати біля води необхідно тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпо-

чивати у світлу частину доби. Купатися потрібно в безвітряну погоду за температури води не менше $+18^{\circ}\text{C}$, повітря — не нижче $+24^{\circ}\text{C}$ (*пригадайте вивчене в 5 класі*).



Висловіть свою думку щодо наслідків невиконання поданих правил безпечної поведінки на воді.

Безпека на воді

1. Не заходьте у воду в незнайомому для вас місці.
2. Уникайте води зі швидкою течією.
3. Не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах.
4. Не пірнайте з берега, гірки, дерева в незнайомому місці.
5. У воду треба заходити не поспішаючи, обережно пробуваючи дно ногою.
6. Купатися краще там, де є рятувальні служби.
7. Утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження — основна причина трагічних випадків.
8. Пам'ятайте, що в рівнинних річках є багато ям і вирів, вони підступно трапляються біля піщаних кіс, під берегом.
9. Заборонено запливати за буйки або намагатися перепливати водоймище.
10. Не влаштовуйте на воді небезпечні ігри.
11. Не відпливайте далеко від берега на надувних матрацах і кругах, якщо ви не вмієте плавати.
12. Не подавайте хибних сигналів тривоги.
13. Не катайтеся на саморобних плотах.
14. Не підпливайте до суден, човнів і катерів, що близько проходять.

Як підготуватися до походу в ліс?



Проаналізуйте подані поради від однолітків. Визначте, чи правильні вони. Які ризики для здоров'я та життя можуть виникнути в разі їхнього невиконання?



— Я завжди перед походом у ліс телефоную та повідомляю близьких людей про те, куди збираюся.

— А я, якщо вдома нікого немає, надсилаю батькам SMS або записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом зі мною, напрямок подорожі й приблизний час повернення).

— Завжди перед походом до лісу, я вивчаю карту місцевості та запам'ятовую орієнтири.

— А я завантажую офлайн-карту місцевості та дивлюся прогноз погоди.

— Я одягаю зручний одяг і взуття яскравих кольорів.

— А мій одяг підходить для місцевості та погодних умов, адже погодні умови можуть змінитися дуже швидко.



Розгляньте подані малюнки. Що необхідно взяти із собою в ліс? Що ви можете додати до цього переліку, щоб відпочинок був безпечним?



Мал. 14. Предмети, які необхідні для відпочинку на природі

Якщо ви заблукали в лісі

Ніхто не захищений від нещасного випадку на лоні природи, а заблукаати в лісі може навіть досвідчена людина. Тому якщо ви заблукали в лісі:

- зберігайте спокій та уникайте паніки;
- негайно зупиніться й пригадайте останню прикмету та знайомі орієнтири, найкраще — залізницю, річку, шосе, прислухайтеся;
- якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево — ви зможете краще зорієнтуватися;
- бережіть та економно використовуйте воду, вона важливіша для вашого виживання, ніж їжа;
- ощадливо користуйтеся вогнем, бо він є основним засобом виживання в лісі;
- не пийте воду з річок та озер, а тільки зі струмків.
- за відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте до струмка — униз за течією ви вийдете до річки.

Як поводитися з дикими та бездомними тваринами?

Безумовно, відпочинок на природі — це і насолода, і безпека, якщо не дотримуватися елементарних правил поведінки. Найпоширеніша небезпека — це укуси комах, диких звірів, контакт з отруйними рослинами, і як результат — травмування.

У лісі мешкають дикі та здичавілі тварини. Небезпечними можуть бути всі тварини. Якщо вони голодні, поранені, перелякані або захищають своє потомство, то можуть нападати на людину. Якщо бачите дику тварину, уважно спостерігайте за нею та не робіть різких рухів. Не намагайтеся нагодувати або зловити тварину, навіть якщо це — дитинча (або пташеня). Не чіпайте тварин: їхні батьки знаходяться поряд, вони потурбуються про свою малечу. Якщо тварини агресивно поведуться, то можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею по дереву.

У людей і тварин майже 150 спільних хвороб. Якщо тварина не тікає при наближенні людини, можливо, вона хвора на сказ. Не торкайтеся такої тварини, навіть якщо це їжачок, маленька лисичка чи гарненьке цуценя.

Хворіти на сказ можуть лисиці, щури, білки, еноти, їжаки, кажани, собаки, коти тощо.



Сказ — це смертельно небезпечний вірус, що передається людям через слину інфікованих тварин під час укусу. Якщо вас укусив звір, не можна зволікати, — треба негайно звернутися по медичну допомогу, розповісти про це близьким людям.



Прочитайте додаток 5 (с. 193). Обговоріть у класі.

Перша долікарська допомога після укусу тварини

Після укусу тварини терміново викликайте медичну допомогу, але може статися так, що лікар знаходиться далеко й ви не потрапите до нього відразу. У такому разі ретельно промийте рану протягом щонайменше 15 хв мильною водою, дезінфекційними засобами (70 %-ним спиртом або 5 %-ним розчином йоду), що нейтралізують вірус.

Якщо хочете погодувати тварину, залиште їжу. Якщо здається, що вона потребує допомоги, зверніться в службу порятунку тварин чи одягніть хоча б шкіряні рукавиці й подумайте, у чому ви понесете тварину до ветеринарної клініки. Проте краще її не чіпайте, попросіть допомоги в дорослих.



Травмована тварина перебуває в сильному стресі та може вас укусити або подряпати (навіть якщо це ваш лагідний домашній улюбленець).

У наших лісах поширені гадюка звичайна, вуж звичайний, мідянка та полоз лісовий. Небезпечна лише гадюка звичайна.

Ознаки отруєння

- На місці укусу гадюки видно дві точкові ранки від отруйних зубів;
- укус гадюки викликає різкий біль;
- на місці укусу з'являється набряк;
- при потраплянні отрути в кров (найчастіше це відбувається через 15–20 хв) з'являється млявість, головний біль, нудота, інколи блювання, пришвидшене серцебиття, запаморочення.

Перша долікарська допомога після укусу змії

- Терміново викликайте медичну допомогу;
- допоможіть постраждалому зайняти зручне положення та опустіть, якщо можна, уражену частину тіла нижче рівня серця для вповільнення всмоктування отрути;
- покладіть лід на місце укусу;
- заспокойте постраждалого й порадьте йому не рухатися;
- часте пиття послаблює дію отрути.

У лісі, особливо навесні, багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виийняти його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

Правила відпочинку на природі, яких потрібно дотримуватися



Не ламайте гілля
дерев



Ходіть обережно



Не виривайте рослини
з корінням



Не розпалюйте
в лісі вогнище



Не руйнуйте
мурашник



Не забруднюйте
природу



Не чіпайте гнізда
птахів



Не ловіть комах



Не чіпайте дрібних
лісових мешканців

Мал. 15. Правила перебування на природі

Кроки до успіху

- Не шуміть. Крик і гучна музика лякають лісових мешканців.
- Зірвані рослини швидко загинуть і не дадуть насіння.
- Мурашки — «санітари лісу», вони не дають розмножуватися комахам-шкідникам.
- Не збивайте неїстівні гриби, вони є їжею для багатьох тварин.
- Використані пластикові пакети та пляшки, а також скляний посуд заберіть із собою і викиньте в смітник.
- На місці вашого відпочинку перевірте, чи залишили ви ліс таким чистим і привабливим, яким він був до вашого приходу.

Запитання та завдання

1. Назвіть відомі вам правила поведінки під час перебування на природі.
2. Яких правил треба дотримуватись у поведінці з дикими та здичавілими тваринами?
3. Яку допомогу ви зможете надати потерпілим під час відпочинку?



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Обговоріть із батьками та близькими людьми правила поведінки дітей під час відпочинку на природі та матеріали додатку 6 (с. 194). Підготуйте виступ на цю тему й презентуйте його в класі.



Мал. 16. Приклади відпочинку дітей на природі

§ 11

Безпека в техногенному середовищі

Пожежна безпека. Причини виникнення пожеж та їхня профілактика

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- умови та причини виникнення пожеж;
- принципи запобігання та гасіння пожеж;
- те, як загасити невелику пожежу;
- те, як захистити органи дихання під час пожежі.



Пригадайте, що таке *техногенне середовище*. Як ви розумієте поданий вислів?

Коли вогонь для людей — друг, а коли — ворог?

Значення вогню в житті людини

З давніх часів людина використовує вогонь у побуті. Він допомагає обігріватися та одягатися. Світло, електрика, опалення, газ полегшують життя людей. Щоб виготовити машини, літаки та тепловози, необхідний метал. Саме за допомогою вогню люди плавлять руду, розгадують таємниці космосу. Але вогонь може стати й жорстоким ворогом. Якщо з ним необережно поводитися, він виходить із-під контролю людей, може знищити міста та села, будинки, ліси, урожаї, усе, що трапиться на його шляху. Часто у вогні пожеж гинуть люди.

Що таке горіння?

Ви вже вивчали на уроках із природничих предметів, що *горіння* — складне та швидке хімічне перетворення, що супроводжується виділенням великої кількості тепла й полум'ям. Горіння виникає за одночасної наявності трьох основних складових. Ці умови ще називають *трикутником вогню*.

Джерело
запалювання

Повітря
(кисень)

Горючі
матеріали

Перша складова — джерело запалювання: сірники, запальничка, блискавка, збільшувальне скло, вогнище, свічка тощо. Вони нагрівають речовину або матеріал до температури займання.

Друга складова — предмети та речовини, що нас оточують у повсякденному житті, можуть бути горючими або негорючими. Природне каміння, метали, бетон, скло, кераміка — це *негорючі матеріали*. До *горючих матеріалів* належать деревина, синтетичні матеріали, нафтопродукти, пластмаси.

За здатністю загоратися горючі речовини поділяють на легкозаймисті та важкозаймисті. До *легкозаймистих речовин* належать бензин, гас, ацетон, якими розбавляють фарби, лаки й аерозолі, що використовують для знищення комах, дезодоранти. Речовини, котрі загораються тільки від джерела сильного вогню, — *важкозаймисті*. Речовини, що під дією вогню або високої температури не горять, не тліють, не обвуглюються, — негорючі.

Третя складова — кисень, який входить до складу повітря, підтримує горіння та є необхідною умовою для його виникнення.

На цьому ж *трикутнику вогню* ґрунтується гасіння пожежі. Якщо вилучити будь-яку з наведених вище умов виникнення горіння, воно стане неможливим, а якщо вже відбувається, то припиниться. Наприклад, для припинення горіння потрібно перекрити доступ кисню або охолодити горючий матеріал нижче від температури його займання.



Що таке пожежа?

Пожежа — це неконтрольоване горіння, що поширюється в часі та просторі й знищує матеріальні цінності, створює

загрозу для життя людей та тварин, негативно впливає на навколишнє природне середовище. Пожежна безпека — стан захищеності людини й матеріальних цінностей від пожеж. Забезпечення пожежної безпеки є невід’ємною частиною діяльності держави щодо охорони життя та здоров’я людей, тварин, національного багатства й навколишнього природного середовища.



Як ви розумієте подані вислови?

- Від вогню багато користі й багато шкоди.
- Криком вогню не загасити.

Що може призвести до пожежі?



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Обговоріть, які заходи потрібно вжити, щоб не допустити пожежу. Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 17. Приклади необережного поводження з вогнем

Основні причини виникнення пожеж

- Необережне поводження з вогнем;
- необережність дорослих під час куріння (у ліжку або інших місцях);
- дитячі ігри з вогнем;
- порушення правил пожежної безпеки під час обладнання та використання електроустаткування та побутових електроприладів;
- порушення правил обладнання та використання пічного опалення;
- порушення правил використання газових приладів;
- розпалювання багать і спалювання сміття поблизу будівель;
- застосування для розпалення багаття легкозаймистих рідин (бензин, гас, ацетон та ін.).



Більше половини пожеж в Україні виникає внаслідок необережного поводження з вогнем.

Профілактика лісових пожеж

Правильно вибирайте місце в лісі для багаття. Знайдіть галявину, захищену від вітру. Вогнище має бути на безпечній відстані від дерев. Очистіть вогнище від сухої трави й листя, обкопайте його по колу.

У жодному разі не можна розводити багаття: • під деревом; • на торф'яному болоті; • у заростях сухого очерету; • серед сухостою.

Правила пожежної безпеки в лісі

Не залишайте багаття без нагляду;
не лийте в багаття горючі рідини;
заплетіть довге волосся, коли сидите біля багаття.



Лісова пожежа виникає з маленького вогнища.



Обговоріть подану інформацію на інфографіці. Чи завжди ви виконуєте правила, що допоможуть уникнути лісових пожеж?

Як потрібно загасити полум'я



гілками листяних
дерев

ногами

ґрунтом

водою

Принципи запобігання пожежам

Основні протипожежні правила

- Обережно поведіться із сірниками, газовими та бензиновими запальничками.
- Не користуйтеся несправними електроприладами.
- Ніколи не залишайте без нагляду увімкнені в розетку електричні прилади.
- Усі займисті матеріали мають бути розташовані на відстані понад 80 см від будь-яких нагрівальних та опалювальних приладів.
- Не накривайте люстри чи настільні лампи серветкою.
- Не розвішуйте білизну над джерелами вогню.
- Зберігайте в спеціально обладнаних місцях, подалі від житла, сіно, хмиз, тирсу, пріле листя, папір тощо, які можуть загорітися.
- Не розпилюйте аерозолі поблизу вогню.
- Не використовуйте бензин і гас для розпалювання печей та вогнищ.



Обговоріть подані ситуації. Чи правильно діти використовують електроприлади?

1. Ірина побачила, що біля газової плити, на якій варили їжу, сидить муха. Вона вирішила її знищити й бризнула отруту з балончика.

2. Володя вирішив увімкнути газову плиту за допомогою запальнички. Коли газ загорівся, він відчув біль, бо обпик пальця, а запальничка впала на вогонь.

3. Сергій збирався на шкільне свято й вирішив попросувати сорочку. Коли взяв до рук праску, побачив, що в неї оголився провід.

Кроки до успіху

У народі кажуть, що з одного дерева можна зробити мільйон сірників, а одним сірником можна знищити мільйон дерев. Дітям подобається гратися із сірниками, розкладати багаття, запалювати факели тощо. Місця для скоєння подібних «подвигів» вони нерідко вибирають найбільш небезпечні: квартири, горища, двори, сходові майданчики. Захопившись грою, діти забувають загасити багаття, а іскри, роздмухані вітром, можуть розлетітися на велику відстань.

Небезпеку можуть створити й піротехнічні вироби, такі як бенгальські вогні, петарди, якщо купити їх у сумнівних виробників і не дотримуватися правил безпеки. Трагічними наслідками можуть закінчитися для дітей ситуації, коли вони кидають у багаття піротехнічні вироби, аерозольні балончики й невідомі предмети.

Народна мудрість вчить: «Вогонь та вода добрі служити, та лихі панувати».

Потрібно пам'ятати, що необережне поводження дітей із вогнем не лише призводить до пожеж, а й нерідко має трагічні наслідки.

Запитання та завдання

1. Назвіть причини виникнення пожеж.
2. Які умови потрібні для горіння?
3. Як запобігти пожежі?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал цього уроку. Розпитайте в них, які, на їхню думку, причини найчастіше призводять до пожежі.

Дізнайтеся, де в школі розташований план дій та евакуації при виникненні надзвичайних ситуацій.

Поцікавтеся, чи є такий план у бібліотеці, магазині, спортзалі, кіно-театрі, які ви відвідуєте.

§12

Дії в разі виникнення пожежі. Вплив техногенного середовища на довкілля**Правила евакуації з приміщення навчального закладу. Забруднення довкілля**

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- як загасити невелику пожежу;
- як захистити органи дихання під час пожежі;
- про особливості гасіння електроприладів;
- як впливає техногенне середовище на довкілля.



Пригадайте, що таке пожежа.

Які є засоби гасіння пожеж?

У школах, установах та організаціях, де вам доводиться бувати, є куточок, де знаходяться первинні засоби пожежогасіння: вогнегасники, пожежний інвентар (пожежні щити та стенди, пожежні відра, діжки з водою, ящики з піском тощо), пожежне знаряддя (пожежні ломи, багри, сокири тощо).

Первинні засоби пожежогасіння розміщують на спеціальних щитах. Їх установлюють так, щоб до найдальшої будівлі було не більше 100 м, а від сховищ із вогненебезпечними матеріалами — не більше 50 м. Засоби пожежогасіння фарбують у сигнальний червоний колір, а надписи на них і щитах роблять контрастним білим кольором. Місця розміщення первинних засобів пожежогасіння зазначено в планах евакуації.

Якою буває пожежа?

Є три стадії розвитку пожежі.

Загорання (початкова) (5–30 хв) — це нестійка фаза горіння з відносно низькою температурою. Якщо пожежу встигнуть загасити на цій стадії, вона заподіє найменших збитків.

Стійке горіння (пік горіння) — ця стадія триває переважно наступні 30 хв, температура полум'я може перевищувати +1000° С. Пожежа швидко поширюється, загасити її дуже важко.

Закінчення горіння характеризується великою площею, високою температурою, руйнуванням конструкцій тощо.



Якщо ви вважаєте, що самі можете загасити пожежу, то потрібно робити це на стадії загоряння. Інші стадії пожежі — справа професіоналів.



Поясніть, як ви розумієте подані вислови.

- Вітер — рідний брат вогню.
- Не жартуй із вогнем — обпечешся.

Як гасити пожежу на початковій стадії горіння?

Осередок пожежі закидають піском або землею за допомогою совка чи лопати. При цьому охолоджується поверхня, що горить, зменшується доступ повітря до неї. Якщо використати покривало, то палаюча речовина ізолюється від доступу кисню й горіння припиняється (*мал. 18*).

Вода легко проникає в щілини та пори палаючої речовини, знижує температуру в осередку пожежі (бо утворюється пара). Однак воду не можна застосовувати для гасіння легкозаймистих рідин (бензин, гас, олія). Вона не зможе погасити електроприлади під напругою.

Якщо на людині загорівся одяг, потрібно накрити її тканиною, піджаком, курткою, кофтою тощо, але не з головою. Якщо покривала немає, треба впасти на землю та качатися, щоб збити полум'я. Людині з палаючим одягом не можна бігти.



Мал. 18. Засоби пожежогасіння на початковій стадії горіння

Гасити полум'я на одязі можна піском, землею чи снігом. Викличте швидку допомогу; надайте посильну долікарську допомогу.



Насамперед подбайте про власну безпеку та безпеку людей, що знаходяться поряд. Якщо самотійно подолати вогонь не вдалося, необхідно негайно залишити місце пожежі.

Особливості гасіння електроприладів

У разі загоряння електроприладів потрібно негайно вимкнути запобіжники на електролічильнику.

Накрийте джерело пожежі ковдрою, килимом чи пальтом (потрібно припинити доступ кисню).



Електричні прилади, які загорілися, не можна гасити водою

Це може призвести до отримання тяжкої травми, оскільки вода добре проводить електричний струм.



Мал. 19. Не гасить водою!



Проаналізуйте подані ситуації.

1. Іван і Петро дивилися телевизор, коли на найцікавішому епізоді фільму екран погас, а потім почав миготіти та пішов дим. Тоді Іван підійшов до телевизора й вимкнув вилку з розетки, а потім знову ввімкнув.

2. Віталію терміново потрібно було попросувати штани. Він увімкнув праску, щоб було швидше, почав наливати воду в ємність праски, не витягнувши вилку з розетки.

3. Коли Олена милася у ванній, до неї зайшла сестра й увімкнула плойку, розмістивши її на краю ванни. Сестра попросила покликати її, коли плойка нагріється.

- Які небезпечні помилки допустили діти?
До яких наслідків може призвести таке поводження з електричними приладами?

Як захистити органи дихання під час пожежі

Під час пожежі найнебезпечнішим є не вогонь, а дим. Часом вистачає кілька вдихів, щоб знепритомніти й отруїтися продуктами горіння різних предметів. Багато дітей гине від отруйного диму, що утворюється від згоряння синтетичних і пластмасових речей, побутової хімії та від гарячого повітря. Під час горіння синтетичних матеріалів (зокрема, пластмас) виділяється отруйний газ.



Мал. 20. Поведінка людини в задимленому приміщенні

Рухатися в задимленому приміщенні потрібно поповзком. Знизу концентрація кисню, потрібного для дихання, вища. Голову потрібно тримати ближче до підлоги (дим легший від повітря, тому він піднімається вгору), рот і ніс бажано затулити змоченою у воді хустинкою (тканиною) (мал. 20).

Якщо пожежа трапилася вдома

Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, не панікуйте, не бігайте по кімнаті в пошуку порятунку, не ховайтеся (мал. 21).

Зателефонуйте за номером **101** і викличте пожежників. Покличте на допомогу дорослих — сусідів, перехожих та ін.

Якнайшвидше ліквідуйте джерело загоряння (припиніть доступ газу, електроструму).

Якщо ви самостійно не в змозі приборкати полум'я, залиште квартиру, але перед тим перекрийте подавання газу й електроструму, щільно зачиніть усі двері, щоб позбутися протягів і завадити поширенню вогню.



Мал. 21. Поведінка людей під час пожежі, що трапилася вдома

Якщо ви не можете вийти з квартири, то вийдіть на балкон або відчиніть вікно чи розбийте скло (обгорнувши руку рушником) і голосно покличете на допомогу.

Не соромтеся просити про допомогу, якщо вогонь загрожує вашому життю.

Якщо пожежа трапилась у навчальному закладі

Не створюйте паніки.

Не можна вибігати в коридор із криком «Пожежа, горимо!», розштовхувати всіх у коридорі й бігти до виходу.

Чітко усвідомте порядок виходу з навчальних приміщень, де проходять заняття.

Учитель, який проводить урок, знає найбезпечніший шлях виходу з навчальних приміщень під час пожежі.

Виконуйте вказівки вчителя, адміністрації та технічного персоналу, які відповідають за евакуацію з навчальних приміщень. Допомагайте своїм товаришам.



Змодельуйте свою поведінку в разі пожежі вдома та в школі. Обговоріть подані правила евакуації, обґрунтуйте кожне з них. Чим може загрожувати їхнє недотримання саме в такій послідовності?

Правила евакуації з приміщення навчального закладу

1. За командою вчителя учні й учениці стають біля парт у класній кімнаті, потім ідуть розміреним кроком до місця збору. Останнім виходить учитель із класним журналом. Потрібно зачинити двері класної кімнати й решту дверей на шляху евакуації.
2. Учні й учениці кожного класу йдуть униз сходами (одне за одним), залишаючи прохід вільним для інших, за винятком випадків, коли сходи дуже вузькі. Не можна обганяти одне одного.
3. Усі, хто не був присутнім у класній кімнаті під час сигналу тривоги, мають негайно йти до місця збору й приєднатися до свого класу чи групи.
4. Заборонено повертатися в будівлю (за курткою, портфелем), доки це не дозволить зробити пожежна охорона.

5. На місці збору кожний клас займає визначене планом евакуації своє місце й перебуває там до розпорядження адміністрації школи.
6. Серед евакуйованих здійснюють перекличку (за списками класного журналу). Її результати доводять до відома адміністрації.
7. Для дітей з особливими потребами існують спеціальні заходи евакуації.
8. Голосні розмови та сміх під час евакуації заборонені, щоб було чути вказівки вчителя.
9. До приїзду пожежників уже потрібно знати, де саме, у якому приміщенні сталася пожежа, чи всі евакуйовані.

Вплив техногенного середовища на довкілля

Людина є частиною природи. Її здоров'я та якість життя залежать від стану довкілля — чиста вода, свіже повітря і родючий ґрунт — усе це необхідно людям для повноцінного та здорового існування. Здоров'я людини й довкілля нерозривно пов'язані між собою. Але людина, усвідомивши свою владу над природою, водночас поставила себе в складне екологічне становище. Останні 100 років вона активно змінює навколишнє середовище для своїх потреб і створює техногенне середовище. Людина забирає левову частку природних ресурсів, а повертає відходи, які забруднюють довкілля. Забруднення навколишнього природного середовища негативно позначається на її здоров'ї. Забруднене атмосферне повітря може стати джерелом проникнення в організм шкідливих речовин через органи дихання. Забруднена вода може містити хвороботворні мікроорганізми й небезпечні для здоров'я речовини. Забруднені ґрунт і ґрунтові води погіршують якість сільськогосподарських продуктів харчування.

Забруднення повітря. До основних джерел забруднення повітря належать підприємства паливно-енергетичного комплексу, транспорт і промислові підприємства.

Забруднення вод. Основні забруднювачі природних вод — нафта та нафтопродукти, які надходять у воду в результаті природних виходів нафти в районах її залягання, нафтовидобутку, транспортування, перероблення та використання як палива й промислової сировини.

Забруднення водного середовища відбувається при надходженні у водойми рідини, що стікає з оброблених хімікатами сільськогосподарських і лісових земель, і при скиданні у водойми відходів підприємств.

Забруднення ґрунтів. Основними забруднювачами ґрунтів є метали та їхні сполуки, радіоактивні елементи, добрива й пестициди (хімічні препарати, які застосовують для боротьби з бур'янами).

Нині природне середовище та біологічне різноманіття опинилися під серйозною загрозою. Тому від кожного/кожної з вас залежить, що ми залишимо нашим нащадкам.



Визначте в поданих ситуаціях, які небезпеки загрожують людям і навколишньому середовищу.

1. Восени або навесні ви помітили, як сільськогосподарські працівники спалюють стерню біля лісу та луків.

2. Ви бачите, як ваш сусід застосовує сильний пестицид на картопляному полі, де є колорадський жук. Поле знаходиться поблизу природних луків, на яких розміщено вулики.

Кроки до успіху

Потрібно пам'ятати, що в кожному будинку та квартирі є пожежонебезпечні об'єкти: телевізор, радіоприймач, пральна машина й інші електричні прилади. У багатьох квартирах на кухні встановлена газова або електрична плита. Невміле користування ними може призвести до виникнення пожежі, травмування та загибелі людей. Як зберегти своє життя та життя інших людей, відпрацювати необхідні вміння і навички, ви вивчили сьогодні. А як бути, якщо ви опинилися в осередку пожежі на відкритій місцевості? Для цього потрібно виконувати такі правила:

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а йдіть проти вітру, закривши голову й обличчя одягом;

- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно до напрямку поширення вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, увійдіть у водойму чи накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі, — повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикрийте одягом чи шматком будь-якої тканини;
- особливо будьте обережні в місцях торф'яних пожеж, ураховуйте, що там можуть утворюватися глибокі прогари, тому пересувайтеся, якщо це можливо, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;
- після виходу з осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце та характер пожежі.

Запитання та завдання

1. Назвіть засоби гасіння пожежі.
2. Як захистити органи дихання під час пожежі?
3. Які особливості гасіння електроприладів?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал цього уроку й додаток 7 (с. 195). Розпитайте в них, які причини найчастіше призводять до пожежі. Яка існує ймовірність пожежі від спалювання опалого листя та стерні? Проведіть обстеження безпеки своєї оселі щодо попередження пожежі.

§ 13

Ваша безпечна оселя

Безпека в оселі. Побутові прилади та безпека. Електробезпека

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- основні принципи безпеки в побуті;
- безпеку оселі;
- небезпечні ситуації та шляхи запобігання їм під час користування електричною енергією в побуті;
- те, як надавати першу долікарську допомогу при ураженні електричним струмом.



Пригадайте, які небезпеки загрожують людині в місцях її проживання.

Які прилади та комунікації можуть бути в оселі?

У містах перед початком будівництва до майбутніх будинків підводять потужні електричні та телефонні кабелі, труби водогону, газопостачання і теплотраси. Багатоповерхові будинки обладнують ліфтами й сміттєпроводами. Часто будинок має багато поверхів. Сільський будинок може бути газифікований, а якщо ні, то його господарі використовують зріджений газ у балонах, вугілля, дрова, воду беруть із криниці. Гаряча і холодна вода потрапляє у квартири під великим тиском. Труби можуть не витримати цього тиску. Тоді вони рвуться, і вода потрапляє у квартиру. Ситуація не приємна: псуються підлога та меблі, лущиться фарба на стінах, відклеюються шпалери. Як поводитися в такій ситуації? Насамперед важливо не розгубитися. Для цього ви повинні заздалегідь довідатися в батьків, де розташований кран, який перекриває воду у квартирі. Бажано також знати, де знаходиться вентиль, що перекриває воду в під'їзді, на випадок затоплення вашої квартири сусідами зверху. Дізнайтеся в батьків номер телефону аварійної служби. У будь-якому разі зверніться по допомогу до сусідів, яких ви добре знаєте.



