

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник
інтегрованого курсу для 6 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Київ
Видавництво «Алатон»
2023

УДК 51.204я721

О-88

Автори:

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

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2022 № 254)

Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого
О-88 курсу для 6 кл. закладів загальної середньої освіти /
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва,
О. Л. Хомич, Н. В. Андрук. — К.: Видавництво «Алатон»,
2023. — 192 с.

ISBN 978-617-7834-25-9

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

Навчання за друкованим підручником розраховано на 35 або 17,5 години залежно від обраного закладом освіти обсягу курсу.

Електронні додатки до підручника, зокрема версія на 52 години та онлайн-підтримка вчителів, є у вільному доступі за QR-кодами або покликаннями <https://is.gd/5qGYng> та <https://tinyurl.com/2eahrj3f>

УДК 51.204я721



ISBN 978-617-7834-25-9

© ТОВ Видавництво «Алатон», текст,
дизайн, малюнки, 2023

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2023

© О. М. Курило, малюнки, 2023

ЗМІСТ

Як працювати з підручником	5
Вступ. Базові поняття.	7
§ 1. Життя і здоров'я	8
§ 2. Безпека і ризики	12
§ 3. Захист життя під час повітряних атак	17
§ 4. Правила безпеки під час воєнних дій	22
§ 5. Мінна безпека	28
§ 6. Навколишнє середовище і безпека	33
§ 7. Природа і технічний прогрес	38
Оцінюю свої досягнення за вступом	44
Розділ 1. Фізичне здоров'я	45
§ 8. Харчування і здоров'я	46
§ 9. Збалансоване харчування	51
§ 10. Наслідки неправильного харчування	56
§ 11. Особиста гігієна	63
§ 12. Профілактика інфекційних захворювань	68
Оцінюю свої досягнення за розділом 1	74
Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я	75
§ 13. Розвиток підлітка	76
§ 14. Самооцінка і здоров'я	81
§ 15. Прийняття рішень	86
§ 16. Протидія соціальному тиску	92
§ 17. Тютюн, алкоголь і здоров'я	97
Оцінюю свої досягнення за розділом 2	105

Розділ 3. Соціальне здоров'я	106
§ 18. Спілкування і здоров'я	107
§ 19. Навички ефективного спілкування	112
§ 20. Стосунки та здоров'я	117
§ 21. Стосунки з однолітками	122
§ 22. Види та наслідки конфліктів	128
Оцінюю свої досягнення за розділом 3	133
Розділ 4. Безпека в побуті та довкіллі	134
§ 23. Безпека оселі	135
§ 24. Пожежна безпека	142
§ 25. Аварії на підприємствах	149
§ 26. Дорожня безпека велосипедистів	155
§ 27. Перша домедична допомога	162
Оцінюю свої досягнення за розділом 4	168
Розділ 5. Добробут	169
§ 28. Фінансова грамотність	170
§ 29. Підприємливість і волонтерство	178
Оцінюю свої досягнення за розділом 5	188
Словник	189

Як працювати з підручником

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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



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



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



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

Пояснення слів, виділених *таким шрифтом*, знайдете у словнику на с. 189 .

Вступ. Базові поняття

У цьому розділі ми дослідимо:



§ 1. Життя і здоров'я

- БЕЗПЕКА • БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
- ЗДОРОВ'Я • БЛАГОПОЛУЧЧЯ
- ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ



У цьому параграфі ви:

- обговорите цінність здоров'я;
- дослідите, чому потрібно дбати про всі складові здоров'я;
- з'ясуєте, яких життєвих навичок ви хочете набути.

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Усе живе народжується, щоб жити. Та лише людина здатна осмислювати й цінувати життя. Ми любимо життя. Бувають миті, коли це відчуття особливо гостре — від лагідного дотику маминої руки, голосів друзів, шуму дощу, щебету птахів, і ви насолоджуєтесь відчуттям безпеки.

Безпека — це відсутність загрози вашому життю, здоров'ю чи добробуту. Якщо людині загрожує небезпека, це виводить її з рівноваги, нервує, жахає, позбавляє сну й апетиту та змушує захищатися. Раніше люди захищалися від диких звірів, несприятливих погодних умов. Згодом — від загроз, пов'язаних із діяльністю самих людей: небезпеки на дорогах, у побуті, на виробництві. Тому зараз говорять не лише про безпеку життя, а й про *безпеку життєдіяльності* людини.



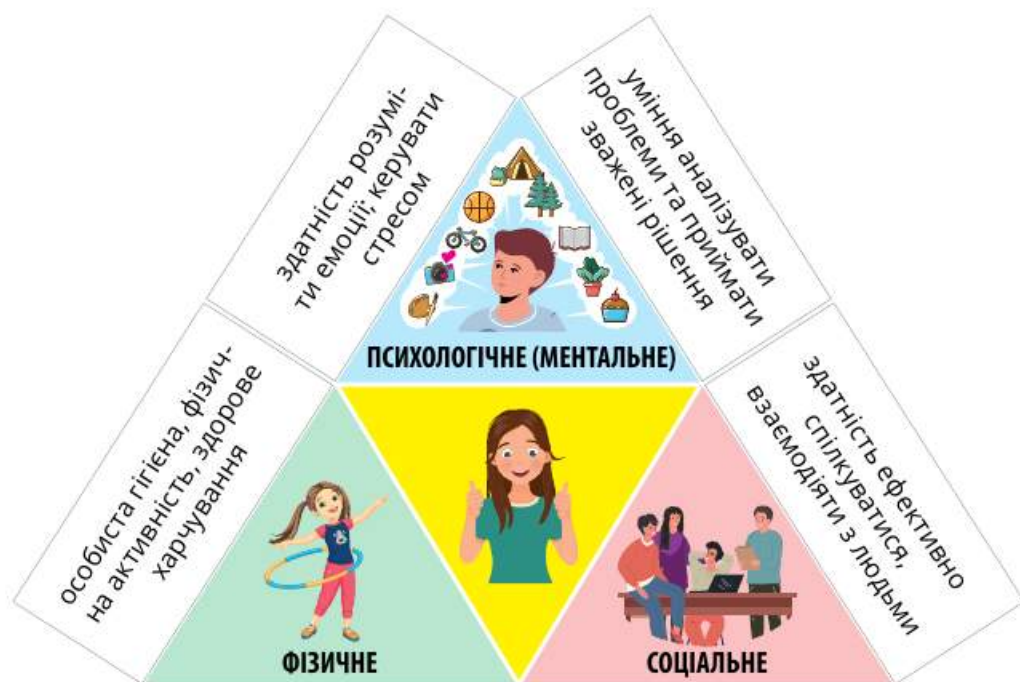
- Об'єднайтеся в пари й поділіться одне з одним своїми мріями та сподіваннями. Починайте словами: «Я мрію (сподіваюся), що...».
- Заплющте очі й уявіть себе там, де ви відчуваєте у цілковитій безпеці. Це може бути ваша кімната або якась мальовнича місцевість. Постарайтесь усе добре роздивитися, почути звуки й відчути запахи. Посидьте хвилинку, а потім розкажіть про це місце та свої відчуття (тепло, спокій, радість, задоволення, розслаблення...).

ЦІННІСТЬ ЗДОРОВ'Я

У давні часи здоровим вважали кожного, хто не був хворий. Із розвитком медицини здоровим вважався той, хто почувався добре фізично.

Із середини ХХ ст. **здоров'я** визначається не лише як відсутність хвороб або фізичних дефектів, а і як стан повного фізичного, психологічного (інтелектуального, емоційного, духовного) і соціального **благополуччя**.

Що означає бути благополучним? Спробуйте пригадати це відчуття. Вранці ви прокидаєтеся бадьорими, сповненими сил і передчуття, що у вас попереду чудовий день.



Мал. 1. Складові здоров'я



Об'єднайтесь у 3 групи: «Фізичне здоров'я», «Психологічне здоров'я», «Соціальне здоров'я». Проведіть мозковий штурм про те, як можна дбати про кожну складову свого здоров'я. По черзі презентуйте свої результати класу.

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

Сучасній людині недостатньо мати лише міцні знання, щоб стати успішною в майбутньому. Важливо вміти критично мислити, творчо вирішувати проблеми, зрозуміло пояснювати свою думку, освоювати нові технології, легко орієнтуватися в інформаційних потоках.

Швидкі зміни в нашому світі вимагають від людей бути стресостійкими, вміти працювати в команді, за потреби брати на себе ініціативу, бути лідерами, а також створювати щось нове та корисне.

Ці навички є дуже важливими для кожної людини. Тому їх називають *життєвими навичками* (мал. 2).



комунікації



самооцінки



лідерства



само-
контролю



роботи
у групі



прийняття
рішень



стресо-
стійкості



тайм-
менеджменту



критичного
і творчого
мислення



залагодження
конфліктів

Мал. 2. Десять сучасних життєвих навичок

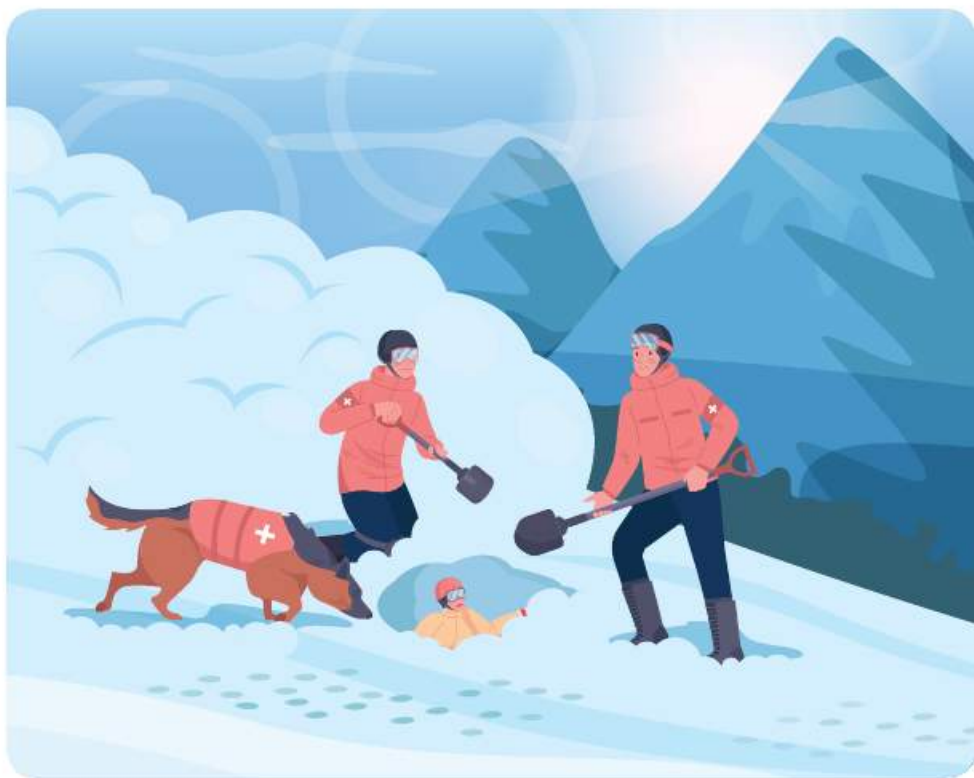


Об'єднайтесь у пари й обговоріть:

- Яких життєвих навичок ви хочете набути?
- Які життєві навички допоможуть вам стати успішними? Чому ви так думаєте?

§ 2. Безпека і ризики

- НЕБЕЗПЕКА • РИЗИК
- ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ
- НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- потренуєтеся оцінювати рівень ризику в різних ситуаціях;
- навчитеся розрізняти виправдані й невинуватені ризики;
- відпрацюєте алгоритм дій у небезпечній ситуації.

НЕБЕЗПЕКА, РИЗИКИ ТА БЕЗПЕКА

Небезпека — це чинники, які можуть завдати шкоди життю чи здоров'ю. Небезпека проявляється у конкретних ситуаціях. *Ризик* визначається імовірністю реалізації загрози та важкістю її наслідків. Чим вища ймовірність настання небезпечної ситуації й тяжкості наслідків, тим вищий рівень ризику (мал. 3). Отже, безпека — це відсутність або дуже низький рівень ризику для життя і здоров'я людини.



Мал. 3. Умовна шкала рівнів ризику



Проаналізуйте один день зі свого життя. Для цього:

- Напишіть 10 речей, які ви робили сьогодні, наприклад: дорогою до школи, у школі, після уроків, надворі (мили посуд, сушили волосся, грали у комп'ютерні ігри, переходили дорогу, підігрівали обід ...).
- Визначте дії, які можуть бути небезпечними, й запишіть кожен з них на окремій картці.
- У ситуаціях, які ви записали на картках, оцініть рівень ризику за десятибальною шкалою (0 балів — ризику немає або він такий незначний, що на нього не варто зважати; 10 балів — ризик дуже високий).
- У яких ситуаціях потрібно звернутися по допомогу до дорослих?

ВИПРАВДАНІ Й НЕВИПРАВДАНІ РИЗИКИ

Неможливо уявити наше життя без ризиків. Часто ризик є виправданим, іноді — навіть благородним. Наприклад, відмовитися від небезпечної пропозиції (є ризик, що з тебе глузуватимуть). Або виступити перед усією школою (є ризик, що можеш зазнати невдачі). Чи захистити того, з кого насміхаються однокласники (ризик, що з тебе також насміхатимуться). Такі ситуації потребують сміливості, однак у них ви розвиваєтесь як особистість.

Проте деякі люди схильні до нерозумних ризиків: шкодять своєму здоров'ю, агресивно поведуться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають невинуватено ризикованою або ризикованою.

Людина сама обирає, ризикувати чи ні. Прочитайте історію про те, як 15-річна Ліза Чернишенко вивезла чотирьох пораниених із міста Попасна до Бахмута під час воєнних дій у травні 2022 р.