Обговоріть подані висловлення. Розгляньте правила безпеки оселі та доповніть їх.



— У нас в оселі труби холодної та гарячої води завжди в належному стані, ми дбаємо, щоб вони не ржавіли й не протікали, бо це небезпечно.

— Я знаю, де розташований кран, який перекриває воду у квартирі.

— Ми ніколи не залишаємо в мийках різні предмети (посуд, мочалки, продукти тощо).

— Ми ніколи не викидаємо в унітаз рештки продуктів, папір, предмети особистої гігієни.



Труби чи батареї тепломережі також можуть не витримати тиску. Унаслідок їхнього прориву у квартиру потрапляє гаряча вода. Наслідки дії гарячої води набагато руйнівніші, ніж холодної. До того ж вона може завдати важких опіків. Як діяти в таких випадках?



У жодному разі не наближайтеся до місця прориву, не намагайтеся самотійно ліквідувати аварію.

Викличте рятувальну службу за номером **101**.

Вимкніть запобіжники на електролічильнику та перекрийте газ.

Покличте на допомогу дорослих.

Як користуватися ліфтом?

Мешканці багатоповерхових будинків не уявляють свого життя без ліфта. Добре, коли він працює, і ви вчасно потрапляєте на потрібний поверх. Але трапляється, що ліфт може зупинитися між поверхами. Частіше це буває через його несправність, вимкнення електричного струму й дуже рідко внаслідок надзвичайної ситуації: вибуху, землетрусу тощо. Що потрібно знати для безпечного користування ліфтом?



Коли відчиняються зовнішні двері ліфта, переконайтеся в наявності кабіни, а потім заходьте.

Якщо заходите в незнайомий ліфт, знайдіть переговорний пристрій.

Коли заходите в ліфт та виходите з нього, беріть своїх маленьких брата чи сестру на руки.

Ніколи не намагайтеся рукою чи ногою перешкоджати закриттю дверей ліфта.

У разі аварійної зупинки ліфта не намагайтеся самотійно відчинити двері.

Використовуючи переговорний пристрій, повідомте адресу будинку та поясніть ситуацію. Покличте на допомогу.



Проаналізуйте подані ситуації. До яких наслідків може призвести кожна з них?

1. Дівчинка увійшла в ліфт і натиснула кнопку потрібного їй поверху. У цей час до ліфта підбіг хлопчик і крикнув їй, щоб вона, виходячи з ліфта, натиснула кнопку першого поверху. Що може трапитися, якщо дівчинка виконає прохання хлопчика?

2. Хлопчик зайшов у ліфт і натиснув кнопку першого поверху. Раптом він побачив, що із сусідньої квартири вийшов його приятель. Аби той устигнув до ліфта, хлопчик підставив до дверцят ногу. До чого це може призвести?

3. Підлітки піднімалися ліфтом. Раптом кабіна зупинилася, погасло світло, двері не відчинилися. Діти вирішили силоміць відчинити двері й вийти з ліфта. До яких наслідків може призвести їхнє рішення?

Електричні прилади й електричний струм

Усі електричні прилади приводять у дію за допомогою електричного струму. Що таке *електричний струм*? Нам важко уявити своє життя без телевізора, радіоприймача, магнітофона, холодильника, пилососа, пральної машини, електропраски.

Електричний струм виробляють на електростанціях, передають високовольтними лініями електропередач, довжина яких сягає тисячі кілометрів. Наступний пункт постачання електрики — трансформаторні підстанції. Вони є поблизу кожного населеного пункту. Від трансформатора електричний струм надходить до споживачів (у житлові чи виробничі приміщення) по надземному чи підземному кабелю. Електроенергія потрапляє до вашої квартири через лічильник. Його встановлюють у будинку, квартирі чи в під'їзді багатопверхівок. На лічильнику є запобіжники. Вони призначені для захисту кабелів та електроприладів від перевантаження й коротких замикань, а лічильник підраховує кількість спожитої енергії. Від нього електропровід проведений по всій квартирі, умурований у стіни, має вимикачі та розетки, через які до електромережі під'єднують побутові електроприлади.



Часте спрацьовування запобіжників свідчить про те, що в мережі використовують несправні прилади або вони надмірної потужності.

Чим небезпечний електричний струм?

Людина може на відстані побачити світло від вогню, відчути запах диму, почути шум від дерева, що падає, і вчасно втекти від небезпеки. На жаль, електричний струм вона відчуває лише тоді, коли потрапляє під його дію. Тому дуже важливо заздалегідь передбачити цю небезпеку.

Потрібно знати, що в разі обриву лінії електропередач небезпечною стає ділянка землі навколо кабеля, що впав. Так зване коротке замикання може призвести до пожежі.

Добре проводить електричний струм вода. Тому не можна користуватись електричними приладами, якщо руки мокрі.

Небезпечним є дотик до оголених проводів. Електричний струм при цьому вражає не тільки ділянку дотику, а й увесь організм. Найбільше потерпають м'язи — вони скорочуються. Унаслідок цього потерпілий не може відсмикнути руку від джерела струму, покликати на допомогу через спазм голосових зв'язок. У нього порушуються дихання та робота серця. Людина непритомніє.



Поки потерпілий не відокремлений від джерела струму, він сам є джерелом струму для того, хто надає йому допомогу.

Не наближайтеся до пошкодженого кабеля, який лежить на землі, ближче ніж на 4–8 м.

Смертельно небезпечно проникати всередину трансформаторних підстанцій.



Чи можна поруч із повітряними та кабельними лініями електропередач і трансформаторними підстанціями копати, вилазити на них, запускати повітряних зміїв, розводити багаття?



Обговоріть подані правила. Чому ви маєте беззаперечно їх дотримуватися? Що буде в разі їхнього невиконання?

Для того щоб уникнути трагедії під час використання побутових електроприладів, дотримуйтесь основних заходів безпеки:

- коли миєте холодильник, інші побутові електроприлади, міняєте лампочку чи запобіжник, вимикайте електромережу у квартирі;
- розетки мають бути розташовані якомога далі від раковини та ванної. Не тримайте ввімкненими побутові електроприлади під час купання у ванній кімнаті;
- не користуйтеся феном чи іншим електроприладом, якщо вони мокрі або мають оголені струмопровідні кінці й деталі;
- не виймайте вилку з розетки, потягнувши за шнур (він може обірватися, оголивши провідники, що перебувають під напругою);
- не ремонтуйте вилки електроприладів за допомогою ізоляції, міняйте їх одразу ж, якщо вони не працюють;
- не беріться за праску мокрими руками й не прасуйте, стоячи на підлозі босоніж;
- не залишайте ввімкненою праску без нагляду й не накручуйте шнур навколо гарячої праски, це може пошкодити ізоляцію провода;
- перш ніж наливати воду в ємність праски, витягніть вилку з розетки;
- не вмикайте більше однієї вилки в розетку: кілька одночасно ввімкнених вилок можуть призвести до короткого замикання та пожежі;
- припинивши користуватися подовжувачем, спочатку вийміть вилку з розетки, а потім скручуйте його;
- виявлені оголені місця і пошкодження електропроводів негайно ремонтуйте, не робіть тимчасових з'єднань проводів, надайте можливість виконати всі роботи кваліфікованим спеціалістам;
- не перекручуйте й не зав'язуйте у вузол дрiт, не заземляйте його дверима (віконними фіранками) і не закладайте дрiт за газові (водопровідні) труби, батареї опалення.

Перша допомога при ураженні електричним струмом

На жаль, іноді люди нехтують правилами безпечного поводження з електроприладами. Багато з них гине через те, що вчасно не отримали допомоги.

Насамперед дбайте про власну безпеку! Якщо ви не впевнені у своїх силах, почекайте прибуття рятувальників.

Якщо лихо таки сталося, важливо не розгубитися, а діяти в такій послідовності:

- насамперед потрібно забрати від потерпілого предмет, через який він отримав електротравму;
- якщо є можливість, вимкніть електроживлення. Коли цього не можна зробити, подбайте про власну безпеку, підклавши під ноги щільний гумовий килимок, товсту пачку газет чи книжку;
- за допомогою дерев'яного предмета відкиньте від потерпілого електроприлад;
- відтягніть потерпілого вбік, ухопивши його за сухий одяг. Якщо людина непритомна, покладіть її в найбільш зручну для неї позу та негайно викличте швидку допомогу;
- заходи першої допомоги залежать від того, у якому стані перебуває потерпілий;
- за відсутності свідомості, дихання, пульсу медики радять терміново починати оживлення (штучне дихання, непрямий масаж серця) до повного відновлення життєвих функцій. Якщо поруч є дорослі, попросіть їх про допомогу. Якщо потерпілий отримав опіки, накладіть стерильну пов'язку.



Змодельуйте наслідки ситуації та можливі шляхи убезпечення від смертельної небезпеки. Пропонуємо ситуації, узяті з повідомлень масмедіа, які найчастіше призводять до трагедій.

1. Діти ловили рибу на одному із сільських ставків. При закиданні вудки вона зачепилася за провід із напругою, і тоді діти вирішили від'єднати вудку.

2. Ідучи дорогою, хлопець взявся за обірваний провід, що лежав на траві.

3. Підлітки виламали вентиляційну решітку та проникли в приміщення трансформаторної підстанції.

4. Дитина гралася на даху гаража, торкнулася провода повітряної лінії електропередачі, по якій здійснювалось електропостачання.



На всіх енергетичних об'єктах є застережні знаки й плакати, які обов'язково встановлюють на огороженнях, дверях приміщень електроустановок і в місцях підвищеної небезпеки, про ураження електричним струмом. Запам'ятайте ці знаки!



Кроки до успіху

Електричний струм — наш друг чи ворог? Хіба може бути ворогом сила, яка робить наш дім світлішим, а життя цікавішим? Людина навчилася виробляти й використовувати потужну електричну енергію, захищати себе від можливих негативних впливів електрики на свій організм. Це нескладні правила техніки безпеки, дотримуючись яких можна зробити своє щодення безпечним. Пам'ятайте, електричний струм — це смертельна небезпека!

Запитання та завдання

1. Про що свідчить часте спрацьовування запобіжників електролічильника? У якому стані мають бути електроприлади?
2. Чому людині самій так важко звільнитися від дії електричного струму на її організм?
3. Чому, заходячи в ліфт та виходячи з нього, потрібно тримати малу дитину на руках?



Поцікавтеся в батьків чи близьких людей, які запобіжники стоять у вашому лічильнику. Навчіться під контролем дорослих знеструмлювати й підключати електроживлення вашого помешкання. Дізнайтеся, де у вашій оселі розташовані крани, якими можна перекрити водо- і газопостачання. Під наглядом дорослих повправляйтеся в цьому.

§ 14

Безпека в оселі

Побутові прилади та безпека. Газонебезпека

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- основні принципи безпеки в побуті;
- основні принципи безпеки під час користування газовим обладнанням та іншими газонебезпечними опалювальними приладами в побуті;
- небезпечні ситуації, пов'язані з отруєнням газом, і шляхи запобігання їм;
- те, як надати першу долікарську допомогу при отруєнні газами.



Пригадайте правила безпечного користування газовими приладами, які ви вивчали в попередніх класах.

Використання природного газу в побуті

Використання природного газу дає змогу вирішити багато побутових проблем: приготування їжі, обігрівання помешкання тощо. Однак за невмілого користування, недотримання правил безпечного поводження газ може спричинити отруєння, задуху, пожежу, вибухи. Природний газ, який використовують у побуті, дуже отруйна й вибухонебезпечна речовина. Він не має ані запаху, ані кольору. Тому, щоб мати змогу виявляти газ навіть у незначних кількостях, до нього додають речовини зі специфічним різким запахом.

Багато з вас проживають у газифікованих місцевостях. У деяких населених пунктах використовують зріджений газ. Балони зі зрідженим газом треба зберігати в приміщеннях, які добре провітрюються, подалі від джерел тепла та вогню, прямих сонячних променів. Вони мають стояти тільки у вертикальному положенні. Балони з газом у жодному разі не можна кидати та розбивати. У вашому помешканні можуть бути такі газові прилади: плита з духовкою, колонка для нагрівання води, котел для обігріву будинку. У деяких старих будинках ще збереглися газові печі. Кожне приміщення, де є газовий прилад, має бути обладнане справною вентиляцією.



Обговоріть загальні правила запобігання нещасним випадкам при користуванні газовими приладами, а також малюнок 22. Обґрунтуйте кожне з них. Які можуть бути наслідки в разі недотримання цих правил?

1. Перед тим як почати користуватися газовим приладом, переконайтесь у відсутності специфічного запаху, відчиніть квартиру або двері кухні для припливу повітря.
2. Користуючись газовою плитою, стежте за вентиляцією на кухні, не закривайте ґратки вентиляційних каналів.
3. Не використовуйте газові плити для обігрівання приміщень. Це може призвести до отруєння чадним газом.
4. Перед користуванням газовими нагрівачами й опалювальними приладами обов'язково перевірте наявність тяги в димарі та вентиляційному каналі.
5. Регулярно стежте за справністю та чистотою димових і вентиляційних каналів.
6. Не залишайте без нагляду газові пальники. У разі раптового затухання полум'я терміново закрийте всі крани, ретельно провітріть приміщення.
7. Після користування газом не забувайте закривати крани на газових приладах і на газопроводі.
8. Не прив'язуйте до газопроводів мотузки, не сушіть білизну та волосся над полум'ям пальників газових плит.

Попередьте сусідів і перехожих про небезпеку.



Не вмикайте світло й електричні прилади.

Відчиніть двері й вікна там, де це можливо.



Викликайте аварійну службу за телефоном **104**.



Вийдіть із квартири чи під'їзду.

Мал. 22. Дії під час витoku газу



За відсутності тяги в димарі користуватися газовими приладами категорично заборонено, оскільки це може призвести до отруєння продуктами згоряння природного газу, зокрема чадним газом. Перевіряйте тягу у вентиляційному каналі за допомогою смужки паперу. Ніколи не робіть цього запаленим сірником!

Небезпека загазованості приміщення

За найменшої нещільності в з'єднаннях газових приладів приміщення за ніч буде загазоване до вибухонебезпечної концентрації. Уранці від найменшої іскри може статися вибух значної руйнівної сили. Тому, відчувши запах газу, дійте в такій послідовності:

- не вмикайте світло й електричні прилади, не користуйтеся телефоном;
- відчиніть вікна та двері, щоб утворився протяг;
- перекрийте всі крани на газопроводі;
- після того як помешкання провітриться, викличте аварійну службу за номером **104** або **101**.

Небезпека отруєння чадним газом

Мешканці сіл повинні пам'ятати: якщо закрити заслінку димаря в протопленій печі раніше, ніж треба, до кімнати потрапить чадний газ. Це надзвичайно шкідлива речовина без запаху, тому отруєння настає непомітно для людини. Особливо небезпечно, коли чадний газ потрапляє до житлового приміщення вночі. Люди в цей час сплять і не відчують небезпеки. Потрапляючи до легенів замість кисню, чадний газ унеможливорює дихання. Людина може загинути від нестачі в організмі кисню. Отруїтися чадним газом можна також перебуваючи в автомобілі з увімкненим двигуном у зачиненому гаражі чи іншому закритому приміщенні, куди не надходить повітря у великій кількості.



Чадний газ — безбарвний газ без запаху. Головним симптомом при отруєнні чадним газом є втрата свідомості.

Симптоми отруєння чадним газом

За легкого ступеня отруєння чадним газом людина може відчувати шум у вухах, пульсацію великих артерій, головний біль, спрагу, загальну тривогу, страх.

За середнього ступеня отруєння людина спочатку втрачає свідомість, але якщо її винести на свіже повітря, одразу приходить до тями. Характерними ознаками отруєння є почервоніння обличчя, неадекватність поведінки, підвищення температури тіла до $+38-40^{\circ}\text{C}$.

За тяжкого отруєння людина втрачає свідомість на тривалий час, виникає розлад дихання. Характерними ознаками є поверхнєве дихання, іноді його зупинення; мимовільне випорожнення кишечника та сечового міхура. Шкіра стає синюшною.

У разі небезпеки отруєння шкідливими газами виконайте такі дії:

- відчиніть вікна та двері, улаштуйте протяг;
- покличете на допомогу дорослих;
- швидко виведіть (винесіть, витягніть) потерпілого на свіже повітря;
- розстебніть йому комір, ремінь, підніміть підборіддя для полегшення дихання;
- викличте швидку допомогу, пожежну охорону, аварійну газову службу;
- перебувайте поруч із потерпілим до прибуття рятувальної служби.



Обговоріть подані ситуації. Які поради ви можете надати цим людям?

1. Робітники протягом робочого дня косили траву на узбіччі автомагістралі. Наприкінці дня їхнє самопочуття погіршилося: з'явилися головний біль, кволість, запаморочення.

- Чи можете ви пояснити причину цього та як потрібно діяти в цій ситуації?

2. Хазяйка поставила варити суп на плиті на великому вогні й забула про нього. Каструля щільно закрита кришкою.

- Що може трапитися, якщо суп переливатиметься через краї каструлі?

3. У сільській хаті користуються зрідженим газом у балонах. Діти повісили на стіні поряд зі шлангом, що з'єднує балон із плитою, мішень і кидають у неї дротики.

- До чого можуть призвести ці пустощі? Чи можна використовувати кухню як приміщення для ігор?

4. Узимку власник автомобіля зачинив двері гаража й сів погрітися в машину з увімкненим мотором.

- Яка небезпека загрожує цій людині?



Рольова гра. Пропонуємо ситуації, які найчастіше призводять до нещасних випадків. Як ви будете діяти в кожній із них?

- Ви побачили людину в непритомному стані у квартирі, де відчувається запах газу.
- У непровіреному гаражі стоїть автомобіль з увімкненим двигуном, а на підлозі лежить непритомна людина.
- Ви зайшли в кімнату, де топиться піч при закритій заслінці, та побачили непритомну людину.

Кроки до успіху

Мільйони років природа створювала унікальне паливо — горючий газ. Не може не дивувати, як ця вогненебезпечна речовина від родовища по трубах прямує в оселі людей, щоб забезпечити теплом та їжею. І саме в наших силах зробити природний газ своїм надійним помічником. Інакше, за нашого невігластва, він перетвориться на нищівного ворога. Отже, у тих оселях, де використовують природний газ, обов'язково повинні бути витяжки чи відкриті вентиляційні канали. Газові плити мають бути справними, з'єднання між газовими трубами або газовими балонами й плитою — щільними. І, звичайно, потрібно бути обережними.

Запитання та завдання

1. Якими газовими приладами ви користуєтеся?
2. У якій послідовності необхідно діяти, відчувши запах газу? Чому потрібно дотримуватися саме такої послідовності?
3. Яку першу допомогу ви можете надати людині, що потерпіла від отруєння побутовим, чадним чи вихлопними газами?
4. Назвіть ознаки отруєння чадним газом.



Разом із дорослими та близькими людьми складіть перелік можливих порушень вимог техніки безпеки.

§ 15 Безпека в оселі

Засоби побутової хімії, їхнє безпечне зберігання та використання

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- небезпеку, яку можуть становити засоби побутової хімії, якщо ними неправильно користуватися;
- наслідки отруєння хімічними речовинами;
- те, як надати першу долікарську допомогу при отруєнні засобами побутової хімії.



Пригадайте, які засоби побутової хімії ви разом із батьками чи близькими людьми купуєте, відвідуючи ринок, магазин, супермаркет, без яких не уявляєте свого життя.

Які бувають засоби побутової хімії?

Людина створила багато хімічних речовин, які значно полегшили її побут. Однак часто ці надійні помічники можуть становити загрозу її здоров'ю. Які засоби побутової хімії вважають безпечними для людини? Щодня ви використовуєте мило, шампунь, зубну пасту, пральний порошок, засоби для миття посуду. Вони не повинні завдавати шкоди людині, якщо дотримуватися рекомендацій щодо їхнього використання. Зокрема, засоби для миття посуду та пральні порошки пошкоджують шкіру рук. Тому мити посуд і прати потрібно в гумових рукавичках. Проте є дуже отруйні речовини, які іноді доводиться використовувати в побуті. Це фарби, клеї, засоби для відбілювання білизни, для дезінфекції приміщень, чищення каналізаційних труб, отрути проти комах-шкідників та ін.

Що таке маркування та яка його роль?

Маркування небезпечних речовин — це відповідні знаки, які наносять на етикетки засобів побутової хімії з метою безпеки, де вказано назву засобу, спосіб застосування, склад, дату виробництва та термін придатності. У маркуванні това-

рів побутової хімії, крім основних відомостей, обов'язково мають бути зазначені: перелік інгредієнтів, вміст у відсотках і заходи захисту користувача від несприятливого впливу; запобіжні заходи й правила зберігання та застосування; попереджувальні написи залежно від виду продукції, наприклад: «Берегти від дітей!»



Розгляньте деякі види маркування небезпечних речовин. Чи доводилося вам бачити такі маркування на етикетках засобів побутової хімії? Розкажіть, чи дотримуються у вашій родині інструкцій щодо застосування засобів побутової хімії.

 Їдка речовина	Засоби з таким маркуванням небезпечні, вони можуть спричинити опіки, подразнення шкіри, очей, дихальних шляхів. Це відбілювальні та дезінфекційні засоби, засоби для чищення каналізаційних труб, дезінфекції приміщень.
 Вогнебезпечна речовина	Вогнебезпечні засоби в аерозольній упаковці, лаки, фарби, розчинники, засоби для оброблення рослин. Порушення правил користування ними може спричинити пожежу. Містять написи «Вогнебезпечно!», «Не розпилювати біля відкритого вогню!».
 Отрута	Отруйні (з написом «Отрута» чи спеціальними позначками). Це сильнодіючі засоби для боротьби з комахами, гризунами, для виведення плям.
	Цей знак означає, що прилад містить небезпечні речовини й потребує спеціальних умов для утилізації. Продукцію, марковану таким знаком, не можна викидати у звичайний контейнер для сміття, а необхідно здати до спеціального приймального пункту.

Коли ви вибираєте засоби побутової хімії, обов'язково звертайте увагу на маркування упакувань і читайте інструкції щодо застосування (мал. 23).



Подразнювальний



Шкідливий

Небезпечний
для довкілля

Їдкий

Мал. 23. Види маркування небезпечних речовин

Шкідливий — інформує про те, що продукт містить одну або кілька токсичних чи шкідливих речовин.

Подразнювальний — при потраплянні в очі чи на шкіру може викликати свербіж, подразнення, запалення. Після роботи з такою речовиною потрібно ретельно помити руки, випаровування цих продуктів можуть викликати запалення дихальних шляхів.

Їдкий — до складу продукту входить луг чи кислота у великій концентрації, може викликати важкі опіки й серйозні пошкодження шкіри та слизових оболонок, при роботі з такими продуктами потрібно обов'язково надягати рукавички.

Небезпечний для довкілля — попереджає про шкідливість продукту для природи, до його складу можуть входити речовини, які створюють загрозу для життя живих організмів.



Обговоріть подані висловлення. Розгляньте правила використання побутової хімії та доповніть їх.



— Я застосовую засоби побутової хімії за прямим призначенням, згідно з інструкціями й рекомендаціями щодо їхнього використання.

— Якщо ти так робиш, то всі препарати побутової хімії будуть безпечними у використанні.

— Усі препарати побутової хімії будуть небезпечними, якщо вони потраплять на тіло або всередину організму, спричинивши отруєння чи подразнення, опік шкіри.





— У нас у родині правило: усі засоби побутової хімії переносити та зберігати окремо від продуктів харчування і медикаментів.

— Я, коли йду до крамниці, беру окремий від продуктів пакет для побутової хімії, а зберігаємо ми ці засоби в недоступних для дітей місцях.

— Багато препаратів побутової хімії випускають у зручних аерозольних упакованнях. Це дезодоранти для тіла, освіжувачі повітря, отрути проти комах та ін.

— Я ніколи не використовую їх поблизу відкритого вогню, не зберігаю під прямими сонячними променями.

— А ще не можна допускати потрапляння аерозолів в очі. У жодному разі їх не можна нагрівати або розбирати, оскільки вони є вибухо- та вогнебезпечними.



Особливо небезпечними є отрути, які людина використовує для знищення гризунів і комах.



Розгляньте подані малюнки. Чи правильно на них зберігають засоби побутової хімії? Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 24. Зразки неправильного зберігання засобів побутової хімії

Як діяти в разі отруєння?

Потрапивши всередину організму, небезпечні хімічні речовини вражають органи дихання і травлення. Однак найбільш уразливі щодо їхньої дії є нервові клітини головного мозку. Тому сильні отруєння засобами побутової хімії лікують тільки в спеціалізованому відділенні лікарні, використовуючи дуже складну апаратуру. У разі потрапляння на шкіру чи в очі хімічні отрути спричиняють небезпечні опіки.



При отруєнні не можна зволікати. Покличте на допомогу дорослих, зателефонуйте за номером **103** або **101** і чітко виконайте всі поради спеціаліста. Не викидайте упакування (коробку, флакон), у якій була речовина, що спричинила отруєння. Лікар має знати, який це препарат.

Найпоширеніші випадки отруєння

Засоби для миття ванн, виведення плям від іржі містять пекучі кислоти та луги. Потрапивши до організму людини, вони спричиняють сильний біль у роті, горлі, дихальних шляхах, рясне виділення слини, блювоту з домішками крові. Не намагайтеся самотійно промити шлунок, це може посилити блювоту. Дайте потерпілому випити 3–4 склянки звичайної води та викличте лікаря. Потрапивши на шкіру чи в очі, ці речовини спричиняють опіки. Людина відчуває пекучий біль, шкіра червоніє, а потім вкривається кіркою. У цьому разі промийте уражену ділянку шкіри чи очі великою кількістю води протягом 15–25 хв, поки не зникне специфічний запах. Для промивання ока струмінь води спрямовуйте на його зовнішній край. Напір води при цьому має бути слабким.

Якщо хімічна речовина суха — не дмухайте на неї, не намагайтеся стерти її за допомогою одягу. Просто струсіть її за вітром і промийте це місце холодною водою.

Обов'язково розпитайте в батьків чи близьких людей, що саме входить до складу кожного хімічного засобу, якими

вони користуються. Якщо ви точно знаєте, що опік шкіри спричинила кислота, після промивання водою можете обмити пошкодженну ділянку мильною водою чи слабким розчином соди (маленьку щіпку соди розчинити в склянці води). Якщо опік спричинили луги, можна додатково обмити шкіру слабким розчином борної кислоти (половину чайної ложки порошку розчинити в склянці води).

Проте є речовини, які в жодному разі не можна змивати водою. Коли ви не знаєте, яка речовина потрапила на шкіру, струсіть її, накрийте цю ділянку шкіри чистою сухою серветкою та негайно зверніться до медичного закладу.

Ознаками отруєння лакофарбовими матеріалами й отрутами, які використовують для знищення шкідливих комах, є запаморочення, нудота, розлад зору, підвищене потовиділення, психічне збудження. У цьому разі необхідно терміново винести людину на свіже повітря, покласти її на бік, оскільки може розпочатися блювота, і викликати лікаря (*більше інформації — у додатку 8, с. 197*).



Перед тим як розпочати обробляти приміщення отруйними речовинами, з нього обов'язково треба винести домашніх тварин і харчові продукти. Після завершення оброблення потрібно щільно зачинити двері й вимити руки з милом. Після закінчення терміну дії речовини необхідно провітрити приміщення та вимити меблі, на які вона потрапила. Під час користування фумігатором — засобом для знищення комарів і мух — вікно має бути постійно відчиненим!