«Я була в машині з трьома чоловіками та жінкою. Двох чоловіків поранило уламками, одного дуже сильно. Довелося мені сісти за кермо й відвезти їх у Бахмут. Просто потрібна була термінова допомога, щоб вони не втратили багато крові. Якимось чином я проїхала повз міни, об'їхала тіло загиблої жінки та стовп. А далі поворот направо, нас обстріляли, й мене поранили в ноги. Мені це нелегко далось, було дуже боляче... Але все-таки треба було хоча б якось. Я б не кинула їх під обстрілами».



- Прочитайте історію дівчинки з Бахмута. Обговоріть, що вона тоді відчувала. Чому, на вашу думку, вона пішла на такий ризик?
- Наведіть приклади інших ситуацій, в яких ризик є виправданим.

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ТА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Високим рівнем ризику характеризуються екстремальні та надзвичайні ситуації.

Екстремальні — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей (ДТП, пожежа, втрата орієнтиру в лісі).

Надзвичайні — ситуації, що загрожують великій кількості людей (стихійне лихо, техногенна катастрофа або війна).

Такі ситуації можуть виникнути будь-де, в будь-який час. Неподалік населеного пункту може зазнати аварії потяг із цистернами, а це спричинить витікання токсичних речовин. Людина може заблукати в лісі, опинитись у зоні стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу), стати жертвою нападу, потрапити в аварію в незнайомій місцевості. Вона може потрапити під обстріл, опинитися на окупованій території або в зоні воєнного конфлікту (зазнати травм далеко від житла, перебувати під завалами).



- За допомогою блок-схеми на с. 16 (мал. 4) проаналізуйте ситуації.
- Віталій почув, як у ванній кімнаті тече вода. Він зайшов і побачив, що зламався кран, а вся підлога залита водою.
- Марина йшла неподалік парку й почула, як чоловік кличе на допомогу. Він кричав, що наступив на міну.
- Подивіться відео. Обговоріть, які ризики загрозували герою цієї історії. Чи були вони виправданими?



АЛГОРИТМ ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Дізнатися, як правильно діяти під час екстремальних ситуацій, можна за допомогою блок-схеми на мал. 4.



Мал. 4. Блок-схема алгоритму дій в екстремальних ситуаціях

§ 3. Захист життя під час повітряних атак

- СИГНАЛ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ
- УКРИТТЯ • ЕКСТРЕНИЙ РЮКЗАК
- ЕВАКУАЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про види сигналів повітряної тривоги;
- проаналізуєте, як діяти під час повітряної тривоги;
- ознайомитеся із вмістом екстреного рюкзака.

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Про небезпеку, яка може загрожувати населенню, оповіщують спеціальними сигналами. Ці сигнали подаються, коли виникає загроза життю або здоров'ю людей (загроза ракетних ударів чи обстрілів, техногенна чи природна катастрофа).

Сигнал повітряної тривоги «Увага всім» — це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки (через гучномовці на підприємствах або на автомобілях патрульної поліції, пожежників, рятувальників або аварійної служби).

У різних регіонах України сигнал тривоги може звучати по-різному. Наприклад, у Тернополі сигнал «тривога» — це два цикли сирени, а «відбій» — один цикл сирени.



Мал. 5. Сигнали оповіщення



- Подивіться відео, як і коли вмикається сирена повітряної тривоги, та відео про сигнал: «Увага всім».
- Дослідіть, які сигнали оповіщення є у вашому населеному пункті, коли їх застосовують.
- Нині кожен може мати персональну сирену. Для цього встановіть один із відповідних застосунків на свій телефон.

УКРИТТЯ

Коли лунають сирени, треба переходити в безпечне місце — **укриття**. Найкраще укриття — це спеціально облаштоване сховище. Напрямок до укриттів вказують стрілки або написи на будівлях. Вхідні двері до укриття позначаються написом «Місце для укриття».

За відсутності офіційного сховища для укриття можна використовувати підземні станції метрополітену, цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи.

У житлових приміщеннях можна обрати умовно найбезпечніше місце, користуючись правилом двох стін (мал. 6).



Мал. 6. Правило двох стін



- Подивіться відео про варіанти укриттів.
- Обговоріть, чому небезпечно ховатися у підвалі будинку, якщо там немає другого виходу.
- Разом з учителем/вчителькою організовано пройдіть до укриття, яке є у вашій школі. Дослідіть, що там розташовується. Обговоріть правила поведінки в укритті.
- Пригадайте, де є укриття на шляху від дому до школи. Як позначено ці місця?
- Якщо у вашому населеному пункті є онлайн-карта укриттів, дослідіть її.



АЛГОРИТМ ДІЙ ЗА СИГНАЛОМ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»



Прочитайте ситуації та визначте, як краще вчинити.

- Микита разом з мамою їде в автомобілі містом. На телефон надійшло сповіщення про повітряну тривогу.
- Ліля з подругами гуляла в парку. Раптом вони почули звук сирени, що повідомляє про повітряну тривогу.
- Подивіться відео про правила евакуації з приміщення школи. Які знаки вказують напрямок руху під час евакуації?

ЕКСТРЕНИЙ РЮКЗАК

В укриття потрібно брати речі першої необхідності. Базовий набір речей, необхідних людині для виживання в екстремальній ситуації, складають у зручний наплічник. Його ще називають «екстрений рюкзак» або «тривожна валізка». Розгляньте мал. 7 і назвіть речі, які мають бути в екстреному рюкзаку школяра.



Мал. 7. Екстрений рюкзак школяра



- Чому, на вашу думку, потрібно брати з собою в укриття екстрений рюкзак?
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Роздрукуйте шаблон рюкзака й намалюйте або напишіть список речей, які необхідні в нього покласти.
- Разом із дорослими зберіть екстрений рюкзак або перевірте його вміст, якщо він уже укомплектований.

§ 4. Правила безпеки під час воєнних дій

- ОКУПАЦІЯ • ОЗБРОЄНІ ЛЮДИ
- ЗАВАЛИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про загальні правила безпеки в умовах воєнного стану;
- проаналізуєте види загроз у зоні бойових дій;
- обговорите, як спілкуватися з озброєними людьми;
- з'ясуєте, як діяти, якщо опинилися під завалами.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Після початку повномасштабного вторгнення російських військ в усіх регіонах України існує постійна загроза ракетних атак, багато населених пунктів опинилися під окупацією, на звільнених територіях залишається багато мін та нерозірваних боєприпасів. Тому кожен має дотримуватися загальних правил безпеки під час війни.

Загальні правила безпеки в умовах війни

- Довіряйте тільки близьким знайомим (батьки, родичі, опікуни, друзі, добрі сусіди, вчителі).
- Не віддавайте свої документи незнайомим людям.
- Не переміщуйтеся наодинці. Найкраще — завжди перебувати в супроводі знайомих дорослих.
- Довіряйте лише перевіреним джерелам інформації.
- Не погоджуйтеся на пропозиції незнайомих людей.
- Не ігноруйте звуки сирен, сигналів про повітряну чи іншу тривогу.
- Не піднімайте незнайомі чи підозрілі предмети.