Як, на вашу думку, потрібно діяти в поданих ситуаціях? Обґрунтуйте відповідь.

1. Людина вирішила прочистити труби рідиною, що містить луги. Раптом розчин потрапляє на шкіру та в очі.
2. Під час прибирання на дачі діти зачепили коробку з невідомим порошком, і він висипався на їхні руки.
3. Відпочивальники біля багаття використовували балончик з аерозолем від комарів.

Кроки до успіху

Неправильне користування засобами побутової хімії стає причиною багатьох нещасних випадків.

Тому пам'ятайте:

- етикетки на засобах для чищення, фарбниках, розчинниках, клеях попереджають про можливу небезпеку;
- нічого не пийте й не куштуйте з пляшок і банок, у вмісті яких ви не впевнені;
- вогнєнебезпечні речовини заборонено зберігати поряд із джерелом вогню, під прямими сонячними променями, оскільки вони є вогнєнебезпечними;
- якщо речовини шкідливі для шкіри, необхідно працювати з ними в гумових рукавичках;
- не можна нюхати та низько нахилитися над посудом із хімічною речовиною;
- під час використання аерозолів бажано користуватися захисною марлевою пов'язкою.

Ніколи не змішуйте хімічні речовини, бо може відбутися непередбачувана хімічна реакція і навіть вибух.

Запитання та завдання

1. Чому потрібно переносити та зберігати речовини побутової хімії окремо від продуктів харчування?
2. Що треба зробити, перед тим як використовувати препарат для знищення комах-шкідників у вашому помешканні?
3. Чому при отруєнні так важливо не зволікати з наданням першої допомоги?
4. Як ви будете діяти, якщо на тіло потрапила суха отруйна речовина?



Розпитайте в батьків чи близьких людей, якими засобами побутової хімії вони користуються. Разом ознайомтеся з інструкціями щодо їхнього використання.

Безпека в соціальному середовищі

Громадські місця і безпека.
Ризики та небезпеки воєнного часу

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- соціальне середовище та чинники ризику;
- безпеку в громадських місцях;
- особисту безпеку;
- захист від кримінальних небезпек;
- ризики та небезпеки воєнного часу.



Пригадайте, як соціальна складова здоров'я впливає на інші його складові.

Будь-яка людина є членом окремої соціальної спільноти. Спільна діяльність людей та єдність способу життя створюють соціальне середовище. У цієї складової середовища життя людини є свої чинники, що позитивно або негативно впливають на рівень її життя та здоров'я.



Соціальне середовище — це все, що так чи інакше стосується найрізноманітніших сфер існування людини й людства — відносини людини та навколишнього середовища (*пригадайте його складові*), взаємодія між державою та людиною, поведінка й діяльність людей.

Про безпеку в громадських місцях

Громадське місце — це будівля або місцевість, де перебуває багато людей — *громада*. Магазины, торговельно-розважальні центри, дитячі майданчики, кінотеатри, навчальні й освітньо-виховні заклади, сільські клуби, бібліотеки, парки та сквери, зоопарки — це все громадські місця.



Розгляньте ілюстрації (*мал. 25*). Пригадайте вивчене в 5 класі та змодельуйте екстремальні ситуації, що можуть виникнути в громадських місцях. Як, на вашу думку, потрібно діяти в таких ситуаціях? Обґрунтуйте відповідь.



Мал. 25. Громадські місця



Особиста безпека людини — це стан захищеності її життєдіяльності від безпосередніх загроз її життю та здоров'ю. Рівень особистої безпеки залежить насамперед від самої людини: уміння передбачати небезпеки й уникати їх, раціонально діяти в небезпечній ситуації.

Від чого ж залежить безпека людини в громадських місцях? Вона насамперед пов'язана з культурою поведінки. Дотримуючись правил культури поведінки, наприклад у громадському транспорті, парку, навчальному закладі (*пригадайте вивчене раніше*), людина убезпечить себе, а також не спровокує небезпечні ситуації для людей, які знаходяться поруч.

Захист від кримінальних небезпек

Проте, на жаль, безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві. Крадіжки, погрози, розбої, шахрайство, викрадення людей, бійки тощо — це небезпеки соціального середовища.

Як уберегти себе від нападу зловмисника? Коли, переглядаючи новини, ви бачите повідомлення про різноманітні кримінальні правопорушення, здається, що це може статися з ким завгодно, але не з вами. Тому, що робити в такій ситуації, ви замислюєтеся лише тоді, коли вже стали жертвою кримінального правопорушення.

Напад і пограбування. Основні предмети, на які «полюють» зловмисники, — це особисті речі: мобільні телефони, сумки, гаманці та ювелірні прикраси. Напад може бути скоєний на вулиці, у під'їзді чи ліфті. Більшість випадків пограбування трапляються у вечірній та нічний час.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків про те, як захистити себе від вуличних грабіжників. Доповніть їх.



— Я уникаю погано освітлених вулиць, скверів, глухих, безлюдних місць, лісопаркових зон, недобудов.

— А я звертаюся з проханням до близьких людей мене зустріти.

— Краще перейти на інший бік вулиці, коли наближається група агресивних людей.

— Іти потрібно назустріч руху транспорту й триматися в такий час ближче до тротуару.

— Щоб злякати нападника, потрібно кричати: «Відійдіть від мене!», «Не чіпляйтеся до мене!» Тоді хтось прийде на допомогу.





Коли бачите, що грабунку вам не уникнути й ви не можете чинити надійного опору злочинцеві, віддайте те, що у вас вимагають. При цьому все-таки зверніть увагу на особливі прикмети злочинців і повідомте про все в поліцію.

Кишенькові крадіжки. Нині кишенькові крадіжки трапляються досить часто. Як правило, крадуть телефони, планшети, гроші — саме за цими речами варто ретельніше стежити.

Де та як діють злодії? У транспорті, на базарах, під час великих заходів злодії непомітно притискаються до жертв, починають нишпорити по пакетах, сумках і кишенях.

Чи можна розпізнати крадіїв? Визначити злодія майже неможливо, адже така людина має звичайну зовнішність. А от звернути увагу, як себе веде підозріла людини, потрібно. Насамперед помітити, що кишеньковий злодій починає порушувати ваш особистий простір (*пригадайте вивчене раніше*). Злодії відволікають своїх жертв у такий спосіб: вони штовхають людей, іноді можуть вихопити гаманець чи сумочку, коли пасажери заходять у транспорт, і швидко втекти. Руки прикривають одягом, пакетом, щоб не показувати власні дії. Ось чому важливо не втрачати пильність, бути постійно готовими до подібних ситуацій.



Якщо так сталося, що вас обікрали, потрібно заспокоїтися, подумати, де це могло статися. Викличте поліцію. Нині в багатьох місцях установлюють відеокамери, можливо, така камера могла зняти момент, коли сталася крадіжка. Крім цього, зловмисники не часто під час крадіжок надягають рукавички, а їхні відбитки залишаються на вашій сумці і є в базі даних МВС.

Бійка. На жаль, є такі люди, які готові брати участь у бійці за будь-яких обставин. Але фізична сила є не найкращим способом вирішення ситуацій, конфліктів і непорозумінь. Бійки призводять до травмування, каліцтва, а іноді й смерті. І при-

чин, що призводять до бійки, дуже багато: вас штовхнули, роздратували, невдало пожартували тощо. Усі ці проблеми можна вирішити мирно й уникнути участі в цьому ганебному явищі.



Проаналізуйте подані ситуації. Визначте, чи правильно діяли ваші однолітки в кожній із них.

1. Після уроку фізкультури Ілона не знайшла свого наплічника. Вона знала, хто його заховав, бо так неодноразово «жартував» однокласник. Дівчинку переповнювали негативні емоції та почуття. Тоді вона подумки сказала собі: «Якщо я зараз полізу в бійку, то хтось обов'язково постраждає. Я залишуся спокійною і звернуся за допомогою до вчителя».

2. Над успіхами в навчанні Петра неодноразово жартували однокласники й однокласниці, а останнім часом почали так дражнити, що йому хотілося розпочати бійку з кривдниками. Тоді він подумав: «Так, успіхи даються мені важко, але побачимо, хто буде успішним у майбутньому, а хто — ні».

3. Іван випадково штовхнув однокласника, вибачився, але той вибачення не прийняв і провокує бійку. Тоді хлопець сказав: «У мене немає часу на суперечки, я повинен негайно йти на урок».

4. У їдальні Олена купила обід без черги, а коли їй зробила зауваження однокласниця Ірина, вона почала сваритися, залякувати й ображати (провокувати бійку). Тоді Ірина, зберігаючи спокій, відповіла: «Якщо ти так поводишся, я не хочу продовжувати цю розмову».

5. Володя по дорозі зі школи додому зустрів двох учнів з іншої школи. Вони почали ображати його. Тоді він вирішив проігнорувати їх, розвернувся і пішов у протилежний бік.



Розгляньте схему та змодельуйте ситуацію щодо уникнення бійки за поданим алгоритмом.

Дії щодо уникнення бійки

- 1 Контролюйте свої емоції.
- 2 Відійдіть убік і тримайте дистанцію.
- 3 Спробуйте домовитися з опонентом.
- 4 Відверніть увагу на щось інше, змініть тему.
- 5 Покиньте місце події та не звертайте уваги на образливі репліки.



Якщо ви опинилися в ситуації, що може призвести до бійки, найкраще намагатися її змінити. При прямій провокації вашою першою реакцією можуть стати відповідні агресивні дії — не допустіть їх. Зробіть паузу, щоб обдумати ситуацію, що склалася, зберігайте спокій. Зробіть глибокий вдих. Сконцентруйтеся на своєму диханні, вдихайте та видихайте повільно. Ваша поведінка буде діяти заспокійливо на тих, хто знаходиться поруч.

Викрадення дітей. Новини по телебаченню вражають повідомленнями про насилля над дітьми (викрадення, зґвалтування), нехтування основними потребами дітей, продаж дітей та торгівлю ними, примусову працю, будь-яку форму рабства тощо.

Викрадачі, щоб заманити дитину, використовують різні способи та методи. Серед найпоширеніших — представляються знайомими батьків і пропонують дитині відвезти її до мами чи тата на роботу або просять допомогти знайти зниклу тваринку — кошеня чи цуценя. В інших випадках дитину просять показати кудись дорогу або пройти кастинг у модельному агентстві або на кіностудії.



Ознайомтеся з правилами, які допоможуть вам і членам вашої родини (меншим братам і сестрам) подбати про особисту безпеку (с. 102).

- **Тікайте від машини у зворотному від її руху напрямку.** Поки водій розверне авто, ви вже встигнете відбігти на безпечну відстань.
- **Кодова фраза для всієї сім'ї.** Пароль, який знатимуть лише члени вашої родини. І якщо станеться ситуація, що вам запропонують поїхати з незнайомцем, незнання кодової фрази має насторожити вас.
- **Зберігайте дистанцію.** Потрібно стояти від незнайомця на відстані 2–2,5 м. Якщо він наближається, необхідно робити крок назад.
- **Голосно кричіть: «Я його не знаю! Він хоче мене забрати!»**
- **Не заходьте до ліфта з незнайомцями.** Необхідно чекати ліфт, стоячи спиною до стіни, щоб бачити всіх, хто до нього підходить. На запрошення зайти до ліфта — спокійно відповісти, що батьки дозволяють їздити в ліфті лише самій/самому або із сусідами. Якщо незнайомиць намагається затягнути вас у ліфт, необхідно кричати, кусатися та битися.



Ознайомтеся з видами шахрайства й змодельуйте ситуацію, як ви будете діяти, щоб ви, ваші знайомі та родичі не стали жертвами шахраїв.

1. Інтернет-шахрайства. Під час купівлі-продажу товарів псевдопродавець пропонує занижену вартість товару, вигідні акції, просить у вас здійснити повну або часткову передплату за товар, а коли гроші перераховані — зникає.

2. Телефонні шахрайства. Псевдобанкіри телефонують і під різними приводами виманюють особисті та персональні дані, а також дані банківських карток начебто для їхнього захисту. Після отримання необхідної інформації злочинці знімають кошти.

Псевдолікарі чи псевдоправоохоронці телефонують родичам і повідомляють, що їхні син, донька чи онука скоїли злочин або потрапили в ДТП, або в тяжкому стані їх доставлено в лікарню. І для уникнення «покарання» чи проведен-

ня «термінової операції» в лікарні потрібно заплатити гроші. Після отримання грошей спілкування припиняють.

3. Побутові шахрайства. Під приводом термінового дзвінка незнайомці просять скористатися мобільним телефоном у громадян, після чого зникають; під приводом продажу товарів за зниженими цінами зловмисники отримують передплату й зникають.

Аферисти представляються соціальними працівниками, які пропонують обміняти старі купюри грошей на нові, мотивуючи тим, що старі банкноти будуть не дійсними. Зловмисники представляються працівниками комунальних служб і під приводом надання допомоги або перевірки лічильників проникають до помешкання громадян.



Насамперед повідомте про шахрайство в поліцію.

Під час телефонного шахрайства негайно припиніть розмову, зателефонуйте на контактний номер вашого банку та заблокуйте картку.

Під час інтернет-шахрайства не розголошуйте відомості вашого карткового рахунку; під час купівлі товару користуйтеся послугою «накладений платіж».

Тероризм. Однією із серйозних загроз сучасного суспільства є тероризм. Це суспільно небезпечна діяльність, яка полягає в цілеспрямованому застосуванні насильства: захоплення заручників, підпали, убивства, залякування населення. Конкретним проявом тероризму є терористичний акт. Майже щодня ми чуємо про здійснення терористичних актів, унаслідок яких гинуть люди. Більшість їх здійснюють із використанням вибухових пристроїв. І це, як правило, саморобні, нестандартні пристрої, які складно відшукати, знешкодити або ліквідувати.

Загроза теракту — завжди несподіванка. Зазвичай злочинці обирають людні місця, щоб жертв було якомога більше. Тож особливу уважність варто проявляти саме в розважальних закладах, супермаркетах, на концертах і мітингах. Також потребують особливої уваги бездоглядні предмети в транспорті чи громадських місцях.

Як можна виявити вибуховий пристрій?

- Припаркований біля будівлі автомобіль, власник якого невідомий або державні номери якого незнайомі мешканцям;
- наявність у знайденому предметі антени або приєднаних до нього дротів;
- звуки, що лунають від предмета (цокання годинника, звукові/світлові сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд із ним (батарейки, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.



Подбайте про власну безпеку, не підходьте на близьку відстань (відійдіть на 100 м), покличете на допомогу дорослих і попросіть їх повідомити за телефонами **101, 102** про підозрілий предмет.

Якщо ви знайшли забуту річ у громадському транспорті, запитайте про неї в людей, що знаходяться поряд. Намагайтеся встановити, чия вона або хто міг її залишити (*мал. 26*). Якщо господаря не встановлено, негайно повідомте про знахідку водія (кондуктора).



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Як ви будете діяти в ситуаціях, зображених на них? Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 26. Бездоглядний предмет у громадському транспорті

У разі знаходження підозрілого предмета в під'їзді свого будинку розпитайте сусідів, можливо, він належить їм. Якщо встановити власника неможливо — негайно повідомте про знахідку в поліцію.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет у школі, негайно повідомте про це вчителя чи директора.

Ризики та небезпеки воєнного часу

Спілкування з озброєними людьми. Під час спілкування з озброєними людьми — представниками правоохоронних органів, військових формувань, загонів самооборони — не провокуйте конфліктні ситуації, виконуйте їхні розпорядження.

Якщо ви бачите озброєних людей та військову техніку, не підходьте до неї, а покиньте місце події.

Під час спілкування з озброєними людьми не сперечайтесь, не провокуйте їх своїми діями та вчинками.

Опануйте себе, не хвилюйтеся, розмовляйте спокійно, дивіться в очі співрозмовнику, не тримайте руки в кишенях.

Утримайтеся від різких рухів, не демонструйте нічого подібного до зброї.

Небезпечно: міни! Міни й інші вибухонебезпечні предмети можуть бути будь-де: у покинутих будинках, на вулицях, дитячих майданчиках, на заміському відкритому просторі: у полях, лісах, водоймах, на узбіччях доріг тощо.

Запам'ятайте, як виглядають офіційні попереджувальні знаки. Вони мають червоний фон із білим символом небезпеки: «Небезпечно — міни!» або «Увага! Міни!» (мал. 27).



Мал. 27. Офіційні попереджувальні знаки

Неофіційні попереджувальні знаки. Їх установлюють із підручних матеріалів і предметів. Це можуть бути знаки «Небезпечно — міни!», написані фарбою на фанері, паркані, стіні, а також прикріплені яскраві стрічки, які привертають увагу людей (мал. 28).



Мал. 28. Неофіційні попереджувальні знаки

Що потрібно робити, якщо ви помітили підозрілий предмет?

- Зупиніться і в жодному разі не доторкайтесь до нього.
- Зберігайте спокій і відійдіть на відстань не менше ніж 100 м.
- Тільки потім телефонуйте **101, 102** або **112**.
- Не підпускайте до знахідки нікого, попереджуючи про небезпеку. Дочекайтеся рятувальників (мал. 29).



Мал. 29. Знаки із зображеними підозрілими предметами

Кроки до успіху

Життя людини є найвищою цінністю, яка належить їй від народження, на яку вона має повне право. Це право закріплене різними міжнародними правовими актами, майже всіма конституціями країн світу, а також іншими законами, що охороняють права людини.

У Кримінальному кодексі України передбачено відповідальність за хуліганство, пограбування, напади, шантаж, викрадення людей та інші види злочинів, які загрожують життю та здоров'ю громадян нашої країни.

Що необхідно зробити, щоб захистити свої права, якщо ви стали жертвою кримінального правопорушення? Потрібно негайно, разом із батьками чи близькими людьми повідомити про це в поліцію за телефоном **102** або ж звернутися з письмовою заявою. Назвіть у присутності батьків чи близьких людей правоохоронцям своє прізвище, ім'я, по батькові, число, місяць, рік народження, місце свого проживання, номер мобільного телефону (щоб працівники поліції могли зв'язатися з вами) та адресу місця події.

Обов'язково дочекайтеся приїзду працівників поліції та повідомте про все, що ви бачили або що з вами сталося. Якщо ж ви стали свідком кримінального правопорушення, важливо запам'ятати зовнішність зловмисника: одяг, наявність особливих прикмет, дефекти мови тощо. Якщо на місці події є свідки, попросіть їх зачекати разом із вами прибуття працівників поліції. Якщо ж вони не мають можливості залишитися, варто записати їхні повні дані, місце проживання та контактні телефони.

Запитання та завдання

1. Які вам відомі кримінальні небезпеки та як захиститися від них?
2. Що робити, якщо ви помітили підозрілий предмет?
3. Як потрібно діяти, щоб захистити свої права, якщо ви стали жертвою кримінального правопорушення?



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть, які кримінальні небезпеки вам можуть загрозовувати в громадських місцях. Обговоріть, які кримінальні небезпеки траплялися у вашій громаді протягом останнього часу. Які їхні наслідки?

§ 18

Безпека в інтернеті

Інтернет у житті людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- безпеку в інтернеті;
- ризики комунікації у віртуальному середовищі.



Пригадайте, яку роль відіграє інформація в житті людини. Що таке інформаційна безпека?

Кому я можу довіряти в інтернеті?

Ви живете у світі різноманітних технологій. Ще кілька десятиліть тому люди не знали, що таке інтернет. А нині ви вже не уявляєте життя без нього. Інтернет — це цікавий та захопливий світ, який дає змогу ділитись з іншими своїми думками та враженнями, спілкуватися з людьми в різних кінцях світу, дізнаватися про світ цікавого, грати в ігри. В інтернеті можна вивчити мову, попрацювати з довідковою літературою, знайти цікавий реферат, дізнатися про важливі відкриття.



Розгляньте постер із правилами безпеки в інтернеті. Подумайте, якими застереженнями можна доповнити цей перелік. Обговоріть результати роботи в класі.

— Я ніколи не спілкуюсь із незнайомими людьми в інтернеті.



— Завжди розповідаю рідним про те, що я бачу в мережі, з ким спілкуюся. Мої рідні — найкращі друзі.



— Я не розповідаю в соцмережах про отримані подарунки.



— Ніколи й нікому не розповідаю про роботу своїх рідних і про себе.



— Нікому не надсилаю своїх фотографій.



— Я не ходжу на зустрічі з друзями, з якими знайомлюся в інтернеті.



Але варто завжди пам'ятати про безпечне користування ним і про існуючі ризики. Щоб їх уникнути, потрібно знати правила безпечного користування інтернетом. Ви маєте з насторогою ставитися до незнайомих людей, не виконувати їхні прохання, не ділитися з ними фотографіями, ігнорувати запрошення на зустріч.



Обговоріть подану схему. Доповніть її. Чи завжди ви враховуєте коло довіри під час спілкування в інтернеті?



Які існують загрози в інтернеті?

Неправдива, неповна та невчасна інформація в інтернеті може нанести шкоду насамперед дітям і підліткам. Ви можете не знати, яку інформацію можна викладати в мережу, а яку — не варто. Інколи ви не можете правильно зреагувати на матеріали з мережі з різних причин. *(Подумайте, яких.)* Безпека в інтернеті стосується передусім захисту життєво важливих інтересів людини.



Розгляньте типи загроз в інтернеті. Визначте, які з них можна не допустити, якщо виконувати кожне з поданих правил.

Типи загроз в інтернеті

1. Стосуються особистої безпеки.

- Загроза отримання недостовірної чи неправдивої інформації, що наносить шкоду здоров'ю людини.
- Формування інтернет-залежності.
- Спілкування з небезпечними людьми.
- Залучення до виконання протиправних дій.

2. Стосуються безпеки інших.

- Матеріали, існування та використання яких може стати причиною посягання на безпеку людей.
- Шахрайство.
- Кібербулінг.

3. Стосуються загрози витоку персональної інформації.

- Розголошення персональної та конфіденційної інформації.
- Загроза зараження ПК вірусами різної категорії.
- Небезпека завантаження програм зі шкідливими функціями.

Основні правила безпечної роботи в інтернеті

1. Не давайте нікому своїх паролів.
2. Не надавайте особистої інформації поштою чи в чатах без гострої потреби.
3. Не реагуйте на непристойні та грубі коментарі, адресовані вам.
4. Повідомляйте про ситуації в інтернеті, які вас непокоїть (погрози, файли певного змісту, пропозиції).
5. Відмовляйтеся від зустрічей із випадковими людьми, з якими познайомились онлайн.
6. Не діліться своїми фото з незнайомими людьми.
7. Не повідомляйте інформацію про кредитки батьків чи близьких людей (номер картки, термін дії та таємний код).
8. Не викладайте фото квитків, на яких видно штрих-код чи QR-код.
9. Не скачайте та не встановлюйте невідомі програми за посиланнями, навіть якщо їх надали друзі.
10. Установлюючи перевірені програми, контролюйте, щоб на ПК не додалися небажані програми.
11. Не переглядайте інформацію за невідомими посиланнями (друзі, які ними діляться, можуть не підозрювати про загрозу).
12. Не відкривайте лист-спам — він може містити вірус.

Ризики та небезпеки воєнного часу

Ми знаємо про безпеку в мережі у звичайному житті, але не замислюємося, що під час війни потрібно особливо старанно дотримуватися правил поведінки в інтернеті.

Війна вчить усіх жити по-новому, онлайн-поведінка також не виняток. В інтернеті побільшало шахраїв, але якщо знати правила поведінки, ризик стати їхніми жертвами значно зменшується.

Яких загроз очікувати?

- *Віруси.* Не варто завантажувати неперевірені файли та програми, оскільки вони можуть зашкодити вашому комп'ютеру або телефону.
- *Мережеві атаки.* Зловмисники шукають уразливі місця на комп'ютері для того, щоб використовувати з певною метою чужий пристрій.
- *Розсилки.* Дуже часто шахраї використовують цей метод для отримання ваших персональних даних.
- *Соціальні мережі.* Стало популярним ділитися не лише новинами та фото, а й планами на майбутнє. Це небезпечно, тому що зловмисники можуть зашкодити вашій особистій безпеці.
- *Зламвання паролів.* Це найпоширеніший спосіб, коли в інтернеті ви зберігаєте дані входу до пошти, кабінету, онлайн-банку тощо. Шахраї можуть скористатися цією інформацією та використати її проти вас.

Про ризики комунікації у віртуальному середовищі

Сайти соціальних мереж — це віртуальні спільноти. Діти збираються на цих сайтах, щоб спілкуватися в чаті, обмінюватися миттєвими повідомленнями, публікувати фотографії та вести блог (щоденник). Вони привабливі для підлітків, тому що забезпечують миттєве спітовариство, миттєву знаменитість та охоплюють так багато онлайн-інструментів і розваг, які підлітки знають і люблять. Вони забезпечують доступ до функцій зв'язку в режимі реального часу й асинхронного зв'язку; засоби ведення блогів; функції обміну фотографіями, музикою та відео; можливість публікувати оригінальні творчі роботи — усе це пов'язане з унікальним профілем,

який можна налаштувати й регулярно оновлювати. Віртуальне середовище надає невичерпні можливості знайомства з різними людьми, а це означає, що на вас можна впливати, з вами можна взаємодіяти. Їм можна й протистояти, а це провокує певні позитивні та негативні наслідки.



Обговоріть подані висловлення ваших однолітків щодо ризиків комунікації у віртуальному середовищі.



— Я навчилася розпізнавати фейкові профілі в соціальних мережах і не вступаю в спілкування.

— Ніколи не викладаю інформацію про те, коли моя родина їде у відпустку.

— Не вказую в інтернеті свої: телефон, адресу, номер школи; не позначаю родичів і друзів.

— Якщо я буду зустрічатися з віртуальним другом уперше, то попрошу старшого брата піти зі мною, щоб зустріч не відбувалася наодинці.

— Якщо зі мною почнуть розмову про секс, я припиню контакт.

— Якщо незнайома людина пише мені, я ігнорую її, а якщо вона пише регулярно й нав'язливо — блокую.

— Я пишу тільки те, що можна сказати в реальному житті.

— Якщо я зіткнуся в інтернеті з підозрілими користувачами, то повідомлю про них батькам, учителям або адміністрації ресурсу.





Обговоріть подані ситуації та змодельуйте їхні наслідки. Дайте відповіді на запитання.

1. Павло звернув увагу на профіль у соцмережах і побачив, що він не має фотографій, не позначені друзі, а на аватарі немає фото власника профілю. На сторінці багато перепостів і немає унікальних записів, мало лайків і коментарів. Тоді Павло припустив, що це несправжній, придуманий профіль — фейковий.

- Що б ви порадили хлопчику?

2. Ірина радісно повідомила всім своїм друзям, що її родина їде на відпочинок на два тижні.

- Чи правильно вона вчинила?

3. Світлана домовилася про зустріч із віртуальною подругою, щоб разом піти до неї додому й подивитися на новонароджених кошенят.

- Що б ви порадили дівчинці?

4. Олексій зіткнувся в інтернеті з підозрілими користувачами, які запропонували йому «цікаву роботу», за яку він отримає кошти. Коли хлопчик відмовився, то йому почали погрожувати.

- До кого ви порадите звернутися Олексію? Якими мають бути його дії?

Ви вже знаєте, що в інтернеті потрібно дотримуватися правил безпечного користування. Але що робити, якщо така ситуація вже трапилася? До кого звертатися по допомогу, якщо ви стали свідком ризиків і небезпек у віртуальному середовищі?

Найперше, що потрібно знати, — **ніколи не приймайте рішення самотійно**. Якщо ви бачите, що в інтернеті вам загрожує небезпека, — одразу зверніться до того, хто міг би вам допомогти.



Обговоріть, до кого ви звернетесь по допомогу. Чому?

- Батьки або особи, які їх замінюють;
- брати та сестри; учителі;
- соціальний педагог/працівник або психолог;

- служба підтримки або адміністрації соцмереж чи сайту;
- поліція; • шкільний офіцер поліції; • поліцейський, який проводить заняття в школі (ювенальна превенція); • кіберполіція; гаряча лінія «Ла Страда» **116-111** (з понеділка по п'ятницю, з 12:00 до 16:00).

Кроки до успіху

Є дуже багато людей, до яких ви можете звернутися по допомогу. Ви повинні пам'ятати, що не потрібно вирішувати проблеми самотійно, а завжди звертатися до людей, які не залишать вас у біді.

У яких випадках треба звертатися до кіберполіції?

- Щоб повідомити інформацію про суїцидальні групи в інтернеті;
- якщо у вас є інформація про ресурси чи осіб, що поширюють порнографію, порушують авторські або суміжні права в інтернеті;
- якщо ви маєте дані про торгівлю наркотиками чи зброєю або інші види забороненої в мережі інтернет-діяльності;
- щоб повідомити про матеріали, які закликають до сепаратизму чи тероризму;
- для надання інформації щодо спроб незаконного зняття коштів із рахунків; викрадення даних платіжних карток чи інших фінансових шахрайств, зокрема про фінансові піраміди в інтернеті тощо;
- щоб повідомити про віруси, ботнети чи інші види інтернет-шахрайства.

Не забувайте, що інтернет — це не головне захоплення в житті. Крім нього, у вас повинні бути улюблені книжки, заняття спортом і прогулянки з друзями на свіжому повітрі.

Запитання та завдання

1. Які правила безпечного користування інтернетом ви знаєте?
2. Які корисні складові інтернету?
3. Які небезпеки можливі в інтернеті?



Разом із батьками та близькими людьми визначте, які небезпеки вам загрожують в мережі «Інтернет». Обговоріть матеріал «Комп'ютерна й інтернет-залежність» (додаток 9, с. 197) і складіть план, як убезпечити себе від цієї залежності.

МОЄ ЗДОРОВ'Я

§ 19

Ваше здоров'я і спосіб життя

Особливості розвитку підлітків. Самооцінка. Корисні та шкідливі звички

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- причини вікових змін в організмі;
- види самооцінки; вплив самооцінки на поведінку й здоров'я;
- різницю між корисними й шкідливими звичками та їхній вплив на здоров'я.



Пригадайте, як змінилася останнім часом ваша поведінка.

Про особливості розвитку підлітків

Ви вже знаєте, що в підлітковому віці відбуваються активні зміни в організмі, зумовлені дією гормонів. Ви швидко розвиваєтеся, збільшуються зріст і маса тіла. Кожний/кожна з вас розвивається індивідуально. І не треба переїматися, якщо ваші зріст і маса тіла дещо відрізняються від показників фізичного розвитку підлітків вашого віку. У цей період фізичний розвиток підлітка трохи випереджає психічний. Спостерігаються різкі зміни настрою.

Деякі діти можуть мати певні зміни в організмі, отримані при народженні (наприклад, дитя-



Мал. 30. Вибір друзів — важливий для всіх!

чий церебральний параліч), або набуті внаслідок різних негативних побутових ситуацій та під час воєнних дій. Якщо серед ваших знайомих є такі люди, пам'ятайте, що вони мають такі ж права, як і ви, і є повноцінними громадянами та громадянками нашої держави (мал. 30, с. 115).

Підліткам притаманне прагнення до незалежності щодо вибору друзів, одягу й уподобань. Їхні вчинки й висловлювання можуть характеризуватися максималізмом. Часто вони схильні до категоричних оцінок, відстоюють власну точку зору. Іноді підлітки категорично ставляться до порад і цінностей старших, через це виникають труднощі в спілкуванні з близькими людьми.

Що таке самооцінка?

Щоб уникнути неприємних ситуацій, пов'язаних з особливостями розвитку, вам потрібно працювати над собою, учитися контролювати свої емоції та почуття, збагачувати свій духовний світ і формувати самооцінку. Ви навчаєтеся в школі, відвідуєте гуртки, спортивні секції, робите добрі справи. Усі ваші дії та вчинки свідчать про риси характеру, ваш розвиток як особистості. Характер — це особисті риси людини, які виявляються в її поведінці.



Самооцінка — це уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів, можливостей та здібностей, вчинків і дій, переваг і недоліків.



Успіх у житті багато в чому залежить від самооцінки. Те, як людина ставиться до себе, як оцінює свої здібності, яке

місце відводить собі в суспільстві, впливає на її мету в житті. Причиною багатьох проблем у житті є **неадекватна самооцінка** — завищена або занижена.

Людина із **заниженою самооцінкою** не готова долати труднощі. Через страх зробити помилку й наразитися на критику вона боїться висловлювати свої думки, відстоювати власну точку зору; намагається уникнути ситуацій, у яких може почуватися невпевнено, отримати зауваження чи погану оцінку. Вона применшує свої здібності та значущість. Власні досягнення пояснює допомогою іншої людини, удачею і лише в останню чергу — своїми зусиллями. Людина з низькою самооцінкою завжди сумнівається в собі, тому вибирає тільки те, що легко досягне. Але часто це значно нижче від її реальних можливостей.

Людина із **завищеною самооцінкою** береться за завдання, які не може розв'язати. Така людина схильна перебільшувати власні успіхи. Іноді це супроводжується властивістю применшувати здібності інших. Вона зазвичай вважає свої успіхи лише власною заслугою, а в невдачах звинувачує обставини або інших людей, але тільки не себе. Така людина не вміє передбачати невдачі, які переживає дуже болісно.

Важливо сформувати **адекватну самооцінку**. Людина з такою самооцінкою поводить впевнено, поважає себе, до інших ставитися з повагою. А ще розуміє, що всі люди рівні, хоча й мають різні точки зору. Важливо також розвивати вміння відстоювати власну точку зору, не піддаватися тиску, приймати правильні рішення. Підлітки, які мають адекватну самооцінку, менше схильні до невиправданих ризиків. Адекватна самооцінка сприяє позитивному мисленню, збереженню та зміцненню здоров'я.



Обговоріть, які риси характеру допоможуть вам сформувати адекватну самооцінку в ставленні до праці, інших людей, до себе, довіля. Обґрунтуйте свої міркування.



Проаналізуйте подані характеристики (с. 118) і визначте, про який вид самооцінки йдеться. Якщо ви побачили властиві для вас ознаки завищеної або заниженої самооцінки, поміркуйте та складіть план із формування адекватної самооцінки.



Постійно незадоволений собою. Надто емоційно реагує на критику та зауваження інших. Нерішучий, боїться зробити помилку, дуже переживає через помилки.

Завжди впевнений у собі, своїх силах і можливостях. Приймає себе таким, яким є. Не боїться робити помилки, аналізує та сприймає їх як досвід.

Завжди має власну точку зору з будь-яких питань. Прагне до саморозвитку та самовдосконалення. Як правило, досягає успіху у своїх починаннях.

Не вміє просити вибачення. Часто розпочинає нові справи, не продумавши всі ризики. Не бажає слухати співрозмовника, постійно перебиває. Його прохання подібні до наказів.



Залежить від думки людей; бажання всім догодити, бажання виправдовувати свої дії перед іншими. Має почуття заздрості до успіхів, здобутків і життя інших людей.

Спокійно сприймає критику, розрізняє конструктивну та деструктивну критику. Легко вступає в контакт і знаходить спільну мову з різними людьми, не боїться спілкування.

Ставить себе вище від інших. Не сприймає критики та порад. Байдужа до близьких і друзів. Якщо сталася невдача, звинувачує кого завгодно, але не себе. У більшості випадків помилки ретельно приховує від сторонніх.



Розгляньте й обговоріть подану схему-сходінки. Доповніть її прикладами з власного досвіду.

Основні кроки, що допоможуть підвищити самооцінку та впевненість у собі



Як ви розумієте подане прислів'я?

Посій вчинок — пожнеш звичку, посій звичку — пожнеш характер.

Що таке звичка?

Пригадайте, чи доводилося вам виконувати якісь дії; чи виникали у вас бажання або потреба робити це знову й знову. Це *звичка* — особлива форма поведінки людини, яка виявляється в здатності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового їхнього повторення. Звички бувають *корисні* — ті, що зміцнюють здоров'я людини та свідчать про рівень її культури; *шкідливі*, що сприяють погіршенню здоров'я людини.



Мал. 31. Приклади корисних звичок

Корисні звички виробляють під час навчання та виховання в сім'ї, дитячому садку, школі тощо. Це, наприклад, звички дотримуватися правил гігієни: мити руки перед їжею і після неї, після відвідування туалету та повернувшись із прогулянки, двічі на день чистити зуби, регулярно митися під душем (мал. 31).

Дуже допомагає в житті звичка дотримуватися режиму дня, яка сприяє фізичному та психічному розвитку людини, підвищує її працездатність, зміцнює здоров'я. До корисних звичок належать також пунктуальність, охайність, чесність і ввічливість, які завжди поважають у суспільстві.



Що раніше у вас сформуються корисні звички, то легше буде уникнути шкідливих звичок.

Знання про потенційну небезпеку шкідливих звичок сприяє виробленню позитивного ставлення до здорового способу життя. Адже набагато легше запобігти захворюванням, ніж потім їх лікувати. Наприклад, у школі, на вулиці, в автобусі чи тролейбусі вам доводиться братися руками за поручні, дверні ручки й за речі, яких торкаються також інші люди. Відомо багато мікроорганізмів, які вражають шкіру, очі, органи травлення. Такі хвороби в народі називають «хвороба-

ми брудних рук». Виробивши в себе звичку регулярно мити руки з милом, ви уникнете багатьох цих захворювань.

Вам, мабуть, траплялися люди, які гризли нігті, голосно плямкали та сьорбали під час їжі, облизували пальці, колу-палися в носі, кидали на підлогу сміття. Дивитися на них не дуже приємно. Чи не так? Таких людей називають *невихованими*. Подібних шкідливих звичок зазвичай можна легко позбутися, якщо стежити за собою, прислухатися до думки інших людей.

Однак існують дуже згубні звички, подолати які надзвичайно важко. Це — куріння, уживання алкогольних напоїв, наркотичних і токсичних речовин. Саме про них ітиметься на наступних уроках.

Кроки до успіху

Самооцінка — це ставлення до себе, оцінювання своїх вчинків. Уміння адекватно оцінювати себе та свої здібності позитивно впливає на поведінку та формування корисних звичок. На жаль, шкідливі звички формуються набагато швидше, ніж корисні. А от позбутися їх зазвичай дуже важко. Проте, сформувавши в себе за допомогою сили волі такі корисні звички, як бути завжди охайними, увічливими, чесними, наполегливими в навчанні, дбати про своє здоров'я, ви поставите надійну перешкоду шкідливим звичкам.

Видатний український учений *М. Амосов* писав: «Неправильна поведінка людей іноді є причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини». І дійсно, які б перешкоди не траплялися на вашому життєвому шляху, власне здоров'я та здоров'я ваших близьких завжди мають бути на першому місці. Щоб зберегти здоров'я змолodu, треба вести здоровий спосіб життя.

Запитання та завдання

1. Назвіть основні ознаки підліткового віку.
2. Що таке *самооцінка*? Назвіть її види.
3. Як змінюється емоційний стан у підлітковому віці?
4. Назвіть ознаки корисних і шкідливих звичок.



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на уроці. Визначте, яка ваша самооцінка; прислухайтеся до їхніх порад щодо розвитку адекватної самооцінки. Складіть план формування корисних звичок.

§20–
22

Вплив психоактивних речовин на здоров'я підлітків. Моделі безпечної поведінки

Що таке психоактивні речовини?

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- негативний вплив тютюну на дітей та дорослих;
- те, як можна запобігти шкідливій звичці — тютюнокурінню;
- негативний вплив алкоголю на здоров'я людини;
- згубність уживання алкоголю підлітками;
- згубність уживання наркотиків;
- важливість підтримки людини, що стала на шлях наркоманії, рідними та близькими.



Пригадайте, що вам відомо про психоактивні речовини.

Нікотин, алкоголь, наркотичні речовини, токсичні (отруйні) речовини, що містяться в деяких засобах побутової хімії та деяких ліках, — це **психоактивні речовини**.

Про шкідливість куріння

Найпоширенішою і тому найнебезпечнішою серед шкідливих звичок є пристрасть до куріння тютюну. Вона загрожує багатьма смертельними хворобами. Куріння тютюну поширилося в Європі після відкриття Х. Колумбом Америки. Звідти було завезено насіння рослини тютюн. Листки цієї рослини висувували, подрібнювали та використовували для куріння. Спочатку вважали, що тютюн має лікувальну дію. Однак дуже скоро був помічений шкідливий вплив ку-



Мал. 32. «Hi!» — шкідливим звичкам

ріння на здоров'я людини. Куріння є дуже серйозною проблемою, на боротьбу з якою піднявся весь цивілізований світ (мал. 32). З тютюновим димом в організм людини потрапляють сотні хімічних речовин, більшість з яких діє шкідливо. Вони спричиняють рак легенів і ротової порожнини, хвороби серця та дихальних шляхів (додаток 10, с. 199).

Як нікотин отруює організм?

Найнебезпечнішою речовиною в складі тютюну є нікотин. Саме він справляє на організм наркотичну дію і призводить до залежності від цигарок. Нікотин є отрутою. Перша спроба закурити завжди завершується сильним кашлем, нудотою (часто блюванням), запамороченням, різким розслабленням м'язів, зблідненням. Так організм намагається протидіяти потраплянню до нього будь-якої отрути. Він ніби попереджає — зупиніться, не робіть цього! Що змушує людину свідомо повторювати ці неприємні відчуття, аж допоки не з'явиться психологічна та фізична залежність? Здебільшого курцями стають ті, хто при звичаївся до тютюнокуріння з дитинства чи підліткового віку. Зазвичай, подорослішавши, людина завжди шкодує, що почала курити, але позбутися цієї звички надзвичайно складно. Нікотин призводить до психічної та фізичної залежності організму від цієї отрути. Курець, позбавлений змоги закурити, відчуває головний біль, роздратування, неспокій, пригнічення.



Нікотин — наркотична речовина, яка впливає на психіку людини й спричиняє залежність. Нікотин є отрутою для організму. Серед курців найвища смертність від раку легенів і серцево-судинних хвороб.

Про небезпеку тютюнового диму для організму

Відомо, що в процесі згоряння цигарок або інших курильних тютюнових виробів утворюється дим. У момент затягування температура на кінчику цигарки досягає +900 °C і відбувається суха перегонка тютюну, унаслідок чого утворюються токсичні речовини (приблизно 4000 компонентів), по-

над 200 з них небезпечні для організму. Тютюновий дим шкідливий також для тих, хто не курить, але вдихає дим. Це так зване *пасивне куріння*. Наслідки такі самі, як і для активних курців. Люди частіше хворіють, слабшає імунітет, іноді можуть виникати серйозні хвороби легенів. Часто курці виправдовують свою звичку тим, що нікотин начебто знімає напруження, заспокоює. Насправді, це нетривалий ефект, оскільки організм уже звик до нікотину й не може нормально без нього функціонувати. Викурена цигарка дає лише тимчасове полегшення. Організм, що росте, удвічі чутливіший до нікотину, ніж дорослий. Тому звикання настає набагато швидше.

Про електронні сигарети та їхній вплив на здоров'я

Електронні сигарети рекламують як більш безпечну альтернативу звичайним цигаркам. Однак їхні виробники відверто маніпулюють споживачами. Науковці довели, якщо людина використовує електронні сигарети, їй важче кинути курити. Хто чергує куріння електронних і звичайних сигарет, наражається на подвійний ризик. Пасивне куріння електронних сигарет також є небезпечним. В Україні майже кожний 5-й підліток (13–15 років) є споживачем електронних сигарет, відповідно до результатів Глобального опитування молоді щодо вживання тютюну. Це є вкрай сумна статистика.



Прочитайте інформацію, яку жодний виробник ніколи не напише на пачці цигарок. Чи варто добровільно наражати себе на небезпеку та знищувати здоров'я? Обґрунтуйте свою думку.

У цигарках міститься близько чотирьохсот хімічних речовин, у тому числі фосген (застосовують у виробництві пластмас, пестицидів, барвників), і важких шкідливих речовин (*у 7 класі ви вивчатимете хімію і більш детально ознайомитеся з характеристикою цих речовин*) (*додаток 11, с. 200*).



Як ви вважаєте, відмова від куріння тютюну — це прояв сили волі чи слабкості?



Проаналізуйте подані основні причини залучення підлітків до куріння. Спростуйте або доведіть правильність кожної з них. Визначте, над якими навичками потрібно працювати, щоб ніколи не курити, а яких навичок ви вже набули.

Основні причини залучення підлітків до куріння

- Мода, бажання бути незалежними, здаватися дорослішими. Щоб бути насправді незалежними, самостійними в рішеннях і поведінці, треба формувати навички впевненої поведінки, доброзичливого спілкування;
- прагнення самоствердитися, підвищити самооцінку, довести одноліткам свою значущість. Курінням нічого не доведете, а здоров'ю можна нашкодити назавжди. Щоб підвищити самооцінку, треба вдосконалювати власні риси характеру, розвивати силу волі;
- нудьга, безпорадність, бажання підняти настрій, розслабитися, звільнитися від неприємних почуттів. Куріння не заспокоює нервову систему, а пригнічує її діяльність, не вирішує проблем, а спричиняє нові, пов'язані зі здоров'ям. Усі проблеми, суперечки та непорозуміння треба вирішувати в інший спосіб;
- тиск приятелів, бажання не вирізнятися з-поміж інших. Не піддавайтеся тиску компанії. Ті, хто змушують закурити, — несправжні друзі, а слабаки. Шукайте компанію однодумців, які дотримуються здорового способу життя;
- цікавість, бажання відкрити для себе нові відчуття, спровоковані рекламою;
- виробництво цигарок — надприбутковий бізнес. Тому, щоб заохотити людей до куріння, створюють привабливу рекламу. Це насамперед вигляд гарних, упевнених у собі, щасливих молодих людей поряд із красиво оформленими стильними пачками цигарок; різні акції з привабливими призами тощо.



Унаслідок куріння відбувається спазм кровоносних судин, погіршується постачання кров'ю залоз, які регулюють фізичний та психічний розвиток організму підлітка.

У підлітків, які курять, знижується успішність, погіршуються пам'ять, увага, апетит, вони стають дратівливими й млявими, частіше хворіють на респіраторні захворювання.



Вигляд людей із тютюновою залежністю дуже непривабливий: сіруватий колір обличчя, хрипкий, неприємний голос, поганий запах із рота, тхне від волосся, зуби жовтіють, інтенсивно виділяється харкотиння.



Обговоріть, чи погоджуєтеся ви з тим, що найкращий спосіб відмовитися від куріння — не починати курити зовсім; нешкідливих цигарок не буває. У будь-якій компанії поважають насамперед того, хто має власну думку та силу волі.

Алкоголь та його шкідливий вплив на організм

Причини, які спонукають підлітка зробити перший крок до вживання алкоголю, ті самі, що й до тютюнокуріння:

- цікавість, зумовлена рекламою та бажанням потрапити до певного кола однолітків;
- прагнення розвеселитися або розслабитися та забути образи чи фізичний біль;
- бажання здаватися дорослішими й тиск компанії;
- позбутися відчуття страху, сором'язливості, самотності.

Алкоголь є наркотичною речовиною, що діє насамперед на клітини головного мозку, паралізуючи їх. Уживання 50 г горілки знищує майже 7,5 тис. активно працюючих клітин головного мозку. Постійне вживання алкоголю призводить до руйнування особистості. Перший прийом алкоголю спричиняє захисну реакцію. Це можуть бути нудота, блювання, головний біль, запаморочення. І жодних приємних відчуттів, адже в організм потрапила отрута.

Чому ж багато людей, знаючи про шкідливий вплив алкоголю на організм, свідомо його руйнують? Вважають, що невелика доза алкоголю покращує настрій, підбадьорює, притуплює страх. Дійсно, алкоголь тимчасово призводить до вдаваного поліпшеного стану. Але з кожним наступним уживанням спиртних напоїв людина потребує дедалі більшої дози. Як будь-яка наркотична речовина, алкоголь спричиняє залежність. У людини внаслідок частого вживання навіть невеликих доз алкоголю розвивається хвороблива пристрасть — алкогольна залежність, яка поступово переростає

в тяжке захворювання — алкоголізм. У людини з алкогольною залежністю виникають проблеми на роботі, у сім'ї, конфлікти з незнайомими людьми.



Алкоголь — наркотик, який спричиняє залежність. Доза 7–8 г чистого спирту на 1 кг маси тіла є смертельною для людини. Доросла людина масою 75 кг може померти від одноразового вживання 1 л сорокаградусної горілки. Безпечних доз алкоголю не буває.

Алкоголь руйнує всі органи людини, але найбільше вражає головний мозок, серце й печінку.

Людину з алкогольною залежністю неважко відрізнити від людини, що не вживає алкоголь. Насамперед такі люди здебільшого не дбають про чистоту свого тіла й одягу, від них неприємно тхне, вони худі, з бляклою сіруватою шкірою, укритою густою сіткою глибоких зморщок. Частіше за інших вони хворіють на інфекції органів дихання, туберкульоз легенів, виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки, цироз печінки. Хворі на алкоголізм живуть у середньому на 10–20 років менше за людей, які не зловживають спиртними напоями.

Особливо руйнівню впливає алкоголь на несформований організм у підлітків. В організмі дорослої людини в печінці є спеціальні речовини (ферменти), які розщеплюють спирт на прості, нешкідливі сполуки, що виводяться з організму (звичайно, до певної межі). У дітей таких ферментів немає. Тому навіть невеликі дози спиртного в підлітків спричиняють сильне отруєння.



Уживання великої дози алкоголю спричиняє гостре алкогольне отруєння. Спочатку виникає глибокий алкогольний сон, потім можуть розвинутися серцева недостатність, пригнічення дихання, що призводить до смерті. Якщо таке сталося з кимось із ваших знайомих, не зволікайте з допомогою дорослих і лікарів. Кожна хвилина може стати вирішальною.

Алкоголь потрапляє зі шлунка в кров у середньому через 2 хв після вживання й одразу порушує роботу нервової системи та внутрішніх органів. Людина може втратити здатність керувати собою. Зовнішньо це проявляється збудженням, безпричинно радісним настроєм, розв'язністю. Людина може здійснити такі вчинки, які, перебуваючи у тверезому стані, ніколи б не зробила. Під тривалою дією алкоголю вона перестає правильно оцінювати життєві ситуації.



В організмі людини, що вживає алкоголь змолоду, набагато швидше формується алкогольна залежність. Як ви думаєте чому? Чому людина з алкогольною залежністю втрачає духовність?

Використовуючи вивчений матеріал, обґрунтуйте, кому вигідна реклама алкогольних напоїв.

Які є наркотичні речовини?

Наркотики — це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров'ю людини, скорочують її життя.

Нікотин та алкоголь — це не єдині наркотичні речовини, що існують. До наркотичних речовин належать також деякі ліки, засоби побутової хімії, речовини рослинного походження. Відомі вам напої — чай і кава — також містять наркотичну речовину кофеїн. У невеликих дозах вона тонізує організм людини. Тому ці напої такі популярні. Ви також чули із засобів масової інформації про так звані заборонені наркотики — гашиш, героїн, кокаїн, ЛСД.

Що таке наркоманія?

Унаслідок уживання наркотиків виникає захворювання — **наркоманія**, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення його життєвих функцій.

Дуже часто наркотична залежність виникає через неусвідомлення небезпеки вживання наркотиків. До зловживання наркотиками схильні здебільшого люди зі слабкою волею, які не мають у житті мети, втратили увагу та підтримку близьких людей. Важко уявити хоча б одну людину, яка не

чула про згубність уживання наркотичних речовин. Чому ж тоді мільйони людей щодня отруюють свій організм?

Як виникає фізична залежність від наркотиків?

Людина вдихає повітря, що містить кисень, видихає повітря, насичене вуглекислим газом, харчується, з її організму виводяться непотрібні продукти розпаду речовин, які надійшли з їжею. Унаслідок обміну речовин в організмі утворюються життєво важливі речовини. І ось раптом до обміну речовин долучається наркотична речовина. Вона замінює собою ту речовину, яка мала б утворитися внаслідок складних хімічних явищ в організмі. Наркотик стає невід'ємною складовою обміну речовин. Організм людини обійтися без нього вже не може. Так виникає наркотична залежність. Ті, з ким сталося таке лихо, потребують регулярного введення в організм наркотику. Якщо людина з наркотичною залежністю вчасно не отримає наркотику, у неї виникають тяжкі психічні й фізичні порушення. З'являється дратівливість, вона не може зосередитися на своїх справах, усі її думки та дії спрямовані на те, щоб за будь-яку ціну роздобути наркотик. У людей із наркотичною залежністю виникають головний біль, тремтіння, м'язові судороги; доведені до відчаю, вони можуть покінчити життя самогубством. Їхній вік дуже короткий. Вони часто хворіють і гинуть від різних хвороб.

Допоможуть тільки близькі

Отже, наркоманія — значно більша біда, ніж інші шкідливі звички. Позбутися її лише за допомогою сили волі майже неможливо. Для цього потрібне спеціальне тривале лікування.

Як бути людині, що вже зробила помилку й зрозуміла її жахливі наслідки? Звичним оточенням людей із наркотичною залежністю зазвичай стають такі ж, як і вони: байдужі одне до одного, їх цікавить лише одне — як придбати наркотик або збути його. Тільки батьки, рідні та друзі, незважаючи на біль, якого завдала їм близька людина, завжди пробачать і подадуть руку допомоги.

Що таке токсикоманія?

Останнім часом збільшилася кількість випадків вживання підлітками дурманних токсичних речовин, у результаті чого розвивається захворювання **токсикоманія**. Такі люди домагаються сп'яніння, удихаючи аерозольні або отруйні речовини, що випаровуються (здебільшого препарати побутової хімії). Під час вдиху ці препарати потрапляють у кров, яка переносить їх у головний мозок. Виникає такий самий стан, як і при вживанні наркотику. Ця звичка дуже небезпечна для дорослої людини й зовсім недопустима для дітей. У таких людей гинуть клітини головного мозку, відбуваються негативні зміни в клітинах печінки, нирок та інших органів, порушується серцева діяльність, пригнічується дихання, що може призвести до смерті.

Вік 10–12 років — період активного росту організму. Тому токсичний вплив легких наркотичних речовин на фізичний, розумовий та емоційний розвиток підлітків зберігається протягом тривалого часу. Найбільш чутливий до накопичення токсичних речовин мозок. Відмирання клітин головного мозку призводить до незворотних змін особистості та порушення пам'яті. Такі підлітки стають нездатними до навчання. Тож запаморочення та різні незвичні відчуття, яких вони прагнуть — наслідок руйнування головного мозку.



Найнебезпечніше вживання наркотиків у підлітковому та юнацькому віці. У молодому організмі, що росте та розвивається, наркотична залежність формується надзвичайно швидко.



До заборонених наркотиків звикають набагато швидше, ніж до алкоголю та нікотину.

- Навіть одноразове вживання наркотику в компанії, бажаючи довести свою особливість, може призвести до наркоманії.
- Краще рішуче відмовитися від пропозиції спробувати наркотик, ніж занепастити своє життя.



- Доки не сформувалася залежність, людина ще може самотужки відмовитися від наркотиків.

- Якщо біда вже трапилася, треба набратися мужності й звернутися по допомогу до батьків, близьких людей, учителів, психолога, лікаря.

- Чому люди з наркотичною залежністю не можуть контролювати свою поведінку та дії?

Наркотики дуже дорого коштують. Злочинці-наркодільники в усьому світі мають мільйонні прибутки, зароблені на чужому горі. Тому вони зацікавлені в тому, щоб затягнути в тень та наркоманії якомога більше людей.

Найчастіше перші дози торгівці наркотиками пропонують безплатно або в борг. Така «щедрість» не безпідставна. Вони добре знають, що залежна від наркотику людина піде на все, аби роздобути цю отруту.



Змодельуйте ситуацію відмови від наркотичних речовин, використавши подані хибні твердження. Одна група захищає хибні твердження, а інша — спростовує їх, наводячи відповідні аргументи.

1. Куріння допомагає заспокоїтися.