- По черзі назвіть людей, яким ви довіряєте і до кого можете звернутися по допомогу в разі потреби.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео Державної служби з надзвичайних ситуацій про те, як поводитися в умовах війни. Обговоріть:
 - Які екстремальні події можуть статися з дорослими та дітьми в умовах війни?
 - Чому не можна довіряти незнайомцям?
 - Чому не варто піднімати незнайомі чи підозрілі предмети?

ВИДИ ЗАГРОЗ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Під час воєнного стану загрози життю і здоров'ю людей існують на всій території України. Особливо небезпечно перебувати в зоні бойових дій чи поблизу неї (мал. 8). Крім постійних обстрілів і руйнувань тут є проблеми з продуктами, питною водою та ліками. Саме тому з територій, розташованих поблизу лінії розмежування, оголошується обов'язкова евакуація населення.



Мал. 8. Загрози в зоні бойових дій



- Подивіться відео за QR-кодом.
- Складіть пам'ятку про те, як рятуватися під час обстрілів стрілецькою зброєю, а також мінометних і артилерійських обстрілів.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ОЗБРОЄНИМИ ЛЮДЬМИ

Бувають ситуації, коли доводиться спілкуватися з озброєними людьми, наприклад на блокпостах. У такому разі потрібно чітко виконувати вказівки військових та відповідати на їхні запитання.

Якщо ваш населений пункт перебуває під окупацією, існує висока ймовірність зустрічі з окупантами. Пам'ятайте, що ваше завдання — не викликати в них підозр й уникнути конфлікту, арешту (мал. 9).

У разі зустрічі з озброєними людьми:

- Поводьтеся спокійно, розмовляйте ввічливо.
- Не розглядайте форму, техніку, не діставайте телефон.
- Виконуйте вказівки.



Як спілкуватися з окупантами:

- Відповідайте коротко.
- Не реагуйте на провокації.
- Якщо вас не затримують, ідіть геть.

Мал. 9. Правила поведінки під час зустрічі з озброєними людьми



- Прочитайте правила поведінки з озброєними людьми. Обговоріть вербальні та невербальні сигнали такого спілкування.
- Змодельуйте у парах варіант такої зустрічі.

ЯК ДІЯТИ В РАЗІ ЗАГРОЗИ ОБВАЛІВ

Якщо під час обстрілу ви перебуваєте в будинку, в який влучили снаряди, міна чи ракета, то існує загроза обвалу. Тож слід якнайшвидше залишити це приміщення (мал. 10) та повідомити сусідів і рятувальним службам.



Мал. 10. Дії в разі загрози обвалу будівлі

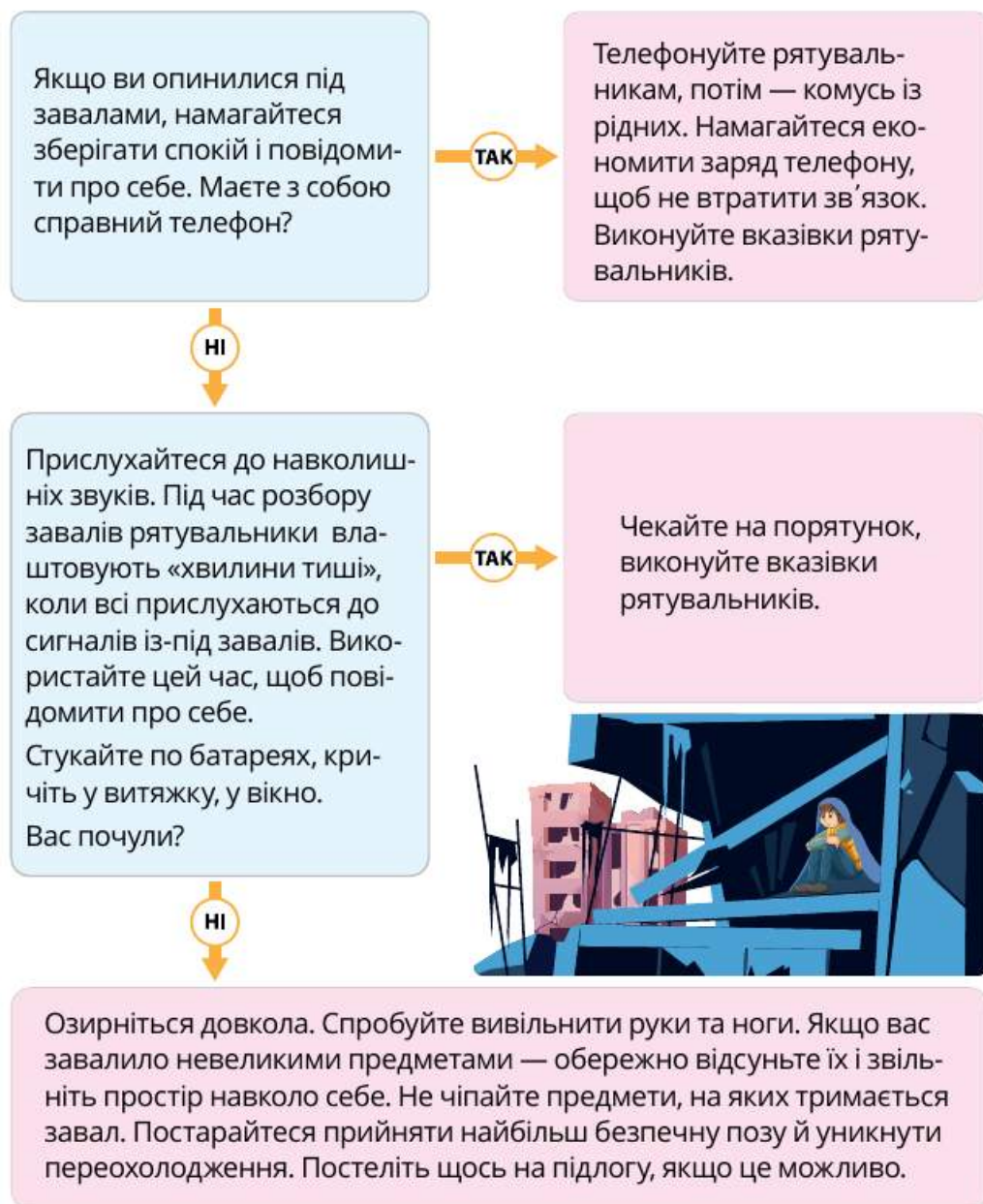


Подивіться відео за QR-кодом. Обговоріть:

- Який єдиний номер телефону служби порятунку в Україні?
- Куди ще можна зателефонувати для виклику пожежної охорони, поліції, швидкої медичної допомоги?
- Які дані необхідно повідомляти під час виклику відповідної служби?

ЯК ДІЯТИ ПІД ЗАВАЛАМИ

Якщо ви опинилися під завалами, не панікуйте і дійте за алгоритмом на мал. 11.