2. Наркотик усуває неприємний стан напруження, тому навколишній світ здається яскравішим, допомагає уникнути різних конфліктів.

3. Якщо три-чотири рази спробувати наркотик, зі здоров'ям нічого поганого не станеться. Одна-дві сигарети, вкурені за день, не шкідливі для організму.

4. Хлопця та дівчину, які курять, випивають і вживають наркотики, швидше «визнають за своїх», приймають у різноманітні неформальні об'єднання молоді.

5. Уживання дорогих вин, коньяків, куріння сигарет із фільтром безпечні для організму.

6. Токсикоманія не спричиняє залежності, вона менш шкідлива, ніж куріння, уживання алкоголю та наркотиків.

7. Перебуваючи в накуреному приміщенні серед курців, краще самому курити, ніж вдихати тютюновий дим.

8. Людина хоче позбутися шкідливих звичок, але не наважується звернутися по допомогу до близьких людей.

9. Якщо рекламу тютюнових та алкогольних виробів показують по телевізору, пропагують на рекламних щитах, у засобах масової інформації, це означає, що такі вироби нешкідливі, їх можна вживати в необмеженій кількості.

Кроки до успіху

Ви вже вирішили, що ніколи не будете курити та вживати алкоголь і наркотики. Але деякі ваші знайомі намагаються вживати психоактивні речовини й пропонують вам. Де взяти сміливість відмовити їм і не втратити добрі стосунки? У цьому вам допоможе насамперед спорт, який не сумісний із шкідливими звичками, а також друзі-однодумці (мал. 33). Вони підтримають вас і ваше бажання вести здоровий спосіб життя. А ще запам'ятайте: потяг випити, закурити, щоб забути про неприємності, свідчить про слабкість характеру людини. А слабкі люди рідко досягають успіху в житті. З кожною вдалою спробою відмовитися від шкідливих речовин людина формує свою волю. Ніколи в житті ви не зустрінете людину, яка б мріяла бути хворою, нікому не потрібною, викликати в інших відразу й померти молодістю. І справді, як можна навіть думати про таке, коли навколо така гарна природа, стільки цікавого й непізнаного, рідні та близькі люди, які вас люблять і поважають? І так багато хочеться досягти в житті.



Мал. 33. Спорт не сумісний із шкідливими звичками

Запитання та завдання

1. Які причини спонукають підлітків до куріння, уживання алкоголю та наркотиків?
2. Як «працює» наркотик в організмі людини?
3. Що таке *токсикоманія*? Чи спричиняє вона таку саму залежність, як і наркотик?
4. Які зміни в організмі людини відбуваються внаслідок уживання наркотичних і токсичних речовин?



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на уроці й матеріали *додатка 12* (с. 200). Підготуйте для молодших школярів лекцію про шкідливість тютюнокуріння.

§23

Профілактика соціально небезпечних хвороб. Поняття про туберкульоз, шляхи його передання та методи захисту

Імунна система людини

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- збудника туберкульозу;
- чинники, які сприяють інфікуванню та захворюванню на туберкульоз;
- профілактику туберкульозу;
- те, що мають знати хворі на туберкульоз.



Пригадайте, які інфекційні хвороби вам відомі. Як можна захиститися від інфекційних захворювань?

Туберкульоз — небезпечне інфекційне захворювання, яке ще 100 років тому забирало щорічно тисячі життів, особливо дитячих. Ця хвороба значною мірою залежить від способу життя людини, побутових умов, якості харчування. Найчастіше туберкульоз вражає легені, а також кістки, нирки, мозок та інші органи. Збудником цієї небезпечної хвороби є бактерія — паличка Коха (названа так за ім'ям ученого, який її відкрив). Вона швидко розмножується в організмі людини, руйнуючи його органи й отруюючи продуктами своєї життєдіяльності.

Як можна заразитися туберкульозною інфекцією?

Бактерії туберкульозу передаються повітряно-крапельним шляхом під час кашлю, розмови. Заразитися можна де завгодно: у магазині, транспорті, гостях, під час поцілунку, докурювання чужої цигарки, навіть через книжку. Найбільше ризикують захворіти люди, що тривалий час контактують із хворим на туберкульоз у погано провітрюваному приміщенні. Однак заразитися збудником туберкульозу ще не означає захворіти на цю хворобу. Зі 100 людей, що заразилися цією інфекцією, хворіє не більше 5. У решти збудник «дрімає» в очікуванні ослаблення захисних сил організму.

Від чого може ослабнути імунна система людини?

Насамперед унаслідок голодування, незбалансованого харчування, захоплення «модними дієтами», за нестачі в раціоні білкової їжі (м'яса, молока, сиру, яєць), тваринних жирів (вершкового масла) і вітамінів. Дуже підривають захисні сили організму шкідливі звички — куріння тютюну, уживання алкоголю, наркотиків, наявні захворювання, хронічні захворювання. Опірність організму різним хворобам знижують постійна перевтома, негативні емоції, конфлікти, стрес.

Ознаки захворювання на туберкульоз

- Втрата маси тіла (схуднення);
- уповільнення темпів росту;
- слабкість, розбитість;
- пітливість, особливо вночі, зниження працездатності;
- відсутність апетиту;
- температура тіла $+37-37,5^{\circ}\text{C}$, здебільшого підвищується під вечір;
- біль у грудній клітці й кашель.

Якщо у вас є якийсь із цих симптомів, негайно повідомте близьких людей і зверніться до лікаря.



Обговоріть, хто з перелічених людей має найбільший ризик заразитися та захворіти на туберкульоз. Чому?

Люди, які нехтують медичними оглядами.

Люди, які проживають у великих містах.

Люди, які проживають у сільській місцевості.

Безпритульні.

Споживачі наркотиків.

Сезонні робітники.

Люди, що перебувають за межею бідності.

ВІЛ-інфіковані.

Як виявляють, чи заразилася людина туберкульозом, чи ні?

Вам, мабуть, уже робили реакцію Манту. Її роблять планово дітям певного віку. Розчин, що містить спеціальний препарат бактерій, вводять у шкіру. На місці уколу з'являється пухирець, який незабаром зникає. Пізніше на цьому місці

може з'явитися червона плямка — ущільнення шкіри. Медичний працівник перевіряє реакцію організму на введення препарату на третій день. Накладають прозору пластмасову лінійку перпендикулярно до руки та вимірюють діаметр папули. Про результати повідомляють батьків і близьких людей. За потреби дитину можуть направити на консультацію до фахівця з туберкульозу — фтизіатра.

Що має знати хворий на туберкульоз?

Туберкульоз можна вилікувати за зазначених умов.

- Чітко дотримуватися всіх рекомендацій лікаря.
- Дотримуватися режиму харчування.
- Стежити за гігієною та чистотою в приміщенні.
- Регулярно відвідувати тубдиспансер у терміни, установлені лікарем.
- Щоб не наражати на небезпеку інших людей, під час кашлю рот потрібно закривати хустинкою.
- Не можна плювати на підлогу.



Визначте в поданих ситуаціях із позиції лікаря-фтизіатра приклади нехтування правилами гігієни, що можуть призвести до захворювання на туберкульоз.

1. Деякі учні не миють руки, коли йдуть обідати в шкільну їдальню.
2. Підлітки зібрали недокурки та докурили їх.
3. Учителька зробила зауваження учениці, яка допила чай із чужої чашки.
4. Дівчинка потайки від батьків перестала вживати м'ясо, масло та сир.

Кроки до успіху

Ви вже знаєте, що хворобі легше запобігти, ніж її лікувати. Тому важливо знати заходи профілактики туберкульозу.

- Оздоровлення організму, поліпшення умов праці та життя, раціональне харчування, озеленення міст.
- Специфічна профілактика: застосування спеціальної протитуберкульозної вакцини.
- Не споживати харчові продукти з підвищеним вмістом барвників, консервантів та інших токсичних продуктів.

- Уникати шкідливих звичок.
- Загартовуватися, захищати свій організм від різних захворювань.
- Дотримуватися режиму дня, не допускати перевтоми, більше бувати на свіжому повітрі — бактерії туберкульозу не витримують сонячного світла.
- Бактерії туберкульозу дуже стійкі до різних чинників: холоду, тепла, вологості, добре зберігаються в домашньому пилу. Тому потрібно стежити за порядком і чистотою, систематично провітрювати приміщення, у якому ви перебуваєте, регулярно робити вологе прибирання.

Запитання та завдання

1. Як можна заразитися туберкульозом?
2. Які ознаки (симптоми) можуть свідчити про те, що людина захворіла на туберкульоз?
3. Що потрібно робити, аби не заразитися туберкульозною інфекцією?



Обговоріть із батьками та близькими людьми заходи запобігання захворюванню на туберкульоз.

§24

Харчування та здоров'я. Особливості харчування підлітків

Перша допомога в разі харчових отруєнь

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про необхідні складові продуктів харчування для підлітків;
- про калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень;
- як обирати продукти та товари за показниками якості, строків придатності, складу;
- як надати першу допомогу в разі харчових отруєнь.



Пригадайте, яким має бути харчування в підлітковому віці. (Згадайте «Тарілку здорового харчування», що ви вивчали в 5 класі.)

Основні складові їжі

Ви багато рухаєтеся, швидко зростаєте, витрачаєте багато сил та енергії, яка має поповнюватися дуже швидко. Що ж треба їсти, аби вирости здоровими й сильними? Людина має отримувати різноманітну їжу в достатній кількості та в певному співвідношенні. Таке харчування називають *збалансованим*, або *раціональним*. У їжі містяться речовини, життєво необхідні для людини. Це — білки, жири, вуглеводи та різноманітні мінеральні речовини. Усі вони потрібні в певній кількості.

Крім білків, жирів і вуглеводів, у їжі є також клітковина, вода та мінеральні речовини. Клітковина й вода не є поживними речовинами, однак вони дуже потрібні для нормального функціонування організму (мал. 34). Клітковини є багато в овочах і фруктах. У багатьох продуктах містяться вітаміни та мінеральні речовини. Якщо отримувати мало вітамінів, то очі будуть погано бачити, шкіра втратить пружність, а кістки — міцність. Вітамінів багато у свіжих овочах і фруктах, наприклад у капусті, моркві, буряках, яблуках, лимонах.

Що таке калорійність їжі?

Витрачену енергію необхідно поповнювати. Без білків, жирів і вуглеводів ваш організм не зможе виконувати свої функції. Під час засвоєння будь-якого харчового продукту виділяється певна кількість енергії. Вона становить його енергетичну цінність. Цю енергію вимірюють у калоріях (*кал*)



Мал. 34. Клітковина — запорука нормального функціонування організму

або кілокалоріях (ккал). Якою ж має бути калорійність добового раціону для підлітків 11–12 років? За підрахунками вчених, вона має сягати в дівчат 2500 ккал, а в хлопців — близько 2900 ккал. Скільки при цьому потрібно щодня вживати білків, жирів і вуглеводів? Доведено, що для 11–12-річних дівчат і хлопців продукти харчування мають містити: білків — 96 г, жирів — 96 г, вуглеводів — 382 г. Білки та жири бувають тваринного й рослинного походження, їхнє співвідношення має становити відповідно 60 і 40 %. Вибір продуктів для споживання — раціон харчування — також відрізнятиметься відповідно до енерговитрат. Якщо організм отримує більше або менше кілокалорій, ніж витрачає, це може призвести до захворювань (мал. 35).



Мал. 35. Продукти, багаті на білки (1); жири (2); вуглеводи (3) і клітковину (4)



Харчування людини має бути помірним щодо кількості з'їденого, але різноманітним і повноцінним за складом.



Обговоріть подану таблицю та порахуйте, скільки калорій ви витрачаєте щодня (у таблиці наведено витрати калорій за 1 год під час різних фізичних навантажень).

Витрата калорій, отриманих з їжею

Вид навантаження	Витрата, ккал	Вид навантаження	Витрата, ккал
Праця в саду	135	Верхова їзда	255
Шопінг	80	Спортивна ходьба	416
Сидяча робота	75	Стрибки зі скакалкою	540
Приготування їжі	80	Біг (11 км/год)	485
Їзда на велосипеді (15 км/год)	320	Біг уверх і вниз східцями	540
Танці	400	Плавання (2,4 км/год)	460
Футбол	450	Настільний теніс	205
Піший туризм (4 км/год)	235	Ходьба (6 км/год)	215
		Силові тренування на тренажерах	520

Що таке режим харчування та яким він має бути?

Харчування дітей у школі відіграє велику роль для повноцінного розвитку й зростання школярів. Воно не тільки сприяє зміцненню організму дітей, а також впливає на їхню працездатність та успішність (мал. 36).

Часто ми чуємо від лікарів, учителів і батьків, що діти порушують режим харчування або не дотримуються його. А як правильно розподіляти їжу за калорійністю протягом дня?

На перший сніданок має припадати 20–25 % добового раціону, на другий сніданок — 10 %, на обід — 40 %, на підвечірок — 5–10 %, на вечерю — 10–15%.

Для дітей віком 11–12 років найраціональнішим вважають чотириразове або п'ятиразове харчування. Потрібно, аби перерви між уживанням їжі не перевищували 3,5–4 год. Споживати їжу бажано



Мал. 36. Організація харчування в школі

в один і той самий час. Один-два рази на день потрібно їсти рідку гарячу страву (кашу, суп, борщ).



Розгляньте подану схему. Обговоріть орієнтовну добову норму споживання продуктів для підлітків. Чи завжди ви її дотримуетесь?

Орієнтовна добова норма споживання продуктів для підлітків



Особливості харчування підлітків

Під час росту та занять фізичною культурою дітям треба більше поживних речовин, ніж дорослим. Це не означає, що потрібно постійно їсти або з'їдати подвійні порції. Так можна швидко погладшати, а це шкодить здоров'ю. Необхідно пам'ятати, що основним «будівельним матеріалом» в організмі людини є білок (мал. 37). Саме завдяки білку, що надходить з їжею, та інтенсивним фізичним тренуванням нарощується м'язова маса. Тому потрібно їсти продукти, багаті на білок: нежирне м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти, квасолу, боби, горох та ін. Проте білок не зможе добре засвоїтися в організмі, якщо в раціоні не буде вітамінів, яких багато у сирих фруктах та овочах.



Правильне харчування сприяє високій розумовій та фізичній активності. До порушення харчування належать переїдання та недоїдання. Це однаково шкідливо для організму, що росте.



Білки тваринного походження



Білки рослинного походження



Мал. 37. Білок — «будівельний матеріал» для організму

Вода — це життя

Важливою складовою раціону людини є вода. З неї складається більша частина нашого організму. Тому надзвичайно важливо підтримувати постійну її кількість. Вода потрібна для перебігу всіх хімічних процесів в організмі. Випаровування води з поверхні тіла запобігає його перегріванню. З водою з організму видаляються шкідливі речовини. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу. Сильне зневоднення призводить до зниження тиску крові та млявості. Пити треба за пів години до їжі або через дві години після неї. Утамовуючи спрагу в спекотний день, не пийте відразу багато рідини. Краще через кожні 15–20 хв робити по кілька ковтків підсоленої, підкисленої або мінеральної води. Під час інтенсивного фізичного тренування організм витрачає багато води. Тому її необхідно вживати в середньому на 1 л більше від норми.



Потреба у воді в дітей вища, ніж у дорослих.

Дуже часто, щоб утамувати спрагу, ви купуєте солодкі газовані напої, але чомусь, коли вип'єте цілий літр рідини, ви хочете пити ще більше. Такі напої містять величезну кількість замінників цукру, барвників, консервантів, смакових добавок і є дуже шкідливі для вашого організму в період росту та розвитку. Так, у деяких газованих напоях замість цукру використовують його замінник — аспартам. На етикетці його позначають як E951, або сластилін, він солодший за цукор у 150–200 разів. Такі напої не втамовують спрагу, тому що слина погано видаляє залишки аспартаму зі слизової оболонки ротової порожнини, і після вживання хочеться робити ковток за ковтком. Тому треба пити воду: вона відновлює баланс, не дає калорій, не псує апетит і втамовує спрагу. А ще потрібно завжди ознайомлюватися з інформацією на маркуванні.

Правила купівлі, оброблення та зберігання харчових продуктів

Перед тим як купити продукт, завжди звертайте увагу на маркування — певні відомості, умовні позначення, нанесені

на упаковання. Також варто ретельно вивчати перелік інгредієнтів, які входять до складу продукту, термін зберігання, чи є застереження до вживання. І лише після цього робити свідомий вибір. На упакованні харчових продуктів мають бути зазначені подані нижче відомості.

Крупа гречана	← Назва продукту
ТОВ «Зима» м. Весняне, вул. Весняна, 11	← Назва й адреса виробника
Білки 12,6 г Жири 3,3 г Вуглеводи 63,2 г	← Інформація про склад продукту (харчова й енергетична цінність)
Енергетична цінність 335 ккал	
29.09.2023	← Дата виготовлення
15 міс із дати виробництва	← Термін придатності або термін зберігання
Зберігати в сухих приміщеннях	← Умови зберігання
1000 г ± 15 г.	← Маса продукту
	← Штрихкод. Першими трьома цифрами позначено країну-виробника. Код України — 482.

Перша допомога при отруєнні

Причиною інфекційного харчового отруєння може стати їжа, заражена шкідливими бактеріями; уживання прострочених продуктів; недотримання правил гігієни під час уживання їжі тощо.

Харчове отруєння — патологічний стан, викликаний уживанням продуктів, що містять хвороботворні мікроорганізми або токсичні речовини.

Характерні симптоми отруєння: нудота, блювання, загальне нездужання та слабкість, лихоманка, підвищена температура тіла, діарея. Зазвичай перші ознаки харчового отруєння з'являються через 2 год після вживання несвіжого продукту.

Необхідно видалити зі шлунка їжу, що отруєє організм (промити шлунок слабким розчином теплої води та харчової соди). Після цього треба прийняти активоване вугілля (сорбенти). Також потрібно пити багато чистої кип'яченої води, адже під час отруєння відбувається зневоднення організму. Не займайтеся самолікуванням, викликайте медичну допомогу! Не залишайте хворого без нагляду.

У разі харчового отруєння не можна:

- приймати ліки без призначення лікаря;
- прикладати грілку до живота;
- збивати температуру до візиту лікаря;
- приймати закріплювальні засоби;
- ставити клізми.



Щоб уникнути харчового отруєння, слідкуйте за тим, скільки страва чи продукт зберігається в холодильнику. Для зручності можна використовувати наклейки з датою приготування їжі.



Продукти можуть стати шкідливими для здоров'я, якщо порушено правила їхнього оброблення та зберігання. Обговоріть подані висловлення ваших однолітків, чому треба дотримуватися зазначених правил беззаперечно й до яких наслідків призведе їхнє невиконання.



— Я обов'язково мию руки перед приготуванням чи прийомом їжі.

— А ми вдома ретельно миємо обробні дошки, ножі та посуд, перш ніж починати використовувати їх для приготування страв.

— Ми використовуємо тільки свіжі продукти та дотримуємося технології приготування страв.

— Для вживання свіжих овочів, зелені та фруктів ми замочуємо їх у розчині соди (1 ст. ложка харчової соди на 1 л води) на 10 хв, а потім промиваємо під проточною водою — це допомагає позбутися бактерій.

— Ніколи не купуємо продукти з пошкодженим упакованням чи простроченим терміном зберігання.

— Я знаю, що не можна класти сире та приготовлене м'ясо на одну тарілку.

— Зберігаємо продукти за температури не вище $+5^{\circ}\text{C}$ (холодні готові страви — не більше 2 діб; розігріту їжу — не більше 2 год).

— У нашій родині знають, що вживати консервацію з роздутих і деформованих банок є смертельно небезпечним.



Кроки до успіху

Харчуватися потрібно регулярно, поєднуючи ситний сніданок із поживним обідом і легкою вечерею. Бажано привчитися до другого сніданку та підвечірку з фруктів і бутерброда із чаєм. Не варто втамовувати голод солодощами та солодкою водою. Завжди намагайтеся їсти їжу, багату на клітковину. Вибирайте свіжі овочі й фрукти, хліб грубого помолу, горіхи, боби. Помірно вживайте м'ясо, молоко, сир та яйця, зрідка — солодощі.

Запитання та завдання

1. Як потрібно харчуватися, щоб вирости здоровими й сильними?
2. Чому в підлітковому віці важливо вживати їжу, багату на білки?
3. Яким має бути питний режим?
4. Яку допомогу ви можете надати в разі харчового отруєння?



Прочитайте написи на упаковках харчових продуктів, які найчастіше купують ваші батьки та близькі вам люди. Зверніть увагу на їхній склад і харчову цінність. Визначте, яких поживних речовин більше в раціоні вашої сім'ї. Обговоріть терміни зберігання (мал. 38), (додаток 13, с. 201).

Молоко — 3–5 діб		Сир — 2–3 тижні
Яйця — 2–5 тижнів		Страви з яйцями — 1–2 доби
Ковбасні вироби (у герметичному упакованні) — до 2 тижнів; розпакований продукт — 3–5 днів		Свіже м'ясо, стейки, відбивні тощо — 3–5 діб
Фарш і птиця — 2 доби		Страви з птиці — до 4 діб
Ягоди — 2–3 доби		Авокадо — до 10 діб
Цитрусові — до 3 тижнів		Квасоля, огірки, перець — до 7 діб; буряк, кукурудза та морква — до 14 діб

Мал. 38. Перелік і терміни зберігання харчових продуктів у холодильнику



§25

Товари та послуги, що задовольняють потреби людей

Економічні блага. Власні потреби. Обов'язки споживача

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- як розрізняти товари й послуги;
- про якість товарів та їхню безпечність для споживачів;
- про вибір товарів для задоволення власних потреб.



Пригадайте піраміду потреб Маслоу. Потреби якого рівня переважають у вашому житті?

Що таке потреби та блага людини?

Потреба — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним. Людина прагне до задоволення тієї чи іншої потреби, що для неї є важливою або необхідною.

Благо — це річ, засіб, усе те, що задовольняє людські потреби й відповідає меті та прагненням людей. Блага бувають неекономічні й економічні.

Неекономічні блага — це ті життєві блага, які доступні всім людям. Їх не треба виробляти, їх споживають безкоштовно. Це повітря, сонячне світло, дощ, море, гори, океани, ліси тощо.

Економічні блага — це блага, що є об'єктом чи результатом економічної діяльності людей, а отже, існують в обмеженій кількості порівняно з потребами, які вони задовольняють (наприклад, холодильник, тістечко, меблі, взуття).



Будь-яка потреба може бути задоволена кількома благами, а будь-яке благо можна використовувати для задоволення різного кола потреб.



Обговоріть подану схему. Визначте індивідуальні, суспільні та квазі-суспільні блага й доповніть їх.



Основні потреби люди задовольняють завдяки економічним благам. До них належать товари та послуги.

Товари та послуги

Щодня ви користуєтеся безліччю різноманітних товарів і послуг: разом із батьками та близькими людьми купуєте одяг і взуття, продукти харчування, побутову хімію, ходите до кінотеатру, відвідуєте розважальні заклади, навчаєтесь у школі, тобто задовольняєте потреби.

Товар — це продукт праці або блага, що здатні задовольняти певні потреби людини й призначені для купівлі та продажу. За терміном використання товари можна поділити на такі, що використовують один раз (наприклад, продукти харчування) — це товари поточного споживання, і товари тривалого користування (наприклад, житло, одяг, транспортні засоби).

Послуги — це економічні блага, що не мають товарної форми. Це може бути певна дія, у процесі якої споживачі отримують можливість задовольнити відповідну потребу (медичне обслуговування, фітнес, освітні та перукарські послуги). Послуги надають людям у формі цілеспрямованої корисної дії або обслуговування.



Розгляньте запропоновану «хмару» слів і визначте види товарів і послуг. Які їхні спільні та відмінні риси? Знайдіть у поданій «хмарі» товар чи послугу, що відповідає їм.



Мал. 39. Товари поточного споживання, товари тривалого користування та послуги

Якість товарів та їхня безпечність для споживачів

Кожного дня ви користуєтеся речами, які купуєте на ринках, у магазинах і супермаркетах. Ви споживаєте різні товари та користуєтеся послугами, тобто є споживачами. Але іноді, коли приносите додому покупку, відчуваєте розчарування та жаль від «викинутих грошей на вітер». Для того, щоб цього не сталося, ви маєте правильно обрати потрібний товар, а для цього потрібно знати важливі правила.



Людей, чиї потреби задовольняються споживанням товарів і використанням послуг, називають *споживачами*.

Ви маєте знати, чи забезпечений ваш захист виробниками відповідно до державних вимог. Споживач має право ознайомитися з доступною та достовірною інформацією про товари, послуги, їхню кількість, якість, асортимент, а також про їхнього виробника. Якою саме вона має бути? Інформацію надають споживачеві в різних формах, зокрема через технічну документацію, етикетки, упакування, інші способи маркування.

Об'єктивна інформація про товари:

- назва товару, найменування та зображення товарного знака для товарів і послуг, за якими їх реалізують;
- назви нормативних документів, вимогам яких має відповідати продукція;
- перелік основних споживчих властивостей продукції, а для продуктів харчування — склад, калорійність, протипоказання щодо використання тощо;
- інформація про вміст шкідливих для здоров'я речовин та обмеження щодо використання окремих видів продукції;
- позначка про наявність генетично модифікованих речовин;
- ціна й умови придбання продукції;
- дата виготовлення (прямим порушенням закону та прав споживачів є те, що іноді на харчових продуктах замість дати виготовлення зазначають дату, до якої їх треба спожити);
- відомості про умови зберігання;
- гарантійні зобов'язання виробника (виконавця);
- правила й умови ефективного використання продукції: умови зберігання, попередження щодо впливу високих або низьких температур, води, світла («Берегти від дітей», «Зберігати в темному та прохолодному місці» тощо);
- термін придатності;
- назва й адреса виробника, а також виконавця чи продавця, хто здійснюватиме ремонт і технічне обслуговування товару.

Маркування, етикетка, штрихкод

Упаковування — це комплекс заходів, які призначені для зберігання товару та можуть забезпечити захист продукції

від пошкоджень і втрат під час транспортування та зберігання. Потрібно пам'ятати, що нині надають перевагу екологічним упаковальним матеріалам, тобто таким, які не шкодять довкіллю після того, як потрапляють до сміття.

Маркування товарів — це позначення (текст, умовні знаки та зображення), які нанесені на упаковання, ярлик або етикетку. Про маркування вам можуть «розповісти» товарні та касові чеки, цінники, у яких є інформація про адресу магазину, його логотип, прізвище продавця.

Товарний знак — це позначення, яке ставлять на товарі (або упакованні) промислові й торговельні підприємства. Він виконує функції гарантування якості товару та реклами.

Етикетка — графічний або текстовий знак на товарі, нанесений як наклейка. Коли ви обираєте товар, то маєте прочитати те, що вказано на етикетці, бо це важливо.

На етикетці мають бути вказані:

- назва товару;
- виробник товару, його адреса;
- склад продукту;
- розмір (для промислових товарів);
- термін придатності;
- застережна інформація, інформація про догляд за товаром, умови зберігання тощо.

Штрихкод — це спосіб запису даних, зручний для зчитування машиною. За штрихкодом можна визначити країну-виробника та перевірити, чи насправді товар вироблений у цій країні (наприклад, Україна — 482, Польща — 590, Туреччина — 869).

Виробник зобов'язаний надавати споживачеві інформацію про можливий ризик і безпечне використання продукції за допомогою прийнятих у міжнародній практиці позначень.

Для позначення інформації про товар використовують спеціальні символи.

Словесна інформація — це текст на товарі.

Цифрова інформація — це кількісні дані про товар: його маса, об'єм, довжина, дата виготовлення тощо.

Образна інформація — це використання художніх зображень товару, фотографій, репродукцій картин тощо.

Символи екологічності й органічності вказують на екологічну безпечність товару та його органічне походження (див. табл.).



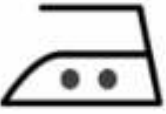
Розгляньте подані символи екологічності продукції. Чи траплялися вони вам у побуті? Чи є у вас у дворах сміттєві баки для різного виду сміття? Розкажіть, як ви користуєтеся ними.