Мал. 11. Як діяти, якщо опинилися під завалами

§ 5. Мінна безпека

- ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ
- БОЄПРИПАСИ • МІНИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про вибухонебезпечні предмети;
- дослідите ознаки деяких мін;
- обговорите правила мінної безпеки;
- проаналізуєте, як діяти, якщо опинилися на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі.

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

На територіях, де відбувалися бойові дії, завжди залишається багато вибухонебезпечних предметів — мін, снарядів, невикористаних боєприпасів. Саме тому на щойно звільнених територіях насамперед виконують роботи з розмінування. Однак деякі міни та снаряди важко помітити, або ж їх може бути багато. Тому досі знаходять боєприпаси навіть часів Другої світової війни.

Вибухонебезпечні предмети можуть з'являтися не тільки в зонах бойових дій, а й в інших регіонах України внаслідок обстрілів чи диверсій. Ознаками того, що на території можуть бути вибухонебезпечні предмети, є зруйновані будівлі, транспорт, рештки мертвих тварин.

Такі території позначають знаками — як офіційними, так і неофіційними (мал. 12).



Офіційні позначення
небезпечної території

Неофіційне позначення
«мінне поле»

Мал. 12. Позначення небезпечних територій



- Подивіться відео про вибухонебезпечні предмети й обговоріть, де вони можуть розміщуватися. Що потрібно робити, коли побачили такий предмет?
- По черзі розкажіть, чим загрожують вибухонебезпечні предмети.

ОБЕРЕЖНО: МІНИ!

Міна — це пристрій, який може вибухнути (здетонувати), якщо на нього наступити чи наїхати. Міни можуть бути всюди: в лісі, в полі, на дорозі, у дворі. Тому під час війни та після її завершення необхідно бути дуже уважними під час прогулянок. На вулиці уважно дивіться під ноги, щоб не наступити на предмет, який може бути міною. Будь-яка річ, залишена в громадському місці чи транспорті без нагляду, — потенційна загроза, оскільки може бути саморобним вибуховим пристроєм.



Мал. 13. У чому небезпека мін?



- Прочитайте, які небезпеки становлять міни (мал. 13).
- Подивіться відео й обговоріть:
 - який вигляд мають міни та де вони можуть розміщуватися;
 - з якими предметами можна сплутати різні види мін;
 - як потрібно поводитися, побачивши міну.

МІННА БЕЗПЕКА

Якщо побачили залишені боєприпаси чи міни, в жодному разі не наближайтеся до них! Також не пускайте інших! Якщо побачили міну чи розтяжку, потрібно зупинитися і негайно повідомити про небезпечну знахідку дорослим. Зателефонуйте у Державну службу України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) за номером 101 або до Національної поліції за номером 102.

Дочекайтеся фахівців ДСНС чи працівників поліції в безпечному місці. Спеціалісти розберуться, як діяти далі.



Усі матеріали розроблені
Представництвом Дитячого
фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні
© ЮНІСЕФ, 2018



- Подивіться мультсеріал «Суперкоманда проти мін». Визначте основні правила поводження з незнайомими предметами.
- Ознайомтеся з правилами поведінки для запобігання підриву на вибухонебезпечних предметах (мал. 14 на с. 32).
- Перейдіть за QR-кодом і пограйте в онлайн-гру, щоб закріпити свої знання про мінну безпеку.

Правила поведінки в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами

Якщо знайшли підозрілий предмет (нерозірваний боєприпас, саморобний вибуховий пристрій тощо)

1. Зупиніться (негайно попередьте інших, якщо хтось іде за вами).
2. Зберігайте спокій. Уважно роздивіться навкруги. Перевірте, чи немає ще чогось підозрілого поруч.
3. Обережно відійдіть подалі від небезпеки (не менше ніж на 300 м). Рухайтесь назад тим шляхом, яким прийшли.
4. У безпечному місці залишіть якусь позначку (свій рюкзак, яскравий шарф, хустину тощо).
5. Зателефонуйте у службу порятунку за номером 101. Дочекайтеся приїзду рятувальників.

Якщо опинилися на мінному полі

1. Зупиніться й не рухайтесь.
2. Зберігайте спокій.
3. Голосно гукайте та чекайте на допомогу.
4. Якщо біля вас довго нікого немає, самі зателефонуйте у ДСНС або в поліцію (102). Залишайтеся на місці та чекайте на працівників служб.
5. У крайньому разі, якщо поряд нікого немає, йдіть назад повільно й обережно, максимально точно наступаючи на власні сліди.

Якщо стали свідком інциденту на мінному полі

1. Зупиніться, не підходьте до людини на мінному полі.
2. Зберігайте спокій і скажіть людині, що викличете допомогу. Попросіть не рухатися та, за можливості, самому зупинити кровотечу.
3. Зателефонуйте до екстрених служб: ДСНС — 101, екстрена медична допомога — 103.
4. Чекайте приїзду рятувальників на безпечній відстані.

Мал. 14. Правила мінної безпеки

§ 6. Навколишнє середовище і безпека

- ДОВКІЛЛЯ • ПРИРОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ
- ТЕХНОГЕННЕ СЕРЕДОВИЩЕ
- СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке довкілля;
- навчитеся розрізняти природне, техногенне та соціальне середовище;
- проаналізуєте складові соціального середовища;
- дізнаєтеся, як запобігти крадіжкам мобільних телефонів та захиститися від кримінальних небезпек.

СКЛАДОВІ ДОВКІЛЛЯ

Усе, що нас оточує, — ґрунти, повітря, вода, рослини, тварини, люди й те, що вони створили, — називають навколишнім середовищем або *довкіллям*.

Якщо в довкіллі переважають природні складові, його називають *природним середовищем*. Це, наприклад, ліс, степ чи болото.

Природне середовище часто зазнає змін і стає напівприродним або повністю штучним — *техногенним*.

Людина не може жити сама по собі. Її завжди оточують люди: рідні, друзі, знайомі та незнайомці. Разом вони утворюють *соціальне середовище* (від «соціум» — «суспільство»).



Мал. 15. Види довкілля



- Розгляньте мал. 15. Назвіть види довкілля. Поясніть, чим вони відрізняються.
- Наведіть приклади природного, напівприродного, техногенного і соціального довкілля там, де ви живете.

СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Спробуйте уявити, що ви — як у фантастичному фільмі — остання людина на Землі. І що в цілому світі немає нікого, крім вас. Вимушена самотність — одне з найважчих випробувань для людини. На щастя, кожен із нас живе серед людей, і наше соціальне середовище є джерелом багатьох благ.



Державні органи:

ті, хто ухвалює закони й забезпечує дотримання ваших прав.



Місцева громада:

ті, хто дбає про добробут у вашому населеному пункті.



Родина:

члени сім'ї, які дбають про ваше життя і здоров'я.



Школа:

ті, хто вас навчає і вчиться разом з вами.



Друзі:

ті, з ким вам приємно проводити вільний час.



ЗМІ:

те, звідки ви дізнаєтеся про різні події в Україні та світі.

Мал. 16. Елементи соціального середовища



Об'єднайтесь у 5 груп і за допомогою мал. 16 назвіть:

- Група 1: що вам дає родина?
- Група 2: чого вас навчає школа?
- Група 3: для чого потрібні друзі?
- Група 4: про що дбають державні органи та місцева громада?
- Група 5: яка користь людям від засобів масової інформації — радіо, телебачення, інтернету, преси?

НЕБЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Соціальне середовище (родина, друзі, вчителі, соціальні мережі, телебачення та інші засоби масової інформації) безпосередньо чи опосередковано впливають на наше здоров'я, поведінку та спосіб життя. Воно також може становити ризики, зокрема крадіжки особистого майна, наприклад мобільного телефону (мал. 17).



Мал. 17. Як захиститися від крадіжки мобільного телефону



- Розгляньте мал. 17 про заходи щодо запобігання крадіжці телефону. Складіть разом з дорослими пам'ятку про те, як захистити особисте майно:
 - а) квартиру чи приватний будинок (укріплюють двері, встановлюють замки, вічка, камери спостереження, тримають собаку...);
 - б) автомобіль (гараж, протиугінна сигналізація...);
 - в) велосипед (не залишають без нагляду, використовують спеціальний замок...).

ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК

Загалом соціальне середовище сприяє вашому здоров'ю та благополуччю. Однак воно може бути і джерелом кримінальних небезпек (мал. 18).

Розгляньте мал. 18 і обговоріть, які з цих небезпек найбільше загрожують підліткам. Наведіть приклади з життя.



Крадіжки.

Поширеними є крадіжки велосипедів, мобільних телефонів, грошей, речей, домашніх тварин, дрібні крадіжки в магазинах.



Хуліганство, вандалізм.

Найчастіше їх скоюють люди у стані алкогольного сп'яніння.



Пограбування квартир, офісів, банків.



Шахрайство.

Виманювання грошей нечесним способом (вуличні лотереї, ворожіння, телефонні афери).



Викрадення, замах на життя.



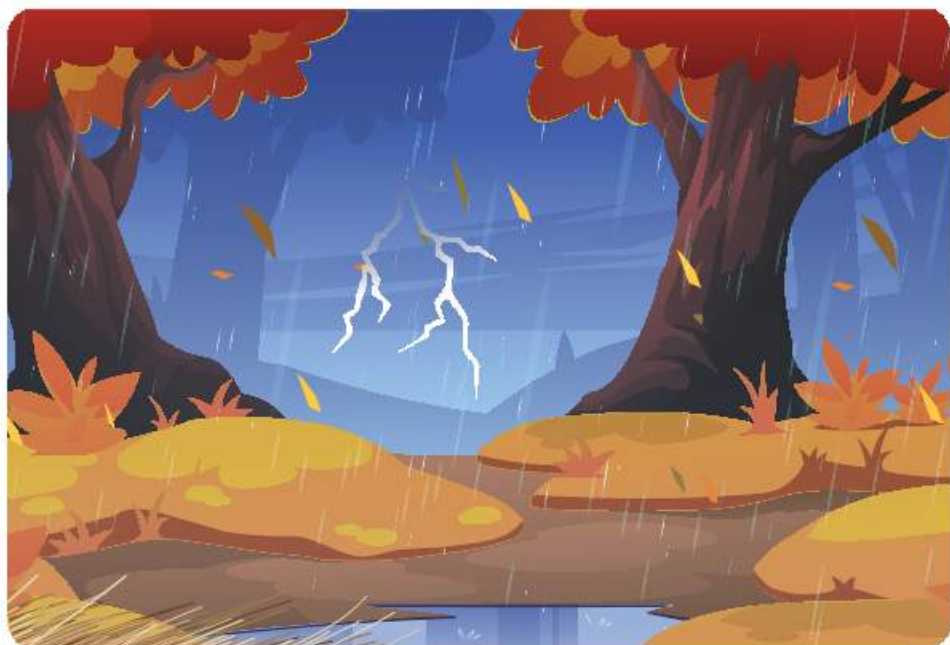
Здирництво.

Вимагання грошей, речей — злочин, жертвами якого нерідко стають діти вашого віку.

Мал. 18. Кримінальні небезпеки соціального середовища

§ 7. Природа і технічний прогрес

- ПРИРОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ
- ПРИРОДНІ НЕБЕЗПЕКИ
- ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС



У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте позитивний вплив природного середовища на здоров'я людини;
- обговорите можливі небезпеки природного середовища;
- проаналізуєте позитивні та негативні наслідки технічного прогресу.

ПРИРОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я

Неможливо уявити існування поза природним середовищем. Адже це — повітря, яким дихаємо; вода, яку п'ємо; земля, яка нас годує, на якій зводимо житло і яка дає все інше для життя.

Щоб бути здоровими, потрібно дихати чистим, свіжим повітрям, пити чисту воду, вживати дари природи: фрукти, овочі, молоко, сир.



Мал. 19. Природне середовище



- Чи знаєте ви, що без води людина може прожити лише кілька днів, а без їжі — кілька тижнів? А скільки можна прожити без повітря?
- За допомогою годинника із секундною стрілкою виміряйте час, на який можете затримати дихання. Скільки витримаєте: 30 секунд, 1 хвилину чи, як досвідчений пірнальник, 2–3 або навіть 4 хвилини? Та в будь-якому разі без повітря ви не витримаєте і 5 хвилин.

ПРИРОДНЕ СЕРЕДОВИЩЕ І БЕЗПЕКА

Деякі природні чинники можуть негативно впливати на життя і здоров'я людини. Розгляньте мал. 20 і назвіть небезпеки природного середовища.



Ґрунти. Небезпеку для людей становлять зсуви та провали ґрунтів.

Стихійні лиха. Як і в давні часи, людям загрожують стихійні лиха: землетруси, цунамі, урагани, лісові пожежі, виверження вулканів.



Рослинний світ. Деякі рослини та гриби є отруйними.



Погодні умови. Загрозою здоров'ю людини є несприятливі погодні умови: гроза, сильна спека, тривалий холод, геомагнітні бурі.

Географічне положення та рельєф. Жителям гір загрожують снігові лавини, на узбережжі океану — цунамі, в долинах річок — повені.



Тваринний світ. Життю і здоров'ю людей можуть загрозовувати дикі звірі, змії, комахи, збудники інфекційних хвороб.

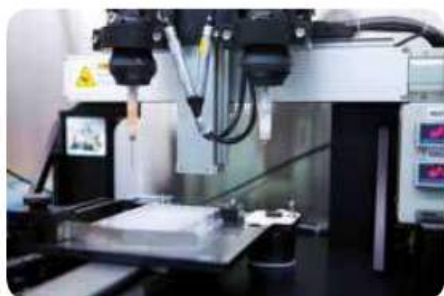
Мал. 20. Небезпеки природного середовища



- Розкажіть про небезпеки природного середовища, які траплялися у вашому житті або свідками яких ви стали.
- Дослідіть інформацію з різних джерел про небезпеки природного походження.