	<p>Знак рециклінгу, який ще має назву «Стрічка Мебіуса», у заштрихованому варіанті означає, що продукт чи упакування для нього містять повторно перероблену сировину (наприклад, макулатуру), а не заштрихованим знаком позначають продукцію чи її упакування, що можуть бути повторно перероблені.</p>
	<p>Ці знаки означають, що виріб чи упакувальний матеріал підлягають біологічному розкладу на 100 %.</p>
	<p>Цей знак містить заклик не смітити, здавати використані вироби на повторне перероблення, їх потрібно викидати в роздільні сміттєві баки для паперу, скла, полімеру, ганчір'я тощо. Такий знак зазвичай наносять разом із написами «Тримай країну в чистоті!» («Keep your country tidy») чи «Дякуємо» («Thank you», «Gracias»).</p>
	<p>Для належного сортування виробів із метою їхнього подальшого перероблення запроваджено спеціальне маркування (зображене на малюнку), яке дає змогу відрізнити різні види полімерів та інших упакувальних матеріалів за їхнім походженням. Цифра в середині знака та буквенний код указують на вид упакувального матеріалу.</p>

Нині дедалі більше споживачів у всьому світі усвідомлюють вигоди та віддають перевагу товарам і послугам із поліпшеними характеристиками щодо їхніх впливів на стан довкілля та здоров'я людини. Застосування екологічного маркування було рекомендовано на Всесвітній конферен-

ції ООН із навколишнього середовища та розвитку в м. Ріо-де-Жанейро в 1992 р. Екологічні символи інформують про екологічність продукції в цілому: відсутність речовин, що призводять до зменшення озонового шару навколо Землі; можливість утилізації предметів ужитку з найменшою шкодою для довкілля.

Інформаційні символи, подані нижче в таблиці, повідомляють про склад продукту, термін придатності та правила користування.

Символ	Значення символу
	Максимальна температура прання — +60 °С.
	Відбілювання заборонено.
	Прасування помірно нагрітою праскою.
	Хімчистку заборонено.
	Дозволено сушити в сушильному (барабанному) пристрої.

Для продуктів харчування застосовують інформаційні знаки, що позначають літерою «Е» і 3–4-значним цифровим кодом — це умовне позначення хімічних назв харчових добавок зі складними назвами. Таку систему цифрової індексації розробила Європейська Рада (див. додатки 14, 15, с. 203–205).

Які можуть бути порушення ваших прав як споживачів?

Найчастіше це недоступна або недостовірна інформація про товари й послуги: не вказано дату виготовлення, виробника, термін придатності тощо.

Обважування — ситуація, яка виникає між споживачем і продавцем під час купівлі товару, у результаті чого споживач

недоотримує певну кількість товару, або **обрахування** — ситуація, яка виникає між продавцем і споживачем під час купівлі товару, коли покупець сплачує більшу вартість за придбаний товар, ніж потрібно, а касир не видає чек.

Купуючи будь-який товар, ми отримуємо *касовий чек* — один із найважливіших документів, що підтверджує здійснення купівлі товару в магазині. І тільки він дає можливість вирішити проблемну ситуацію, у яку може потрапити споживач.



Касовий чек — це розрахунковий документ, надрукований касовим апаратом при проведенні розрахунків за продані товари або надані послуги.



Обговоріть подану схему та доповніть її. Чи завжди ви враховуєте такі кроки?



Вибір товарів для задоволення власних потреб

Коли ви купуєте товари, то завжди порівнюєте їхні ціни зі своїми можливостями. Щоб дати відповідь на запитання «Що купити?», треба з'ясувати корисність товару для вас, відповідаючи на запитання «Скільки коштує?», а потім визначити, чи вистачить грошей.

Як правильно вибирати продовольчі товари? Коли ви йдете за продуктами, краще складати список, так ви зможете подолати звичку купувати зайві товари. У магазині уважно розгляньте маркування харчових продуктів, особливу увагу зверніть на термін придатності товару, дату виготовлення, кінцеву дату споживання (*вжити до...*), на рекомендовані терміни вживання після відкриття, умови зберігання. Обирайте продукти, після використання яких залишиться небагато відходів, які є нешкідливими для довкілля.

Як купувати промислові товари? Покупець, який хоче придбати взуття чи одяг, повинен приміряти його й тільки після цього купувати. Продавець зобов'язаний видати покупцеві розрахунковий документ (*чек*). Повернувшись додому, необхідно повторно приміряти річ. Якщо вона з будь-яких причин не влаштовує покупця, то протягом 14 днів її можна обміняти на іншу або ж повернути гроші, але за умови, що товаром ще не користувалися.

- Які переваги та недоліки має купівля товарів у таких місцях продажів, як магазин, базар, вулиця, мережа «Інтернет»?

Обов'язки споживачів

Споживачі повинні пам'ятати, що мають не тільки певні права, а й зобов'язання перед виробниками та продавцями товарів і послуг.

- Перед використанням товару уважно ознайомтеся з правилами його експлуатації;
- якщо вам не зрозумілі умови та правила використання товару, зверніться за роз'ясненнями до продавця;
- користуватися товаром потрібно відповідно до його цільового призначення, дотримуючись умов і вимог, установлених виробником;

- необхідно дотримуватися заходів безпеки, установлених для певних товарів;
- зберігайте чеки, квитанції;
- не завдавайте шкоди навколишньому середовищу під час використання товарів.



Обговоріть правила, яких ви маєте дотримуватися як споживачі. Як це вплине на подальше користування товаром?

Кроки до успіху

Споживачі, що знаходяться на території України (не лише громадяни України, а й інших держав), під час придбання, замовлення чи використання товарів і послуг мають право на захист своїх прав країною. А саме: належну якість продукції та обслуговування; безпеку продукції; потрібну, доступну, достовірну та своєчасну інформацію про продукцію, її якість, асортимент, а також про її виробника чи продавця, відшкодування шкоди (збитків) через неякісну продукцію.

Існує багато джерел, де ви можете знайти інформацію про те, як захистити свої права, дізнатися, чи товар безпечний, наприклад на сайтах громад та організацій щодо захисту прав споживачів тощо. В Україні діють організації, які надають юридичну допомогу у вирішенні порушень прав споживачів:

- Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів і захисту споживачів;
- Усеукраїнська громадська організація «Союз споживачів України»;
- Усеукраїнська федерація споживачів «Пульс»;
- Усеукраїнська спілка громадських організацій «Федерація споживачів фінансових послуг».

Запитання та завдання

1. Що таке *товари*?
2. Як відрізнити товар від послуги?
3. Яких правил мають дотримуватися споживачі?
4. Які права мають споживачі?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку. Знайдіть словесну й цифрову, образну інформацію на товарах, що є вдома. Чи задовольняє вона вас? Чи отримуєте ви повну інформацію про товар? Проведіть дослідження, які продукти купують у вашій родині впродовж тижня. Яка кількість їх є з екомаркуванням?

§ 26

Добробут і мої фінанси

Власний бюджет. Сімейне підприємництво

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- доходи та витрати підлітків;
- «кишенькові» гроші;
- сімейне підприємництво;
- планування власного бюджету.



Пригадайте, як узгодити власні потреби зі своїми можливостями та можливостями членів родини.

Доходи та витрати

Ви вже знаєте, щоб задовольнити потреби та бажання впродовж життя, людині потрібні ресурси — товари й послуги. Для цього їх купують за гроші.

Гроші — це все, що є носієм купівельної спроможності. Їх приймають як плату за товари та послуги. Гроші — банкноти, монети, банківські активи, боргові зобов'язання, а також товарні гроші, тобто споживчі товари, які можна використувати як засіб обміну. Усі отримані гроші становлять дохід кожної людини та сім'ї.

Доходи сім'ї — це сукупність надходжень із різних джерел, які отримує сім'я, як у грошовій, так і в натуральній (сільськогосподарська продукція) формах. Залежно від регулярності отримання доходи сім'ї поділяють на такі категорії: доходи від поточної діяльності (зарплата, сімейний бізнес); доходи від активів (оренда нерухомості, транспортних засобів); соціальні (пенсії, стипендії) та інші доходи (авторський гонорар, виграш у лоторею).

Для того щоб сім'я могла нормально існувати, необхідні витрати поточного характеру на продукти, одяг і взуття, витрати на товари тривалого користування (меблі, побутова техніка, автомобіль), а також витрати на відповідні послуги (оплата житла, лікування, театри, музеї).

Витрати сім'ї — сукупність платежів, які здійснюють члени родини з метою забезпечення її життєдіяльності, що

включають витрати на придбання продовольчих і непродовольчих товарів та оплату послуг.

Які бувають витрати? *Первинні (обов'язкові)* — витрати, які необхідно здійснити насамперед, щоб забезпечити існування сім'ї, і *вторинні (необов'язкові)* — витрати, без яких людина чи сім'я може підтримувати свою життєдіяльність.



Розгляньте подані ілюстрації. Визначте, які з витрат є первинними, а котрі — вторинними. Виберіть із них ті, що є прийнятними для вас і вашої родини. Доповніть їх.



Мал. 40. Види можливих витрат

Види витрат

Первинні витрати: на благочинність і спонсорство, їжа, одяг, житло, музеї, авто, бібліотеки, кінотеатри, транспорт, комунальні послуги, збереження здоров'я та лікування, відвідування спортивних секцій, освіта, послуги дитсадка, придбання добрив, сільськогосподарських тварин, корму для тварин, саджанців.

Вторинні витрати: туристична подорож, рок-концерт, гіроскутер, моноколесо, мобільний телефон, прикраси, парфуми, хутряне манто, дороге авто, брендова сумка.



Чи збігаються витрати родини та ваші бажання?

Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що обов'язкові витрати — це кошти на задоволення життєдіяльності, а необов'язкові — на задоволення бажань.

Планування власного бюджету

Люди складають бюджет для того, щоб планувати та прогнозувати свої доходи.

Бюджет — це розподіл доходів і витрат людини, родини, міста чи країни за певний термін і сума грошових коштів у розрахунку на певний час.

Дефіцитний бюджет — у якому витрати перевищують доходи; **збалансований бюджет** — у якому витрати дорівнюють доходам; **прибутковий бюджет** — у якому доходи перевищують витрати. За прибуткового бюджету людина може заощаджувати.

Заощадження — це частина доходу, яку не витрачають, а зберігають для задоволення потреб у майбутньому.

- Як ви можете допомогти родині заощадити, відмовившись від необов'язкових витрат?

«Кишенькові» гроші

Батьки та близькі люди завжди з вами обговорюють придбання товарів за рахунок «кишенькових» грошей.

«Кишенькові» гроші — певна сума грошей, яку зазвичай періодично виділяють батьки або близькі вам люди.

Кожна родина має різні можливості, тому й сума «кишенькових» грошей буде різною. Наприклад, у багатьох родинах вважають, що шкільні обіди та проїзд не належать до «кишенькових» грошей, а купують проїзні квитки, а за шкільні обіди розраховуються з людиною, яка за це відповідає. «Кишенькові» гроші вам видають, як правило, раз на тиждень, і тому важливо правильно розраховувати їх на всі сім днів. Для цього потрібно скласти тижневий бюджет.

Як планувати власний бюджет?



Обговоріть схему «Етапи складання бюджету». Чи аналізуєте ви свої витрати?

Етапи складання бюджету

1

Полічіть свої доходи.

2

Визначте, на що ви витратите гроші.

3

Складіть бюджет.

4

Контролюйте свої витрати відповідно до бюджету.

5

Проаналізуйте результати та внесіть правки.



Проаналізуйте тижневий бюджет школяра/школярки.

Доходи	Сума	Витрати	Сума
«Кишенькові» гроші від батьків	100 грн	Шоколадка	40 грн
Допомога місцевому підприємцю	200 грн	Пляшка соку	40 грн
		Журнал «Цікаво про природу»	100 грн
Разом	300 грн	Разом	180 грн
Прибуток 120 грн			

- Поміркуйте, як можна зменшити витрати, не відмовляючись від жодної із зазначених покупок. Скільки грошей ви відкладете на заощадження? Чому?



Обговоріть подані поради. Чи завжди ви враховуєте їх, коли складаєте свій бюджет?

Перед тим як планувати власний бюджет, поставте собі запропоновані запитання.

- Чому мені цього хочеться?
- Чому я цього потребую?

- Що зміниться, якщо це в мене з'явиться або не з'явиться?
- Які зміни (на краще чи на гірше) відбудуться, якщо я це куплю?
- А що є дуже важливим для мене?

Ваша основна робота — це навчання, але якщо у вас є вільний час, то ви можете заробити «кишенькові» гроші.



Обговоріть подані ситуації. Чи завжди ви правильно розумієте різницю між «кишеньковими» грошима та власними обов'язками? Обґрунтуйте свою думку.

1. Олена доглядала за клумбами дачників на їхнє прохання, за що ті платили їй гроші.
2. За успіхи в навчанні батьки заохочують Павла грошима.
3. Світлана допомагає сусідці відводити та забирати дітей зі школи, за що на кожне свято сусідка віддячує дівчинці грошима.
4. Ігор прибрав квартиру, а коли прийшли батьки, він сказав, що за таку роботу має бути винагорода.
5. Сусід попросив Славу, щоб той на час відрядження опікувався його котом, бо готель для кота — це стрес, а хлопець зможе заробити гроші.
6. Улітку Іван допомагав місцевому фермеру по господарству й заробив гроші.
7. Сусідка попросила Наталку, щоб та займалася з її маленькою дочкою математикою протягом року за певну плату.
8. Мама попросила Віку доглядати за молодшими братиком і сестричкою, поки вона буде на фітнесі, на що дівчинка відповіла, що згодна, якщо мама дасть їй за це гроші.

Яка людина є підприємливою? Часто кажуть, що успішною є людина, якій властива така риса, як підприємливість. *(Пригадайте й інші риси, властиві успішній людині.)*

Підприємлива людина — це та, яка прагне активно діяти, виявляти ініціативу, кмітливість та інтерес на шляху до досягнення мети. Така людина на перше місце ставить життєві, а не матеріальні цінності. Цінністю може бути участь у благодійному шкільному ярмарку, де гроші від власноруч створе-

них виробів ідуть на допомогу нужденним, на виготовлення окопних свічок для ЗСУ; на допомогу притулкам для тварин. Така людина активна, уміє використовувати необхідні ресурси.

Сімейне підприємництво

Хто є *підприємцем*? Це людина, яка організовує власну справу, керує нею і водночас бере на себе відповідальність. У нашій державі існує багато родин, які мають *сімейне підприємство*, засноване на власній праці членів однієї сім'ї, які проживають разом. Членами сімейного підприємства можуть бути подружжя, їхні батьки, діти, які досягли 16-річного віку, інші члени сім'ї, родичі, котрі об'єдналися для спільного ведення господарської діяльності, визнають і виконують положення статуту сімейного підприємства. Сімейний бізнес побудований на довірі одне до одного, що дає змогу розвиватися, аби передати цю справу наступному поколінню. У сімейних компаніях немає конкуренції, вони орієнтовані на збільшення прибутку й ефективності.

Щоб розпочати сімейний бізнес, потрібно визначити, чим ви хочете займатися, й оцінити рівень можливостей членів сім'ї — хто яку має освіту, навички та здібності. Після цього проаналізувати, чи буде бізнес вдалим.

1. *З'ясуйте, хто складе вам конкуренцію в громаді щодо поданих видів бізнесу.*

Кафе. Якщо готувати смачно та належно поводитися з відвідувачами, то бізнес може стати дуже успішним, і ніякі конкуренти не страшні.

Магазин. Це бізнес для невеликої сім'ї. Якщо ви подбаєте про якість і безпечність товарів, то матимете прибуток.

2. *Обов'язки повинні бути чітко розподілені.*

Кондитерська. У родині чітко розподілено обов'язки: мама та сестра виготовляють торти й тістечка, брат їх упаковує, а батько доставляє замовникам.

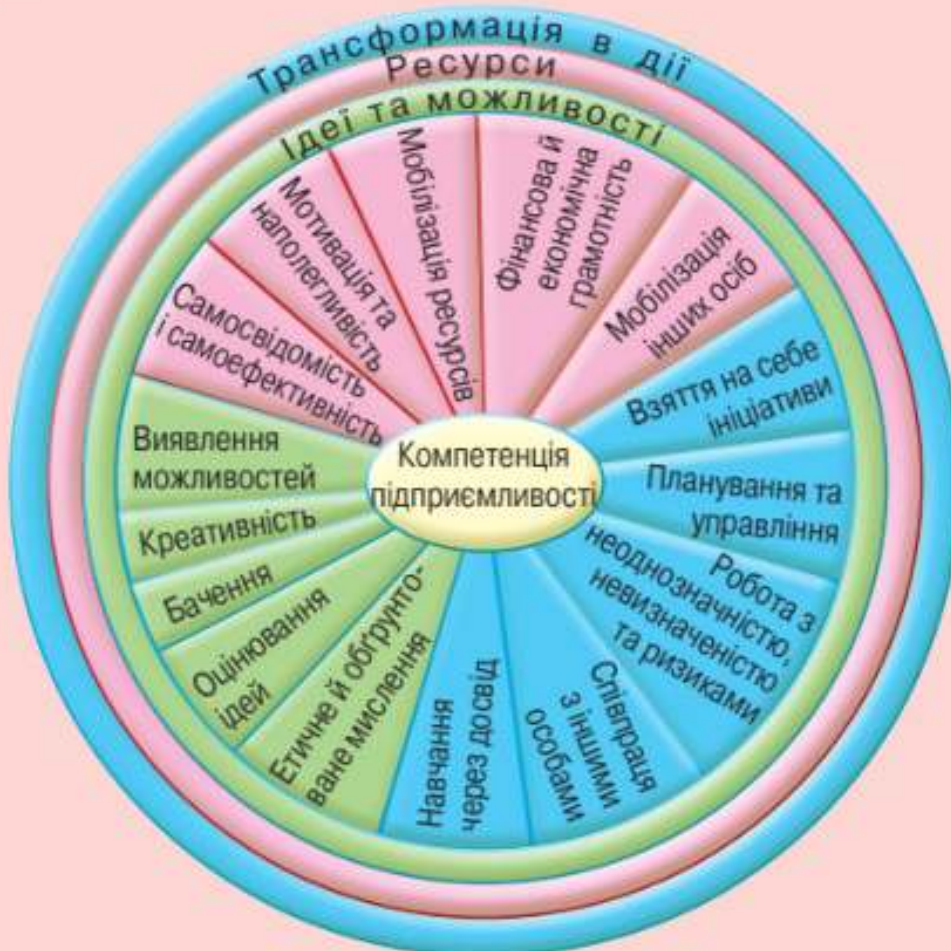
3. *Узгодження фінансових питань.*

Визначте, хто буде відповідати за гроші, взаємодіяти з банком і податковою службою. Праця має бути справедливо оплачена, тому встановіть заробітну плату, домовтеся про премії, визначте терміни відпустки.

- Сімейне підприємництво вважають успішним. Як ви думаєте чому?

Кроки до успіху

Підприємливість — це компетентність, яку людина застосовує в усіх сферах життя: від піклування про власний розвиток до активної участі в житті суспільства, подальшого виходу на ринок праці як працівник, аж до заснування будь-якого підприємства (культурного, соціального чи комерційного характеру). Таке визначення пропонує Концептуальна модель підприємницької компетентності людини («EntreComp»), розроблена в Європейському Союзі (мал. 41). Отже, підприємливість як риса/компетентність людини складається з таких трьох елементів: ідей і можливостей, ресурсів і трансформації в дії. Підприємливість є основою успіху людини.



Мал. 41. Концептуальна модель «EntreComp»

- Ознайомтеся з Концептуальною моделлю «EntreComp». Які вміння та навички ви маєте набути, щоб стати підприємливими?

Запитання та завдання

1. Що таке *бюджет*? Яким він буває?
2. Про яку людину кажуть, що вона *підприємлива*?
3. Що таке *сімейне підприємництво*?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку та запитайте в них, які ресурси для старту підприємницької діяльності необхідні.

§ 27

Доброчинність і волонтерство

Волонтерський рух в Україні

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про ознаки доброчинності;
- про види волонтерської діяльності;
- чому люди стають волонтерами;
- про волонтерський рух в Україні.



Пригадайте, які добрі справи ви зробили протягом тижня, місяця, року.

Про доброчинність

Доброчинність є найвищим проявом духовності людини. Ознакою доброчинності є щирість людини, готовність поділитися останнім із тими, хто потрапив у складну життєву ситуацію.



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

Якщо ви дійсно хочете творити добро, то маєте можливість зайнятися доброчинністю.

Готовність допомагати й співчувати — дуже важлива риса характеру людини. Ви можете разом із батьками або близькими людьми надати матеріальну допомогу хворій дитині, узяти тварину з притулку, відвідувати лікарні, шпиталі та дитячі будинки.



Як ви розумієте подане прислів'я?

Сіяти добро — добро й пожинати.

Про волонтерський рух в Україні

Волонтерський рух в Україні нині активно зростає та розвивається в надзвичайно складний час для нашої держави. Саме цей рух об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських організацій, груп людей, які готові вирішувати найбільш нагальні та болючі проблеми (мал. 42).



Волонтерство — це діяльність, яка здійснюється добровільно для суспільства чи окремих соціальних груп, без розрахунку на винагороду.

Волонтерами стають люди не з матеріальної вигоди, а заради добровільної допомоги іншим, віддають їм свій час, уміння та ресурси.

В умовах війни волонтерів називають *мирними воїнами світла*: вони роблять незвичайне для бійців, поранених, сиріт, біженців, надають притулок тим, хто залишив рідні домівки, їх годують, лікують, зігрівають.



Мал. 42. 5 грудня — Міжнародний день волонтера

Причини, через які люди стають волонтерами

- Бажання творити добро;
- можливість змінити щось у своєму житті та в житті інших людей;
- можливість отримати неоціненний досвід, який може стати в нагоді в повсякденному житті;
- робота в команді, спілкування з однодумцями, нові знайомства, постійні контакти із цікавими людьми;
- можливість застосувати свої таланти, сили та здібності;
- можливість подорожувати з волонтерськими загонами.

Волонтерська діяльність може бути спрямована на:

- підтримку людей, які опинилися у складних життєвих обставинах (малозабезпечені, безпритульні, безробітні);
- створення умов для розкриття творчого потенціалу людей з обмеженими можливостями (проведення виставок, концертів, майстер-класів);
- пошук зниклих людей;
- допомогу безпритульним тваринам;
- охорону навколишнього середовища: екологічні марші, боротьба з бракон'єрами, благоустрій заповідних територій;
- реконструкцію історичних і культурних пам'яток.



Обговоріть, які добрі справи ви особисто можете зробити, щоб людина почувалася щасливою.

Волонтерство та безпритульні тварини

Від повномасштабного російського вторгнення в Україну страждають не тільки люди й інфраструктура, а й тварини. Українці багато кілометрів несуть собак і котів на руках, у переносках, рюкзаках, везуть у машинах, автобусах і потягах, беруть у бомбосховища. Є багато прикладів такої самовідданості наших співвітчизників. «Хто годує голодну тварину, той живить свою власну душу», — писав відомий актор Ч. Чаплін. А що можете зробити ви, щоб допомогти безпритульним тваринам і при цьому уникнути ризиків? Способів багато: віднести теплий одяг, меблі, подушки, іграшки, відра, миски в притулок і волонтерити разом із близькими людьми. Можна моніторити безпритульних тварин і повідомляти про їхнє місцезнаходження в служби захисту тварин,

оголосити в громаді акцію щодо збору круп і кормів для місцевого притулку, пошити зі старих тканин лежанки для собак і котів, узяти в родину тварину (з дозволу батьків чи близьких людей) тощо.

20-річна волонтерка *Настя Тиха* зі своїм чоловіком Артуром пішки вивели із зруйнованого Ірпеня два десятки тварин, частину — на візках: змучені, без лап, але врятовані. Це був дуже нелегкий шлях. Настя та Артур до війни підбирали на вулицях безпритульних собак, лікували та шукали для них родини. Серед підопічних волонтерів було чимало собак, які в результаті ДТП чи людської жорстокості отримали інвалідність. Подружжя купувало для них візочки, Настя соціалізувала тварин і займалася їхньою кінологічною підготовкою. Тепер усі тварини в безпеці (*мал. 43*).



Мал. 43. Н. Тиха з урятованими тваринами

Триразова чемпіонка світу з пауерліфтингу Г. Куркуріна вирішила залишитися в охопленому війною Миколаєві, де рятувала поранених і покинутих тварин, які постраждали внаслідок обстрілів. Частину безпритульних тварин Ганна знаходила на вулицях міста, а інших врятувала зі зруйнованих російськими обстрілами населених пунктів. Крім збору грошей і поширення інформації через соціальні мережі, Ганна використовувала свої навички, щоб доставляти важкі мішки з їжею до місць годівлі безпритульних тварин (*мал. 44, с. 168*).

Гордість України

Куркуріна Ганна Іванівна (нар. 25 серпня 1966, м. Краматорськ, Україна) — українська спортсменка й тренерка, абсолютна чемпіонка світу з пауерліфтингу 2008, 2010 і 2012 р., володарка 14 рекордів. У 41 рік на чемпіонаті світу 2008 р. «World 2008 IPA Powerlifting & bench press Championship» у Пенсильванії (США) у категорії PRO Ганна стала абсолютною чемпіонкою світу з пауерліфтингу в режимі

лежачи. Там само, у США, Ганна встановила 6 світових рекордів поспіль. Здобула перемоги на чемпіонатах світу у 2010 і 2012 р., у жовтні 2014 р., на 4-му Відкритому кубку «World Powerlifting Alliance Ukraine» в м. Дніпропетровську (Україна) стала володаркою унікального рекорду, отримала звання «Найсильніша жінка планети». При власній вазі 72,5 кг вона підняла штангу вагою 147,5 кг. Цей результат досі не зміг повторити ніхто у світі.



Мал. 44. Г. Куркуріна —
триразова чемпіонка світу
з пауерліфтингу

Переяславські школярі й школярки допомагають тимчасовому притулку для тварин. Діти привезли тваринам сухий корм, крупи, теплі речі й іграшки. А учні й учениці шостого класу ще й пошили на уроках трудового навчання лежаки (мал. 45).



Мал. 45. Школярі в тимчасовому притулку для тварин
(м. Переяслав)

Учнівство Кущівської гімназії м. Кропивницького разом із вчителькою пошило лежаки, зібрало крупи та консерви для котів і собак із притулку «Бім». Акцію назвали «Благодійники в дії» (мал. 46).



Мал. 46. Учніство гімназії за роботою (м. Кропивницький)

Кроки до успіху

У підлітковому віці участь у громадських ініціативах часто має неабиякий вплив на формування особистості та майбутнього людини. Саме тому дуже важливо долучатися до волонтерських проєктів.

Допомагаючи іншим, ви зрозумієте, наскільки вагомими можуть бути ваші вчинки та старання. Ви зустрічаєте нових людей, удосконалюєтеся, підвищуєте самооцінку. Волонтерство сприяє розвитку емоційного інтелекту, емпатії, лідерських і комунікаційних навичок, а також умінню працювати в команді.

Участь у волонтерських проєктах — один із найкращих способів знайти однодумців і нових друзів серед активної молоді.

Волонтерство є чудовою нагодою дізнатися про роботу в різних сферах, поспілкуватися з тими, хто практикує певні професії, і визначити, що вам насправді подобається.

Пам'ятайте, присвячуючи себе якійсь справі, ви стаєте щасливішими, ваше життя наповниться враженнями та відкриттями, ви зростатимете як особистість.

Домашні тварини — це живі істоти, які допомагають скрасити самотність літніх людей, людей з інвалідністю. Вони стають справжніми рятівниками і допомагають вийти своїм господарям зі складної ситуації.

Запитання та завдання

1. Що таке добродинальність? Назвіть її ознаки.
2. Якою волонтерською діяльністю ви хотіли б займатися?
3. Чому люди стають волонтерами?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку. Розкажіть про проєкти своїх добрих справ. Як ви їх плануєте?