РОЗВИТОК ТЕХНОЛОГІЙ

На відміну від решти живих істот, людей не цілком задовольняє те, що може дати природа. В усі часи вони намагалися зробити своє життя зручнішим, комфортнішим, створюючи своє техногенне середовище. Наприклад, було винайдено багато приладів, які допомагають рятувати життя людей, — біопринтер, рентгенапарат, штучні органи, досконалі протези (мал. 21).



На біопринтері NovoGen друкують тканини різних органів для випробовування ліків і косметики



Із протезом Touch Bionics людина може виконувати 24 різні дії, зокрема й набирати текст на клавіатурі. Ним можна управляти м'язами руки та через смартфон.

Мал. 21. Унікальні медичні технології



- Виконайте дослідження про розвиток технологій у XX–XXI століттях. Для цього:
 - перейдіть за QR-кодом, завантажте і роздрукуйте бланк інтерв'юера;
 - розпитайте дідуся чи бабусю про техніку (автомобілі, побутові прилади, засоби зв'язку), які були в часи їхнього дитинства;
 - заповніть бланк і порівняйте технології минулого із сучасними.
- Об'єднайтесь у групи. Створіть стрічки часу про еволюцію техніки (літака, велосипеда, потяга).



РОЗВИТОК ТЕХНОЛОГІЙ І БЕЗПЕКА

Майже всі досягнення людства мають зворотний бік. Розгляньте мал. 22 і визначте небезпеки, пов'язані з цими досягненнями.



Небезпеки на дорогах і транспорті
Із невпинним збільшенням кількості автомобілів на дорогах щороку зростає і кількість дорожньо-транспортних пригод.



Пожежі
Побутові пожежі найчастіше трапляються з вини людей — через необережне поводження з вогнем та електроприладами.



Ураження електричним струмом
Порушення правил користування електроприладами може призвести до ураження електричним струмом.



Хімічні опіки, отруєння
Загрозою життю і здоров'ю людини є ліки та засоби побутової хімії, якщо ними неправильно користуватися.



Аварії на промислових підприємствах
Загрожують життю і здоров'ю працівників та жителів прилеглих території, а також можуть спричинити забруднення довкілля.

Мал. 22. Небезпеки техногенного середовища



Об'єднайтеся у 2 групи. Проведіть мозковий штурм про:

- група 1: переваги технічного прогресу;
- група 2: недоліки технічного прогресу.

По черзі презентуйте результати своєї роботи.

Обговоріть, як можна зменшити негативний вплив технічного прогресу на природу.

ДОБРОБУТ НАСТУПНИХ ПОКОЛІНЬ

Наша Земля не має достатньо ресурсів, щоб переробити та знешкодити всі відходи життєдіяльності людства внаслідок технічного прогресу. Тому люди самі мають дбати про зменшення кількості відходів та їх переробку. Для цього будують сміттєпереробні та сміттєспалювальні заводи, здійснюють прибирання місцевості, річок.

Ви також можете подбати про зменшення кількості сміття. Для цього пригадайте правило 3R: reduce — зменшити, reuse — повторно використовувати, recycle — переробляти.

Наприклад, ви можете відмовитися купувати новий одяг, взуття, іграшки, якщо в цьому немає потреби. Також зменшити використання деяких речей або використовувати якісь із них повторно.



Мал. 23. Правило 3R



- Подивіться відео про сміттєспалювальні заводи. Які ще способи зменшення кількості сміття ви знаєте?
- Подивіться відео про міста майбутнього.
- Об'єднайтесь у групи «Місто», «Містечко», «Село». Уявіть себе архітекторами. Створіть груповий проєкт: «Місто (містечко, село) через 50 років». Зробіть презентацію, малюнок чи макет населеного пункту майбутнього.



Оцінюю свої досягнення за вступом

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



Я можу назвати найголовніші життєві навички.



Я можу оцінити рівні ризику в різних ситуаціях.



Я розрізняю виправдані й невинуватені ризики.



Я знаю, як діяти під час повітряної тривоги.



Я можу укомплектувати екстрений рюкзак.



Я знаю, де можна сховатися під час повітряної тривоги, якщо

поруч немає спеціально обладнаного укриття.



Я знаю, як спілкуватися з озброєними людьми.



Я знаю, як діяти під час обстрілів.



Я знаю, як діяти в разі потрапляння під завали.



Я знаю ознаки вибухонебезпечних предметів.



Я знаю, як позначають небезпечні території.



Я знаю, як діяти в разі виявлення підозрілого предмета.



Я знаю відмінності між природним, техногенним, соціальним середовищем.



Я можу назвати позитивний і негативний вплив технічного прогресу.



Розділ 1

Фізичне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



§ 8. Харчування і здоров'я

- ВУГЛЕВОДИ • БІЛКИ • ЖИРИ
- ВІТАМІНИ • МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ
- ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ЦІННІСТЬ
- ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ)



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, на які складові здоров'я впливає харчування;
- дізнаєтеся про основні поживні речовини;
- створите інфографіку поживних речовин і джерел їх надходження;
- ознайомитеся з особливостями харчування підлітків.

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я

Потребами, які людина має задовольняти передусім, є потреба у воді та їжі. Те, що ми споживаємо, впливає на наше фізичне, емоційне, інтелектуальне і навіть соціальне благополуччя.



Наведіть причини, чому люди мають їсти (щоб утамувати голод, нормально розвиватися, отримати задоволення, заряд енергії, підтримати компанію, зігритися...).

НАСЛІДКИ НЕРАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Від правильного харчування залежить стан здоров'я окремої людини та цілих народів. Ще й нині в деяких африканських країнах люди помирають від голоду.

І навпаки, жителі економічно розвинених країн дедалі більше потерпають від так званих хвороб цивілізації, пов'язаних із переїданням і неправильним харчуванням. Розгляньте інфографіку та з'ясуйте, скільки людей страждають від наслідків нераціонального харчування.



Відставання у рості: 161 млн дітей до 5 років мають занижений зріст для їхнього віку через постійний голод



Недостатня маса тіла: 51 млн дітей до 5 років мають недостатню масу тіла через гострий голод



Дефіцит поживних речовин: понад 2 млрд людей страждають на хвороби, спричинені нестачею вітаміну А, йоду, заліза й цинку



Надмірна маса тіла: 42 млн дітей до 5 років мають надмірну масу тіла



Ожиріння: більше ніж 500 млн дорослих страждають на ожиріння



Об'єднайтеся у 3 групи. Назвіть ваші фізичні відчуття, емоції, здатність до навчання та іншої праці, коли ви:

- група 1: страшенно голодні;
- група 2: з'їли надто багато;
- група 3: смачно і в міру поїли.

ВОДА І ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ

Організм людини на 75 % складається з води й постійно її виводить. Для поновлення запасів води треба щодня випивати 6–8 склянок рідини. Щоб жити, рухатися, рости й розвиватися, людям потрібні поживні речовини — *вуглеводи, білки, жири, вітаміни та мінеральні речовини*.