Я – СЕРЕД ЛЮДЕЙ

§ 28–
29

Спілкування та здоров'я

Комунікабельність і комунікація. Підліткові компанії

На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

- засоби зв'язку та навички спілкування;
- стосунки з однолітками;
- підліткові компанії; протидію проявам тиску, агресії, булінгу й неповаги щодо себе й інших осіб.



Пригадайте, як впливає спілкування на здоров'я, безпеку та добробут людини.

Яким буває спілкування?

Спілкування поділяють на різні типи: ділове, міжособистісне, групове та ін.

Ділове спілкування характерне для навчання в школі, коледжі, роботи на виробництві. Спілкування з людьми вічна-віч належить до *міжособистісного типу*, а спілкування в компанії — до *групового*.

У житті не буває чіткого поділу на різні типи спілкування. Усі вони тісно взаємопов'язані. Наприклад, під час уроку в класі відбувається і ділове, і групове спілкування. Під час навчання в автошколі ваше спілкування з інструктором може бути діловим і водночас міжособистісним. Уміння володіти всіма типами спілкування важливе для людини.

Засоби зв'язку та спілкування людей

Людина майже третину свого життя проводить у спілкуванні. При цьому дуже важливо розуміти одне одного.

Спілкування — це передавання інформації в будь-якій формі від однієї особи до іншої безпосередньо або за допомогою засобів зв'язку будь-якого типу.

Нині ви не уявляєте свого життя без засобів зв'язку: розмовляєте по телефону, відправляєте листи електронною поштою, спілкуєтеся в месенджерах в інтернеті — здійснюєте комунікацію. Завдяки їй обмінюєтеся думками та враженнями, пізнаєте світ. Що належить до засобів комунікації? Різноманітні види й способи комунікації можна поділити на три групи: усну, письмову й візуальну. А саме спілкування буває вербальне, невербальне та письмове.

Вербальне спілкування відбувається за допомогою слів, а *невербальне* — за допомогою жестів і міміки. Зазвичай людина спілкується обома способами, використовуючи, крім слів, жести, міміку та рухи тіла. (*Пригадайте вивчене в 5 класі.*) Слова при цьому передають інформацію, а жести — ставлення до неї. Загальноприйнятими жестами люди виражають свої емоції, перевагу над співбесідниками або покору, впевненість у собі, тобто жести додають значущості словам.

До засобів зв'язку належать: телефон, газети, мобільний зв'язок, домофон, телеграф, факс, телекс, модем, гучномовець (сирени).

Що таке комунікабельність і комунікація?

Людину, яка швидко встановлює контакт з іншими, з якою спілкуються із задоволенням, називають *комунікабельною*. Така людина добре володіє комунікативними вміннями та навичками, уміє ефективно здійснювати комунікацію.

Комунікація — це процес обміну думками, ідеями, фактами з важливими для досягнення вашої мети особами. Її мета — досягти взаєморозуміння та отримати довіру. Щоб отримувати задоволення від спілкування, треба розвивати навички ефективної комунікації.



Ефективна комунікація — це обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники та співрозмовниці демонструють взаємоповагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що хоче висловити мовець.

Навички ефективної комунікації

Такі навички вкрай важливі для знайомства, формування кола спілкування з рідними, друзями, приятелями, однокласниками й однокласницями, вибудовування товариських взаємин, вирішення конфліктних ситуацій конструктивним шляхом і пошуку взаєморозуміння з іншими людьми. І якщо ви не вмієте спілкуватися, то виникне чимало проблем і труднощів. Комунікативні вміння та навички дають змогу вам установлювати контакти; зацікавлювати співрозмовника або співрозмовницю; підтримувати спілкування; зберігати стосунки; аргументувати свої думки; відстоювати власні інтереси; вирішувати конфлікти; користуватися невербальними засобами спілкування; захищатися від маніпуляцій; розуміти інших, мотиви їхніх дій і реакції.



Обговоріть запропоновані поради. Які з навичок у вас розвинені добре, а над якими ще потрібно працювати, щоб ефективно спілкуватися?

- Будьте командними гравцями, організовуйте зустрічі з друзями, будьте уважними до співрозмовників.
- Розв'язуйте спільні завдання, розширюйте сферу спілкування.
- Навчайтеся володіти власними емоціями, будувати стосунки з іншими людьми, розвивайте рівень емоційного інтелекту.

Про правила ефективної комунікації

Комунікація відбувається тільки тоді, коли одні пропонують інформацію, а інші її сприймають. Це не лише обмін інформацією, а й розуміння емоцій і намірів людей, що спілкуються. Потрібно не тільки вміти чітко передати повідомлення, а й уміти слухати так, щоб розуміти повний зміст того, про що йдеться, і змусити іншу людину відчувати, що її слухають і розуміють.

Мета ефективної комунікації — налагодити взаємозв'язок. Для того, аби досягти поставленої мети, а саме ефективно комунікувати з іншими людьми, необхідно знати та дотримуватися певних правил.



Обговоріть загальні правила ефективної комунікації, що пропонують вам ваші однолітки. Чи завжди ви їх дотримуетесь? Що заважає вам це робити?



— *Говоріть мовою співрозмовника.*

— *Щоб бути почутим і зрозумілим, формулюйте свої думки, ураховуючи особливості людей, до яких ви звертаєтесь.*

— *Підготуйтеся до спілкування. Розробіть план бесіди (якщо плануєте завчасно).*

— *Розвивайте навички активного слухання (пригадайте вивчене раніше), це допоможе привернути увагу співрозмовника й краще зрозуміти його точку зору.*

— *Говоріть чітко й упевнено.*

— *При написанні листа дотримуйтеся обраного стилю.*

— *Перед дзвінком по телефону або скайпу заздалегідь складіть план бесіди й запитання, які необхідно обговорити.*



Як ви маєте будувати свої стосунки з іншими людьми, аби вони добре ставилися до вас?

Підлітковий вік — це перехідний період у житті людини. Чому саме перехідний? Тому що в цей час підлітки вже не діти, але ще й не дорослі. Активні процеси, що відбуваються в організмі внаслідок статевого дозрівання, позначаються також і на психічному розвитку. Ви, мабуть, помітили, що дедалі більше прагнете самостійності, вам хочеться більше

спілкуватися з однолітками, у вас з'являються маленькі таємниці, про які, на вашу думку, не варто знати дорослим. До того ж швидко змінюються настрої, уподобання: сьогодні подобається одне, а завтра — інше. Ви стали вразливішими щодо несправедливого ставлення до себе, неправди. Тепер ви вже не мовчите, а активно виборюєте право на власну думку. Оскільки найближче ваше оточення — це батьки, інші члени сім'ї, однокласники й однокласниці, учителі, то дуже важливо, щоб ви розуміли одне одного.

Як будувати стосунки з однолітками?

Ви помічаєте, що стосунки з однолітками стають дедалі важливішими, а іноді займають центральне місце у вашому житті. Наприклад, для вас важливо не тільки бути разом з однолітками, а й бути лідером, авторитетом у якійсь справі, знайти близького друга. У дискусіях і суперечках з однолітками ви набуваєте навичок відстоювати власну позицію, захищати свої думки й визнавати помилки. Під час таких розмов формуються ваша точка зору, переконання та самооцінка. У багатьох із вас спільні не лише навчання, а й інтереси: хобі, спорт, дозвілля. Іноді тільки друзям ви довіряєте свої таємниці, мрії та бажання. Тому важливо, щоб із друзями склалися стосунки взаємної довіри, щоб вони розуміли вас. Справжній друг — це той, хто не зрадить і не підведе, має бути щирим, він не говорить тільки приємні для вас речі, а може підказати, де ви помиляєтеся та приймаєте необмірковані рішення.



У творі А. де Сент-Екзюпері «Маленький принц» лис сказав маленькому принцу: *«Якщо ти приручиш мене, ми будемо потрібні один одному. Для мене ти станеш єдиним у всьому світі. І для тебе я стану єдиним у всьому світі».*

- Як ви розумієте ці слова?



У підлітковому віці найважливішим є пізнати себе, проявити свою індивідуальність і творчі можливості, уміння жити в любові та злагоді з людьми, які знаходяться поруч. У стосунках з однолітками легше навчитися розуміти та відчувати почуття дружби й любові.

Підліткові компанії

Стосунки з іншими мають велике значення для людей будь-якого віку. Вони надзвичайно важливі саме в підлітковий період, адже ви пізнаєте складний світ людських стосунків, задовольняєте потребу в спілкуванні, самостверджуєтеся. Однолітки часто більше впливають одне на одного, ніж дорослі. До думок ровесників прислуховуються уважніше, ніж до порад старших. Іноді, на жаль, це може підштовхнути до невважених рішень і дій та потрапити в небезпечну компанію. Які компанії є безпечними, а які — небезпечними? Немає нічого поганого в тому, що ви хочете більше спілкуватися з однолітками, об'єднуватися з ними в компанії. Часто ви товаришуєте із сусідами, однокласниками та членами одного гуртка чи спортивної секції. І переважно ваші стосунки ґрунтуються на взаємодопомозі, повазі одне до одного, щирості та відданості. Добре, коли в таких компаніях негативно ставляться до куріння, уживання алкоголю та наркотичних речовин, пропагують здоровий спосіб життя. Про такі компанії говорять, що вони *безпечні*.

- У багатьох родинах прийнято знайомити батьків і близьких людей зі своїми друзями. Чи заведено таке у вашій родині?

Що таке небезпечні компанії?

Небезпечні компанії — це зібрання підлітків, стосунки яких побудовані на брехні, злobie й агресивності. Там ви не побачите справжньої дружби та взаємоповаги. Зазвичай такою компанією керує «ватажок», якому всі мусять підкорятися та виконувати його вказівки. У таких компаніях нормою є куріння, уживання алкоголю і навіть наркотиків, які коштують дорого. Тому небезпечні компанії заради грошей часто скоюють злочини. А ще, як правило, у таких компаніях схвалюють неповагу, тиск, агресію, булінг щодо людей, які знаходяться поруч.

Як протидіяти проявам тиску, агресії, булінгу й неповаги щодо себе й інших осіб?

Пригадайте з вивченого в 5 класі, як агресія взаємопов'язана з таким ганебним явищем, як булінг.

Агресія — це риса характеру, що виявляється у ворожому ставленні людини до інших людей, тварин, до навколишнього світу. Ця поведінка спрямована на пошкодження або руйнування. Найпоширенішим видом агресії серед школярів і школярок є цькування, або булінг.

Булінг — це агресивна та вкрай неприйнятна поведінка однієї дитини або групи дітей щодо іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Кібербулінг — приниження за допомогою електронних пристроїв (пересилання неоднозначних фото, обзивання, знімання бійок і викладання цього матеріалу в інтернет, цькування через соціальні мережі).



Ознаки, за якими ви можете відрізнити булінг від сварки або конфлікту: • це агресивна й негативна поведінка; • булінг здійснюють систематично; • булінг відбувається в стосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості; • відсутність розкаяння в кривдника/кривдниці.



Розгляньте запропоновану «хмару» слів і визначте види булінгу та їхню характеристику.



Мал. 47. Види та характеристика булінгу



Рольова гра. Проведіть рольову гру на тему «Стоп! Ти зну-щаєшся!». Ролі: «булер» — хто здійснює насилля; «жертва» — кого ображають; «спостерігачі» — хто спостерігає, але не втручається; «захисник» — стає на захист жертви; «спільни-ки» — хто підтримує агресора.

Як протидіяти булінгу?

Якщо у вас у школі є випадки булінгу, неодмінно зверніться по допомогу до дорослих — батьків, близьких людей, учителів, шкільних психолога/психологині. Допомога дорослих дуже потрібна й у будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю. Для цього можете скористатися поданою інформацією.

Дитяча лінія — 116-111 або 0-800-50-02-25;

гаряча телефонна лінія щодо булінгу — 116-000;

гаряча лінія з питань запобігання насильству — 116-123 або 0-800-50-03-35;

уповноважений Президента України з прав дитини — 044-255-76-75;

центр надання безоплатної правової допомоги — 0-800-21-31-03;

Національна поліція України — 102.

Кроки до успіху

У вашому житті постійно трапляються ситуації, коли ви маєте відстоювати свою позицію, переконувати когось у правильності власної точки зору, протидіяти тиску, агресії, неповаги до себе й інших осіб. Як правильно діяти? І тут вам допоможуть навички асертивної поведінки.

Асертивність — це вміння відстоювати свої права та межі, висловлювати почуття, погляди, поважаючи себе та співрозмовника. Це вміння говорити «ні». Асертивна поведінка поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунках з іншими. Це здатність у ситуаціях зовнішнього тиску коректно відстояти свої інтереси, спокійно сказати «ні» тому, що вас не влаштовує. На відміну від агресивної поведінки, у якій людина ставить власні потреби вище від потреб інших, провокуючи конфлікт, і пасивної поведінки, коли людина дозволяє іншим порушувати власні права, — асертивна поведінка передбачає партнерство, збереження поваги в найскладніших ситуаціях.

Запитання та завдання

1. Що таке *комунікабельність*?
2. Що таке *дружба*?
3. Як протидіяти проявам тиску, агресії та булінгу?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку. Дізнайтеся в них, які причини найчастіше призводять до конфліктів.

§ 30

Конфлікти та здоров'я

Що спричиняє конфлікти
та який їхній розвиток?

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про причини конфліктів;
- про вплив конфліктів на здоров'я людини;
- про види конфліктів і способи їхнього розв'язання;
- як запобігти конфлікту;
- про конструктивне розв'язування конфліктів.



Пригадайте, що таке *асертивна поведінка*.

Що таке конфлікт?

Найкращі моменти свого життя ви пов'язуєте із ситуаціями, коли існує злагода між людьми, мир і взаєморозуміння. Однак взаємини між людьми бувають різними: такими, що стимулюють співпрацю і товариськусть, і такими, що призводять до суперечок і протистоянь. Часто непорозуміння стають причиною появи образ, ворожості та ненависті. І все через невміння почути й зрозуміти одне одного. Ці та подібні негативні ситуації називають *конфліктами*.



Конфлікт — це сутичка, розбіжність у поглядах і переконаннях різних людей, потреб і бажань, суперечка.

Чи потрібно відстоювати свою думку тоді, коли вона не збігається з думкою інших? Звичайно, треба. Однак робити це потрібно спокійно, увічливо, доброзичливо, тобто без нервового напруження. Загальне прагнення підтримувати в себе та в інших людей позитивний емоційний стан — це запорука здоров'я, бадьорості та щастя.

Для того щоб розпочався конфлікт, достатньо дрібниці — невдало сказаного слова або невдалої дії. Буває, що конфлікт триває роками, навіть тоді, коли причина його виникнення вже здається неістотною. І хоч учасники конфлікту це розуміють, але їм не вистачає мудрості помиритися. Саме виникнення конфліктів свідчить про те, що у вас або у вашому оточенні, у сім'ї, школі, у дворі, спортивній секції виникла розбіжність у поглядах щодо певних проблем. Для розв'язання конфлікту потрібно не замовчувати цю розбіжність, а оголосити й узгодити.

Конфлікти поділяють на *конструктивні (творчі)*, коли учасники не ображають одне одного, використовують розумні аргументи, не розривають ділових стосунків, і *неконструктивні (руйнівні)*, коли одна зі сторін принижує іншу та вдається до засуджуваних методів боротьби. Існує також *конфлікт поглядів* — його учасники неоднаково сприймають дійсність; *конфлікт бажань* — зіткнення різних бажань, потреб у свідомості однієї людини; *конфлікт норм поведінки* — зіткнення цінностей норм поведінки, життєвого досвіду (мал. 48).

- Розгляньте подані сюжетні малюнки. Як толерантне ставлення до інших поглядів і переконань може запобігти конфліктам?



Мал. 48. Різні види конфліктів

Для того щоб запобігти конфлікту й не дати йому «розгорітися», необхідно знати, як він розвивається. Є навіть спеціальна наука, що вивчає цю проблему, — *конфліктологія*.

Стадії розвитку конфлікту

- 1 На перерві вас образили — виникла конфліктна ситуація.
- 2 Усвідомлення конфлікту — ви відчули дискомфорт у спілкуванні з опонентом.
- 3 Початок відкритого протистояння — ви наважилися на заяву, погрозу, попередження.
- 4 Роздмухування, або ескалація, конфлікту — ви та ваш опонент відкрито заявляєте про свої позиції і висуваєте вимоги.
- 5 Завершення конфлікту — у разі позитивного розв'язання ситуації — почуття задоволення, полегшення. Якщо конфлікт не вирішено — виникнення спустошеності, бажання помститися.



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Назвіть зображені стадії конфлікту. Який варіант розв'язання конфлікту позитивний, а який — негативний?



Мал. 49. Різні стадії конфлікту

Як запобігати конфліктам?

Залагодити конфлікт значно простіше на початку, поки взаємних претензій не накопичилося занадто багато. Найкраще це робити на стадії його усвідомлення, не очікуючи відкритого протистояння.



Проаналізуйте подані висловлення. Чи завжди ви дотримуєтеся таких правил, що допоможуть не розпочинати конфлікт?



— Намагаюся вчасно розпізнати конфліктну ситуацію, з'ясувати її причину, не боюся визнавати помилки, вибачатися.

— Завжди стримую своє роздратування, власні емоції, намагаюся розуміти емоції співрозмовника.

— Я ніколи не даю іншим людям негативних оцінок, не зневажаю та не принижую співрозмовника.

— Завжди зрозуміло формулюю те, чого хочу, уважно слухаю опонента й не перебиваю його.

— Як правило, пропоную висловитися насамперед опонентові, не провокую конфлікт, не відповідаю образою на образу.

— Завжди відстоюю власну точку зору та не тисну на співрозмовника.

— Намагаюся порозумітися з опонентом, тому завжди обговорюю конкретну ситуацію, не узагальнюю.



Як успішно розв'язати конфлікт?

Конфлікт на стадії роздмухування (ескалації) вважають таким, який уже важко загасити.

Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти набути не просто. Щодня ви спостерігаєте різні життєві ситуації і бачите, що розвиток конфлікту певною мірою залежить від поведінки людей, які беруть у ньому участь. У вашому оточенні є однолітки, які майже ніколи не конфліктують або уникають конфліктів, але є і такі, що пристосовуються до ситуації, аби не довести її до конфлікту, поступаючись власними інтересами. Однак є і такі, що постійно сваряться з однокласниками, учителями, батьками. Це поведінка нападу та суперництва, яка найчастіше і є причиною важкого розв'язання конфлікту. Розважлива поведінка людини, уміння володіти собою, розуміти співрозмовників, доводити свою позицію можуть запобігти конфлікту.



Виберіть із запропонованих ситуацій варіанти, коли підліток уникає конфлікту, пристосовується до ситуації та нападає першим.

1. Керівниця музичного гуртка зробила зауваження дівчинці, що та підвела колектив і не прийшла на звітний концерт. Однак дівчинка замість вибачення почала емоційно звинувачувати всіх, переконувала, що вона талановита, а це ніхто не цінує.

2. Хлопчик приніс на спортивний майданчик яблука з власного саду, щоб пригостити однолітків. До них підійшли старші хлопці та забрали яблука. Усі обурилися, але хлопчик заспокоїв друзів, запропонувавши після тренування піти до нього додому й посмакувати фруктами.

3. Діти вирішили пожартувати з однокласником і сказали, що його викликають до директора. Товариш однокласника, що чув про цей розіграш, не захотів втручатися в ситуацію, щоб мати хороші стосунки з усіма однокласниками.

Якщо конфлікт уже розпочався, чи є способи його розв'язання? Звичайно, є.



Обговоріть правила конструктивного розв'язання конфлікту. Визначте, якими вміннями та навичками щодо конструктивного розв'язання конфлікту вам потрібно оволодіти, а якими ви вже володієте.

1. Краще вирішити проблему за допомогою переговорів. Переконайте в цьому інших учасників конфлікту.
2. Домовтеся про час і місце для переговорів.
3. Обговоріть правила проведення переговорів, вони мають відбуватися в спокійному тоні.
4. Намагайтеся вирішити проблему, а не виграти за будь-яку ціну.
5. Дотримуйтеся принципів конструктивного ведення переговорів:
 - обговорюйте проблему, а не людей;
 - з'ясуйте причини виникнення конфлікту;
 - запропонуйте якнайбільше ідей щодо розв'язання конфлікту;
 - розгляньте, наскільки ці ідеї відповідають вашим інтересам.
6. Прийміть рішення, яке влаштовує обох, і домовтеся його виконувати.

Кроки до успіху

Намагайтеся уникати конфліктів, адже вони негативно впливають на здоров'я людини. Так, унаслідок перенапруження нервової системи можуть виникнути розлади в роботі інших систем та органів. Наприклад, у людини під час конфлікту підвищується тиск, прискорюється частота пульсу, погіршується робота серця, а це позначається на діяльності травної, дихальної та інших систем. Пам'ятайте! У конфліктах не буває переможених і переможців.

«Ми звикли думати, що, заперечуючи комусь, ми неминуче починаємо із цією людиною конфлікт, який обов'язково повинен виявити переможця і переможеного. Але не варто так усе сприймати. Потрібно завжди шукати щось спільне. Секрет успіху полягає в тому, щоб із самого початку виявити зацікавленість у точці зору співрозмовника», — казав Далай Лама, лауреат Нобелівської премії миру (1989 р.).

- Як ви розумієте ці слова?

Запитання та завдання

1. Як виникає конфлікт?
2. Як, на вашу думку, можна уникнути конфлікту?
3. Чи впливає на здоров'я людини будь-яка конфліктна ситуація?
4. На якій стадії краще залагоджувати конфлікт?



Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку. Повправляйтеся у виконанні вправ для зняття емоційного напруження та уникнення конфлікту.

Вплив цифрових пристроїв на здоров'я людини

Гіподинамія. Тривале сидіння перед телевізором, комп'ютером, телефоном в одній позі замість занять спортом та активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що слабо розвиваються м'язи, псується постава та виникають дратівливість і швидка стомлюваність.

Порушення зору. Постійне напруження зору призводить до стомлення м'язів очей, а також негативно впливає на внутрішньоочні судини й сітківку ока.

Вплив на центральну нервову систему. Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності та навіть запаморочень, а й викликати інші судинні порушення — денну сонливість, полохливість, апатію, неуважність, запальність і слабкість.

Психологічні проблеми. Підлітки, захоплені інтернет-спілкуванням, утрачають здатність до живої комунікації — їм складно знаходити спільну мову з однолітками.

Проблеми з харчуванням. Захоплена гаджетом людина часто забуває про їжу або й зовсім утрачає апетит. Інші, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано, прямо перед монітором і не дбають про якість їжі.

Стрес та ожиріння. Люди, які проводять багато часу біля екрана, мають більш високий рівень стресу, що призводить не тільки до появи ожиріння, а й до розвитку деяких захворювань, пов'язаних зі стресом (наприклад, розладів настрою, токсикоманії, цукрового діабету, серцево-судинних хвороб чи бронхіальної астми).

Що таке масмедіа та як вони впливають на формування світогляду людини?

Вам, напевно, доводилося чути про масмедіа? Що ж це таке? **Масмедіа**, або **засоби масової інформації**, — це засоби поширення інформації серед великої кількості людей.



- Що б ви додали до запропонованого переліку? Поясніть чому.

Засоби масової інформації відіграють важливу роль у житті сучасної людини. Вони:

- розширюють світогляд, з них отримують інформацію з різних сфер людського життя;
- підвищують культурний та інтелектуальний рівень людини;
- розважають.

Незважаючи на переваги, масмедіа мають суттєвий недолік: вони можуть стати засобом маніпуляції. **Маніпуляція свідомістю** — програмування думок і прагнень людей, спонукання до вчинення певних дій, заохочення поведінки, вигідної поширювачам інформації в масмедіа.

Щоб не стати жертвою маніпуляцій, потрібно дотримуватися певних правил.

Пам'ятайте, що думки про життя, які лунають із медіа, і саме життя — не одне й те саме.

Не ототожнюйте себе емоційно з героями чи героїнями телепередач і кінофільмів.

Намагайтеся перевіряти інформацію в кількох джерелах.

Навчіться вимикати телевізор чи комп'ютер у будь-який момент, відмовившись від подальшого перегляду.

Періодично влаштовуйте для себе дні без телевізора, комп'ютера й інших гаджетів.

Вміст сімейної тривожної валізи

1. Копії документів. Заздалегідь зробіть копії паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, дитячих документів та ін.
2. Дублікати ключів від дому й автомобіля.
3. Гроші — обов'язково покладіть карти чи готівку.
4. Мобільний телефон із зарядним пристроєм. Можна купити недорогі телефони, які довго тримають заряд. Засоби зв'язку допоможуть бути в курсі подій певний час.
5. Ліхтар із батарейками, щоб завжди знати час.
6. Інструменти (мультитул, скотч, запальничка, складаний ніж).
7. Набір голок і ниток.
8. Посуд — ложка, чашка, похідний казанок, турка для приготування їжі в будь-яких умовах. Бажано, щоб весь посуд був залізним.
9. Засоби гігієни (зубна паста, щітка, вологі серветки, туалетний папір тощо).
10. Одяг. Бажано брати речі, які займають мало місця. Покладіть кілька пар шкарпеток і спідньої білизни, штани, светр, рукавиці, шапку, плащ-дощовик, зручне взуття.
11. Медичний спирт для обеззаражування та розведення вогню.

Запас їжі для тривожної валізи

У валізу треба покласти їжу, яку довго можна зберігати, легко готувати, що має високу калорійність (рибні консерви, тушонка, галети, супові набори, макарони та крупи). Рекомендується також калорійні солодоці з великим терміном зберігання (згущене молоко, шоколад).

Що покласти в аптечку?

Обов'язково укомплектуйте аптечку для надзвичайної ситуації. Не забувайте, що всі ліки мають строк придатності. В аптечку варто покласти парацетамол, антибіотики в порошках, очні краплі, активоване вугілля, жарознижувальні засоби, ліки проти кишкової інфекції і діареї («Фталазол», «Імо-

діум» тощо), ліки проти отруєння («Атоксил»). Не забудьте покласти йод, бинти, вату та лейкопластир.

Додаток 3

Центр громадського здоров'я МОЗ України пропонує вправи, які допоможуть вам контролювати рівень стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете з ним справлятися

Темний тапінг

Виконуючи цю вправу, ви маєте натиснути великим пальцем на фаланги, стимулюючи нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

«Метелик»

З'єднайте долоні, перехрестивши великі пальці на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі ритмічно постукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете відчувати ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.

Протитривожне дихання

Це дихальна вправа. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який є поруч (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом із першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3»), із четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». Завдяки штучному вповільненню дихання ви даєте мозку «зрозуміти», що ви в безпеці й можете розслабитися.

Цю вправу треба робити під час сильної тривоги. За помірної тривоги вправу роблять двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Безпечне місце

Це вправа на уяву, яка дає вам змогу відволіктися від того, що відбувається, уявити себе в безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно. Заплющте очі й уявіть це місце, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Сканування тіла

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається в цей момент у тілі, органах чуттів і думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки й закінчуючи п'ятами. Заплющте очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчувати своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию, свої плечі та сильні руки. Спостерігайте за тим, як ваші легені самотійно дихають, а ваша грудна клітка піднімається та опускається.

«Дихаємо 3–7–8».

Максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 с, потім затримуйте дихання 7 с і видихайте протягом 8 с. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, а й животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот.

Коробкове («квадратне») дихання

Спробуйте максимально розслабити м'язи тіла та зосередитися на диханні. Повільно видихніть, а потім виконайте чотири дихальні дії: вдихніть, затримайте дихання, видихніть і знову затримайте. Між кожним із цих кроків подумки лічіть до чотирьох. Повторюйте цей «квадратний» дихальний цикл аж доки вам стане легше. Глибоко вдихайте так, щоб випинався живіт, а груди залишалися на місці.

Вправи на контакт із тілом

Зробіть будь-яку із цих простих практик, щоб «заземлитися» та подолати неконтрольований напад страху, тривоги чи розгубленості.

– Доторкніться та потріть кінчик носа;

- висуньте язик якомога далі, намагайтеся торкнутися ним підборіддя;
- розтирайте тіло з ніг до голови, а потім навпаки;
- поплескайте по собі долонями або накиньте, наприклад, плед, щоб відчувати межі свого тіла;
- розтирайте точки між пальцями на руках;
- не повертаючи голови, спробуйте відвести погляд убік так, наче хочете побачити щось позаду вас.

«Заземлення»

Озирніться навколо й визначте для себе: • 5 об'єктів, які можна побачити; • 4 об'єкти, до яких можна торкнутися; • 3 об'єкти, які можна почути; • 2 об'єкти, які можна понюхати; • 1 об'єкт, який можна спробувати на смак.

Після цього зробіть кілька комфортних, але повільних вдихів і видихів.

Додаток 4

Зсуви

Об'єм ґрунту, який зміщується під час зсуву, може становити від кількох сотень до тисяч мільйонів кубометрів, а швидкість коливається від кількох метрів на рік до кількох метрів на секунду.

Готуйтеся до виникнення зсуву

- Уважно слухайте та вивчайте інформацію про обстановку, можливі місця та приблизні межі зсувів, а також інструкції щодо дій у випадку загрози виникнення зсуву. Це особливо необхідно знати тим, у кого будівлі розташовані на височині, схилах або біля підніжжя гір і пагорбів, навколо глибоких ярів.

- Повідомте при появі ознак зсуву органи місцевого самоврядування та органи цивільної оборони. Ознакою зсуву є заклинювання дверей та вікон будівель, просочування води на зсувонебезпечних схилах і зміщення ґрунту.

- Зберігайте спокій та уникайте паніки.

Дії під час зсуву

- При отриманні інформації про стихійне лихо, дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зміщення зсуву.

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.

- Підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте в місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації.

- Відімкніть усі мережі постачання; щільно зачиніть вікна, двері, люки на горищі й вентиляційні отвори; шибки, якщо є можливість, захистіть щитами.

- Дійте негайно! Терміново евакуйуйтеся в безпечне місце при швидкості руху зсуву понад 0,5–1,0 м на добу.

- Попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам і літнім людям. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

- Швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні й необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на кілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик і радіоприймач на батарейках.

- Від'єднайте електроприлади від електромережі, вимкніть газ і систему нагрівання, загасіть вогонь у печах.

- Не користуйтеся ліфтом. Його може заклинити від перекошу будинку.

- Виведіть худобу в більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів — дайте худобі можливість урятуватися.

Дії після зсуву

- Зберігайте спокій, оцініть ситуацію.

- Допоможіть постраждалим, викличте медичну допомогу для тих, хто її потребує. Допоможіть за необхідності рятувальникам під час відкопування та визволення постраждалих із-під завалів.

- Переконайтеся, що ваше житло не отримало ушкоджень. Будьте дуже обережні, може статися раптове обвалення.

- Перевірте зовнішній стан мереж електро-, газо- та водопостачання.

- Перевірте, чи немає загрози пожежі. Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами й не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу.

- Не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.

- З'ясуйте в місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Ожеледиця

Перед виходом із будинку змайструйте на підошви та підбори взуття «льодоступи»;

- прикріпіть на підбори шматок поролону (за розмірами каблука), лейкопластир чи ізоляційну стрічку;
- натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщинки наждакового паперу обсипаються);
- намажте на підошву клей «Момент» і поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

Пам'ятайте, що найкращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих підборів.

- Літнім людям краще в такі дні взагалі не виходити з будинків. Але якщо потрібно, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або із шипом. Якщо у вас із собою торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече.

Пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, отримують під час падіння.

- Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі. Зачекайте, поки приберуть сніг і розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Як можна зменшити ризик травм під час ожеледиці

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті сумками.

Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти, тому виходьте з будинку, не поспішаючи.

- При порушенні рівноваги швидко присядьте — це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- Падайте під час ожеледиці з мінімальним збитком для свого здоров'я. Одразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться — удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу при обертанні.

- Не тримайте руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й отримання більш важких травм, особливо переломів.

- Обходьте металеві накривки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені й перевертатися, що додає травмувань.

- Не прогулюйтеся біля самого краю проїжджої частини дороги. Це завжди небезпечно, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.

- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці.

Пам'ятайте, що під час ожеледиці значно збільшується гальмовий шлях машини, і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить як мінімум до каліцтв, а можливо, і до загибелі.

- Якщо ви впали й через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини — терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

- Тримайтеся подалі від будинків, ближче до середини тротуару. Узимку в містах дуже великою небезпекою є бурюльки, особливо в період танення льоду та снігу.

Правила безпеки під час сильної зливи

1. Краще не виходити без потреби з приміщення. Проте якщо немає можливості залишитися — зарядіть ваші ноутбуки, планшети й, головне, мобільні телефони.

2. Відстежуйте прогноз погоди. Перевіряйте соціальні мережі: там можна швидше дізнатися про проблеми на вулицях.

3. Намагайтеся не заходити в місця, де є сильний потік води або стоїть вода. Це може здаватися безпечним, але такі місця можуть бути глибокими чи містити небезпечні сторонні предмети.

4. Не стійте під високими деревами або стовпами.

5. Допомагайте людям, що знаходяться поруч із вами, але в екстремальних ситуаціях обов'язково викликайте рятувальників.

6. Надворі під час грози не користуйтеся мобільним телефоном, окрім випадків, коли вам потрібно викликати допомогу.

Додаток 5

СКАЗ. Що варто знати та як уберегтися?

Сказ — це гостре інфекційне захворювання тварин і людини, спричинене нейротропним вірусом сказу. За відсутності своєчасної екстреної вакцинації є загрозою для життя. Щороку від цього небезпечного захворювання у світі гине понад 55 тис. людей і більше 1 млн тварин; 95 % випадків смерті від сказу фіксують в Африці й Азії.

Причини сказу та шляхи передавання інфекції

Джерелом вірусу сказу є дикі та свійські тварини. Людина може заразитися сказом від інфікованої тварини через:

- укуси;
- подряпину та мікроушкодження шкіри;
- потрапляння зараженої слини на слизові оболонки.

У контактний спосіб людей найчастіше інфікують коти й собаки, а в дикій природі — лисиці та вовки.

Особливу небезпеку становлять безпритульні тварини, зокрема собаки, для яких укуси є інстинктивною реакцією для захисту території, членів зграї або добуття їжі.

Якщо вас укусила чи лизнула безпритульна або дика тварина, негайно зверніться до закладу охорони здоров'я — антирабічна вакцина запобігає виникненню захворювання в 96–99 % випадків.

Симптоми сказу

У людини інкубаційний період сказу, як правило, триває 1–6 місяців.

Початкові симптоми сказу — підвищення температури та біль, відчуття поколювання чи печіння в місці пошкодження. У процесі поширення вірусу центральною нервовою системою розвивається прогресивне смертельне запалення головного та спинного мозку.

Симптоми сказу у тварин

Симптоми сказу у тварин залежать від стадії захворювання.

Початкова стадія (триває до 5 днів). Хворі тварини гризуть місце укусу, мають слабкий апетит та їдять неїстівне, спостерігається слинотеча, блювота. За поведінкою ласкаві, прихливі та насторожені одночасно.

Збуджена стадія (2–3 дні). Поведінка хворих тварин змінюється, вони стають агресивними, збудженими, намагаються втекти та нападають на людей і тварин. Змінюється харчування — тварини гризуть землю і їдять неїстівне. Спостерігаються конвульсії, параліч і косоокість.

Паралітична стадія (2–4 дні). Тварини виснажені, спостерігається повний параліч, який призводить до смерті.

Профілактика сказу

Профілактика сказу дуже важлива. Для цього потрібно вживати відповідних заходів.

1. Регулярно вакцинувати свійських тварин від сказу.
2. Не торкатися диких чи безпритульних тварин, не підгодовувати їх.
3. Стерегтися безпритульних і диких тварин, які не боються самі до вас підходити.

Якщо тварина вас укусила або обслинила (особливо дика чи безпритульна), негайно зверніться до лікаря.

- Якщо тварина домашня, попросіть власника надати документи, що підтверджують її щеплення.
- Пройдіть курс антирабічних щеплень, якщо лікар їх призначить.
- У жодному разі не припиняйте курс щеплень і не порушуйте режим поведінки під час нього.

Додаток 6

Як не заблукати в лісі?

Перед тим як вирушити в ліс,

- завантажте на свій смартфон офлайн-карту місцевості, куди плануєте вирушити (наприклад, MAPS.ME);
- подивіться прогноз погоди на день і ніч мандрівки в ліс;

- уважно вивчіть маршрут, яким збираєтеся піти: звертайте увагу на дороги, водойми, будівлі на маршруті;
- попередьте знайомих, коли плануєте повернутися (коли вас починати шукати).

Одяг і взуття

Для мандрівки в ліс обирайте одяг відповідно до прогнозованих погодних умов (краще орієнтуватися на нічні показники). Надавайте перевагу одягу яскравих кольорів, якщо маєте одяг зі світловідбивними елементами — одягайте його. Взуття обирайте високе й міцне — відкрите взуття робить вас більш вразливими до укусів змій.

Що необхідно взяти із собою:

- повністю заряджений телефон та (бажано) універсальну мобільну батарею;
- достатній запас води та їжі (воду бажано брати із запасом);
- джерело вогню: сірники (захищені від вологи) або справну запальничку;
- свисток, ніж, ліхтарик;
- кілька пігулок антигістамінного препарату (на випадок укусів комах чи змій).

Якщо ви заблукали

Зупиніться! Не панікуйте! Паніка забирає сили. Якщо вгамувати паніку не вдається, обійміть дерево й постійте кілька хвилин.

Якщо це не можливо, намагайтеся пригадати останній пункт, біля якого ви точно знали, де перебуваєте, і приблизний час, коли ви цей пункт проходили.

За допомогою смартфона намагайтеся встановити своє місцеперебування.

Зв'яжіться з рятувальниками або з людиною, яка може вам допомогти. Варто підтримувати зв'язок лише з тими, хто реально може допомогти, і говорити максимально змістовно, щоб зберегти заряд акумулятора телефона.

Додаток 7

Перша допомога при опіках

Перша допомога при опіках — важливий захід, від якого багато в чому буде залежати стан потерпілого. Опік — один

із найпоширеніших видів травм у побуті та на виробництві. Опіки можуть бути викликані термічними, хімічними та фізичними агентами.

Опіки *першого ступеня* характеризуються лише почервонінням і печінням ураженої ділянки. При опіках *другого ступеня* на травмованій ділянці з'являються пухирі, а при опіку *третього ступеня* відкриваються рани. Опіки *четвертого ступеня* характеризуються великими ділянками ураження, що проникають у глибокі шари тканин.

Як надати першу допомогу при опіках

Спочатку потрібно усунути джерело опіку. Якщо на потерпілому горить одяг, потрібно його якнайшвидше зняти або накинути на людину ковдру, плащ чи будь-яку іншу тканину, щоб перекрити доступ кисню до полум'я. Якщо у вас немає потрібного матеріалу, потерпілого можна облити водою.

Охолодження уражених ділянок

Якщо в потерпілого опік першого або другого ступеня, ушкоджену ділянку потрібно підставити під струмінь холодної води на 15–20 хв. При цьому не рекомендують використовувати лід, оскільки ви можете тільки погіршити ситуацію. Охолодження не дасть опіку поширитися в глибокі шари ураженої ділянки.

Якщо йдеться про опіки третього або четвертого ступеня, то як охолоджуючий агент потрібно використовувати змочену у воді тканину, яку треба прикласти на ушкоджену ділянку.

Закриття опікової поверхні

Після охолодження опікову поверхню потрібно закрити для обмеження її контакту з навколишнім середовищем. Для закриття ушкодженої ділянки можна використати бинтовомарлеву пов'язку (як суху, так і оброблену антисептичним розчином). Такі пов'язки не повинні подразнювати рани й посилювати больові відчуття.

Знеболення

Якщо у вас є знеболювальні препарати, можна дати їх потерпілому.

Транспортування хворого

Потерпілого потрібно якнайшвидше доставити в найближче стаціонарне відділення хірургічного або травматичного профілю.

Чого не треба робити?

Найбільш поширена помилка при опіках — це змазування ушкодженої ділянки маслом, кремом, маззю, яєчним білком та іншими подібними засобами. Це категорично не можна робити, оскільки такі засоби утворюють плівку на поверхні шкіри, що тільки погіршить теплообмін, а тому опік поширюється в глибину тканин. Крім того, не можна відривати прилиплий до рани одяг і проколювати утворені пухирі. На тільки що обпечене місце не можна наносити протиопікову піну.

Додаток 8

Отруєння токсичними речовинами

Ознаки отруєння: постійний кашель, галюцинації; головний біль, втома; подразнення кон'юнктиви, алергічні реакції шкіри; запаморочення, слабкість, блідість шкіри; носова кровотеча, нудота, блювання; порушення координації рухів; у тяжких випадках — утрата свідомості.

Домедична допомога: вивести постраждалого на свіже повітря, прополоскати горло та рот розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку теплої води);

якщо речовина потрапила на шкіру, необхідно уражене місце обмити теплою водою з милом, закрити чистим бинтом;

при потраплянні речовини в очі треба промивати їх великою кількістю води протягом 15–20 хв, після чого накласти суху пов'язку;

якщо речовина потрапила до шлунка, необхідно його промити — дати випити 5–6 склянок теплої води, потім викликати блювання.

Надаючи допомогу при гострому отруєнні, потрібно пам'ятати, що вона є лише домедичною, оскільки основне лікування проводитиме лікар.

Додаток 9

Комп'ютерна й інтернет-залежність

Одним із видів психологічних залежностей, який з'явився не так давно, є комп'ютерна залежність та її підвид — інтернет-залежність (неконтрольована потреба знаходитися весь час у режимі онлайн).

Характеристика людей із комп'ютерною залежністю:

- нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від інтернету;
- негативні емоції через необхідність залишити інтернет і нав'язливі думки про інтернет у ці періоди, вільні від нього;
- піднесення, збудження, коли особа знаходиться в мережі, — зміна настрою;
- нездатність управляти часом перебування в інтернеті;
- готовність приховувати від близьких справжню тривалість перебування в мережі;
- нехтування своїми обов'язками, важливими зустрічами, кар'єрою;
- небажання приймати критику стилю життя;
- готовність миритися із втратою друзів і близьких через захоплення комп'ютером;
- нехтування власним здоров'ям (уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її; забування про їжу, задоволення голоду випадковою та однотипною їжею без відриву від комп'ютера тощо);
- нездатність контролювати кошти, витрачені на утримання комп'ютера й мереж.

Як позбавитися залежності:

- установити часові межі перебування в інтернеті, примусити себе час від часу впродовж кількох днів не використовувати інтернет, за допомогою певних програм заблокувати доступ до деяких ресурсів;
- дотримуватися правила: ні за яких обставин не звертатися до інтернету впродовж робочого дня (за умови, якщо це не входить до професійних обов'язків);
- за порушення вище названих правил увести для себе санкції (які б не шкодили здоров'ю);
- спонукати себе до занять, не пов'язаних із мережею;
- відкрити для себе інші заняття, здатні замінити задоволення від інтернету (при цьому потрібно контролювати, щоб не з'явився новий вид залежності) — загалом, що більше в людини інтересів, захоплень, то менша ймовірність, що вона весь час буде займатися чимось одним;

- звертатися по допомогу до інших (бажано спеціалістів), за умови нездатності впоратися самотійно;
- уникати зустрічей і контактів, які могли б провокувати цю залежність.

Додаток 10

Чому варто відмовитися від куріння ?

1. Жити довше.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тютюн убиває майже половину тих, хто курить. Щороку внаслідок куріння помирає майже 7 млн людей у всьому світі. Понад 6 млн із них — це курці або колишні курці, а 890 тис. — люди, які є пасивними курцями.

2. Уникнути небезпечних хвороб.

Куріння може спровокувати астму та хвороби дихальних шляхів, хворобу серця, інфаркт, інсульт, захворювання судин, аневризму аорти. Куріння також може стати причиною онкологічних захворювань. Пухлини, що з'являються внаслідок куріння, найчастіше уражають ротову порожнину, гортань, стравохід, трахею, бронхи, легені, шлунок, підшлункову залозу, нирки, товсту кишку, сечовий міхур, спинний мозок. Унаслідок куріння також може розвинутися катаракта та сліпота, парадонтози. Куріння впливає на репродуктивну функцію організму.

Отже, що раніше ви відмовитеся від куріння, то краще.

3. Зберегти кошти.

Людина, яка викурює пачку сигарет щодня, щороку витрачає понад 8 тис. грн. Тож відмова від куріння — це можливість витрачати кошти на більш потрібні та корисні речі.

4. Зберегти здоров'я рідних.

Пасивне куріння є також небезпечним. У дорослих, які не курять самі, але вдихають тютюновий дим, він викликає серйозні серцево-судинні та респіраторні захворювання, зокрема ішемічну хворобу серця та рак легенів. У немовлят він може викликати раптову смерть.

5. Покращити зовнішній вигляд і покращити якість життя.

Куріння негативно впливає на зовнішній вигляд: шкіра стає сухою, набуває сіруватого кольору, з'являються зморш-

ки, кінчики пальців і зуби стають жовтуватими. Крім того, коли ви кинете курити, ваше дихання стане чистішим, відчуття смаку та запаху покращаться, а займатися фізичними вправами стане легше.

Додаток 11

Небезпечні хімічні речовини, які є у складі цигарок

Аміак — сприяє тому, щоб цигарка не згасала й нікотин швидше всмоктувався в кров.

Толуол — сильний промисловий розчинник.

Оцтова кислота — вдихання парів призводить до руйнування слизових оболонок і виразкових опіків дихальних шляхів.

Стеаринова кислота — одна з основних складових кіптяви, що вражає всі дихальні шляхи.

Нітробензол — токсичний газ; при курінні викликає незворотні ушкодження кровоносної системи.

Формальдегіди, нікель, кадмій, хром — сильні канцерогени, що викликають рак.

Додаток 12

Методика «стирання» негативної інформації з пам'яті

Сядьте й розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образ, символ тощо. Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, доки вона не зникне. Розплющіть очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову «візьміть гумку» й «витирайте» її. Через якийсь час вправу можна повторити.

Пропонуємо виконати вправи для зняття емоційного напруження.

1. Стисніть пальці в кулак із затиснутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із заплющеними очима подвоює ефект. Вправу потрібно виконувати двома руками одночасно.

2. Робіть волоським горіхом колові рухи на долоні. Вправа розвиває м'язи рук.

3. Злегка помасажуйте кінчик мізинця.

4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть. Робіть горіхом колові рухи протягом 3 хв.

Додаток 13

Ботулізм. Як запобігти та що робити при симптомах захворювання?

Ботулізм — гостра токсикоінфекція, спричинена паличкою *Clostridium botulinum*, що міститься в неправильно приготуваних консервах.

Основним шляхом захворювання є харчовий, найчастіше — при вживанні консервованих у домашніх умовах продуктів харчування. Дуже часто реєструють захворювання, пов'язані з уживанням грибів домашнього консервування, копченої або в'яленої риби, м'ясних і ковбасних виробів, бобових консервів. Ці продукти спричиняють групові, «сімейні» спалахи захворювань.

Симптоми хвороби: • підвищена температура; • сухість у роті; • ускладнення ковтання; • невиразність мови; • двоїння в очах; • помутніння та опущення повік; • м'язова слабкість; • запаморочення; • нудота та блювання; • пронос; • здуття живота та запор; • ураження м'язів шиї та кінцівок.

Інкубаційний період — від 2–3 год до 10 діб.

Основним фактором у профілактиці ботулізму є дотримання чистоти сировини. Що чистіше вимиті овочі перед консервуванням, що ретельніше промита риба перед засолюванням, то менша ймовірність потрапляння в продукт збудника ботулізму.

Заходи безпеки

- Рибу перед засолюванням у домашніх умовах необхідно очистити від нутроців, ретельно промити зовнішню і внутрішню поверхні.

- Гриби складно повністю звільнити від мікрочастинок ґрунту, тому не рекомендують консервувати їх у герметично закритих банках у домашніх умовах.

- При домашньому консервуванні, особливо овочів, що містять мало природної кислоти, необхідно додавати за рецептурою оцтову й лимонну кислоту, тому що збудник ботулізму не любить кисле середовище.
- Важливо добре стерилізувати банки й кришки безпосередньо перед консервуванням у них продуктів.
- При консервуванні в домашніх умовах, особливо м'ясних і рибних продуктів, необхідно проводити тиндалізацію (протягом двох діб прогрівати консерви за температури $+100^{\circ}\text{C}$ 5 хв для переходу спор у вегетативну форму), після чого простерилізувати консерви за температури $+100^{\circ}\text{C}$ не менше 40–60 хв із подальшим герметичним закриттям.
- Навіть незначне здуття кришки — причина для категоричної відмови від уживання в їжу вмісту банки.
- Також необхідно категорично відмовитися від придбання домашніх консервів, в'яленої, копченої, солоної риби й інших продуктів харчування в місцях несанкціонованої торгівлі, у приватних осіб.

У разі появи симптомів захворювання треба негайно звернутися до лікаря. З метою попередження харчових отруєнь необхідно дотримуватися поданих рекомендацій:

- не брати в дорогу та на відпочинок продукти, що швидко псуються;
 - продукти, що швидко псуються, зберігати тільки в холодильнику, обов'язково дотримуватися термінів їхньої реалізації;
 - ретельно проварювати, тушкувати та просмажувати харчові продукти, особливо консервовані, безпосередньо перед уживанням. Залишки їжі на наступний день перед уживанням обов'язково прокип'ятити або протушкувати;
 - сирі та варені продукти при приготуванні їжі обробляти окремим інвентарем (ножі, дошки);
 - захищати харчові продукти та продовольчу сировину від випадкових забруднень, зберігати їх у закритому посуді;
 - не купувати продукти харчування на стихійних ринках.
- У випадку виявлення перших ознак харчового отруєння (слабкість, підвищення температури тіла, нудота, біль у жи-

воті, блювота, пронос тощо) не займайтеся самолікуванням, а терміново зверніться до найближчої лікувальної установи по допомогу.

Додаток 14

	<p>«Блакитний ангел» Перший і найдавніший у світі екологічний знак для товарів і послуг, створений у 1977 р.</p>
	<p>«Органічне походження» Група знаків для продуктів харчування. Наявність знака свідчить про натуральність продукції (сировини) органічного походження, вирощеної без застосування хімікатів, виробленої без барвників і штучних харчових добавок.</p>
	<p>FSC Належить міжнародній організації, яка опікується збереженням лісів. Є визнаним експертом у галузі відповідального лісокористування. Цей знак на упаковці товарів свідчить, що товаровиробник продукції дотримується вимог стандартів управління лісами та раціонального управління ресурсами.</p>
	<p>Еколейбл ЄС Уведено із 2001 р. як єдине екомаркування товарів. Надають продуктам і виробникам, що дотримуються вимог екологічних стандартів (не забруднюють довкілля в процесі виробництва й утилізації, не містять шкідливих речовин тощо).</p>

	<p>«Зелений журавлик» Знак екологічної переваги сертифікованої продукції відповідно до вимог міжнародних стандартів ISO. В Україні такий знак розміщують на упакованнях, етикетках різноманітних продуктів, товарів, виробів, матеріалів та інформаційних носіях організацій, які надають послуги. Під знаком є код екологічного стандарту, на відповідність якому пройшла сертифікацію маркована ним продукція.</p>
	<p>«Етична косметика» Група знаків із написами «Not tested on animals» і «Animal friendly» на товарах тих компаній, що використовують інгредієнти, які протягом п'яти останніх років не тестували на тваринах.</p>
	<p>«Особлива утилізація» Заборонено викидати у звичайний контейнер; завдає шкоди довкіллю; утилізувати в спеціальних місцях. Розміщують на джерелах живлення (батарейках та акумуляторах), що містять небезпечні речовини: ртуть, кадмій і свинець, а також товарах із полівінілхлориду (ПВХ), які під час спалювання виділяють токсичні речовини.</p>
	<p>«Небезпечно для моря» Застосовують у разі перевезення морем речовин, небезпечних для флори та фауни.</p>
	<p>«Небезпечно для навколишнього середовища» Речовини, небезпечні для навколишнього середовища або частини навколишнього середовища, наприклад водних організмів.</p>

Додаток 15

Індекс Е та його значення

Написи на етикетках містять повну інформацію про склад продукту харчування, а також наявність харчових добавок. Якщо на етикетці ви побачили написи Е 100, Е 160а, Е 951, не варто відкладати продукт. Це індекс хімічних речовин, що додають до продуктів харчування в невеликій кількості для підсилення смаку, аромату, кольору чи форми, а також для збільшення терміну придатності. Цифри означають, до яких груп належать хімічні речовини. Варто запам'ятати, що найбільше харчових добавок у м'ясних і кондитерських виробках, фаст-фуді, а також у продуктах, що мають значний термін придатності. Найменше їх у крупах і хлібобулочних виробках, практично немає в овочах і фруктах. Однак стабільне перевищення добової норми споживання деяких речовин загрожує серйозними наслідками.

- *Е 100–Е 182 — барвники;*
- *Е 200–Е 299 — консерванти;*
- *Е 300–Е 399 — антиоксиданти, які зменшують швидкість окиснення продуктів харчування;*
- *Е 400–Е 499 — стабілізатори, що зберігають потрібну консистенцію харчових продуктів;*
- *Е 500–Е 599 — емульгатори, що підтримують належну структуру продуктів харчування;*
- *Е 600–Е 699 — підсилювачі смаку й аромату;*
- *Е 700–Е 799 — запасні індекси;*
- *Е 800–Е 899 — зменшують створення зайвої піни в харчових продуктах;*
- *Е 1000–Е 1099 — харчові глазурі, підсолоджувачі, реагенти, що запобігають черствінню, тощо.*

ЗМІСТ

Від авторки	3
-------------------	---

ВСТУП

§ 1–2. Мої мрії та плани	4
--------------------------------	---

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

§ 3–4. Навчайтеся успішно	13
§ 5. Важливі рішення для здоров'я, безпеки та добробуту	24
§ 6. Оцінка інформації та її вплив на прийняття рішення	30

МОЯ БЕЗПЕКА

§ 7. Безпека життєдіяльності. Види небезпек	38
§ 8. Екстремальні та надзвичайні ситуації	43
§ 9. Безпека людини в природному середовищі	50
§ 10. Активний відпочинок на природі та безпека.....	56
§ 11. Безпека в техногенному середовищі	63
§ 12. Дії в разі виникнення пожежі. Вплив техногенного середовища на довкілля	69
§ 13. Ваша безпечна оселя	76
§ 14. Безпека в оселі	84
§ 15. Безпека в оселі	89
§ 16–17. Безпека в соціальному середовищі	96
§ 18. Безпека в інтернеті	108

МОЄ ЗДОРОВ'Я

§ 19. Ваше здоров'я і спосіб життя	115
§ 20–22. Вплив психоактивних речовин на здоров'я підлітків. Моделі безпечної поведінки	122
§ 23. Профілактика соціально небезпечних хвороб. Поняття про туберкульоз, шляхи передання та методи захисту	133
§ 24. Харчування та здоров'я. Особливості харчування підлітків	136

МІЙ ДОБРОБУТ

§ 25. Товари та послуги, що задовольняють потреби людей	147
§ 26. Добробут і мої фінанси	157
§ 27. Доброчинність і волонтерство	164

Я — СЕРЕД ЛЮДЕЙ

§ 28–29. Спілкування та здоров'я	170
§ 30. Конфлікти та здоров'я	178
Додатки	184

Навчальне видання

ПОЛЩУК Наталія Миколаївна

Здоров'я, безпека та добробут

**Підручник інтегрованого курсу
для 6 класу
закладів загальної середньої освіти**

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

**У підручнику з навчальною метою використано ілюстративні матеріали,
що перебувають у вільному доступі в мережі «Інтернет».**

Формат 70×100/16.