МАКРОЕЛЕМЕНТИ:

потрібно декілька грам на добу



Вуглеводи найкраще забезпечують організм енергією



Білки є будівельним матеріалом для клітин



Жири утворюють в організмі запаси, що за потреби використовуються як додаткове джерело енергії

МІКРОЕЛЕМЕНТИ:

потрібно декілька міліграм на добу



Мінеральні речовини беруть участь в обміні речовин майже в усіх клітинах організму



Вітаміни життєво необхідні кожній людині

Мал. 24. Види поживних речовин



- Розгляньте інфографіку про види поживних речовин (мал. 24).
- Об'єднайтесь у 2 групи («Мікроелементи» та «Макроелементи»).
- Перейдіть за QR-кодом. Ознайомтеся з інформацією і намалюйте інфографіку про відповідні поживні речовини та джерела їх надходження.
- Презентуйте її у класі.

ПОЖИВНІСТЬ І КАЛОРІЙНІСТЬ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

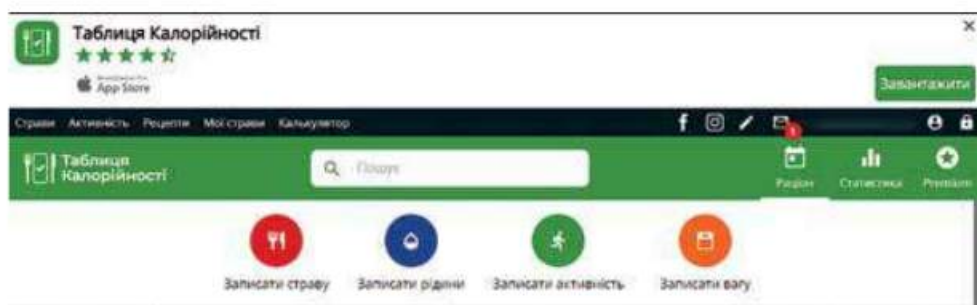
Важливими характеристиками продуктів є їхня харчова та енергетична цінність. Харчова (поживна) цінність — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту. Людям необхідне збалансоване харчування, яке забезпечує організм усіма поживними речовинами.

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вона вимірюється в калоріях (кал) або кілокалоріях (ккал). Деякі продукти, наприклад цукор, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Інші, навпаки, є низькокалорійними, але мають високу харчову цінність. Це, наприклад, свіжі овочі, фрукти, морепродукти.

Якщо людина споживає недостатньо калорій, вона починає втрачати масу. І навпаки, дуже висока калорійність харчового раціону призводить до збільшення маси тіла. Тому важливо споживати стільки калорій, скільки витрачаєте.

Калорійність

1 г жирів — 9 ккал
1 г білків — 4 ккал
1 г вуглеводів — 4 ккал



Мал. 25. Сайт «Таблиця калорійності»



- Складіть перелік п'яти своїх улюблених страв.
- Перейдіть за QR-кодом. Визначте, скільки кілокалорій міститься у 100 г ваших страв. Для цього введіть назву страви у поле «Знайти за назвою страви» (мал. 25).

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

У підлітковому віці ви можете мати особливий апетит. Іноді батьки жартома кажуть: «Наша дитина скоро і нас з'їсть». І це не дивно, адже за рік ви виростаєте на 8–10 см, і ваш організм потребує щоразу більше їжі. Тому від калорійності, а головне — від поживності харчування передусім залежать ваше самопочуття і зовнішній вигляд.

На особливості харчування впливає і спосіб життя. Той, хто у вільний час читає, займається музикою або малюванням, витрачає менше енергії та потребує менше їжі, ніж той, хто полюбляє активний відпочинок — спорт, танці, рухливі ігри. Займаючись спортом, слід пам'ятати, що за день треба випивати більшу кількість води.



Антону смакують страви в закладах швидкого харчування. Також він любить їсти солодощі та пити енергетичні напої, коли годинами грає за комп'ютером. Він набрав зайву вагу, в нього з'явилася задишка та біль у животі.



Аліна часто пропускає прийоми їжі або їсть лише трохи фруктів та овочів. Дівчинка вважає, що має зайві кілограми, хоча маса її тіла була в нормі. Аліна дуже схудла, однак у неї потьмяніло й почало випадати волосся, ламаються нігті, з'явився частий біль у животі.

Мал. 26. Приклад наслідків нераціонального харчування



Прочитайте ситуації (мал. 26). Обговоріть:

- Які порушення харчування у дітей?
- Що ви могли б їм порадити?

§ 9. Збалансоване харчування

- ХАРЧОВА ПІРАМІДА • ПОМІРНІСТЬ
- РІЗНОМАНІТНІСТЬ • ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що впливає на формування харчових звичок;
- ознайомитеся з принципами раціонального харчування;
- визначите калорійність свого раціону;
- потренуєтеся правильно обирати страви, коли харчуєтеся не вдома.

ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ

Люди мають різні харчові звички та смакові уподобання. Одним до смаку домашня їжа, інші поспішають поїсти в кафе. Одні віддають перевагу здоровому харчуванню, інші залюбки вживають усе, що гучно розрекламоване або має яскраву упаковку.



Мал. 27. Чинники, що впливають на формування харчових звичок



- Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, й одну — яка не подобається. Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається, корисне для здоров'я?
- Звичка до певної їжі формується з дитинства. За допомогою мал. 27 назвіть чинники, які найбільше вплинули на формування ваших харчових звичок.
- Перейдіть за QR-кодом і розподіліть харчові звички на корисні та шкідливі.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування: помірність, різноманітність і збалансованість.

Помірність — вимагає, щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних затрат організму.

Різнманітність — передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо-молочні вироби).

Збалансованість — означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Щоб визначити, скільки й чого вам треба їсти щодня, можна скористатися харчовою пірамідою (мал. 28). Вона показує, скільки порцій різних продуктів має бути в денному раціоні підлітка. Так, продуктів із найширшої частини піраміди треба споживати більше, а з вузьких її частин — менше. Порції продуктів наведено на мал. 29.



Мал. 28. Денна норма споживання продуктів відповідно до харчової піраміди

Порції продуктів

Приклади порцій

Хлібобулочні вироби та крупи:

- скибка хліба
- 0,5 чашки варених макаронів або каші
- 30 г вівсяних, житніх чи ячмінних пластівців
- половина булочки (рогалика чи бублика)



Овочі:

- тарілка сирих або варених, печених, тушкованих овочів
- тарілка сирих листяних овочів (наприклад капуста)
- склянка овочевого соку (морквяного, томатного)



Фрукти:

- одне яблуко, груша, апельсин чи банан середнього розміру
- 0,5 склянки фруктового пюре або десерту
- 0,5 склянки фруктового соку



Молочні продукти:

- 1 склянка молока
- 1 склянка кефіру, ряжанки чи йогурту
- 40–60 г твердого сиру
- 100–150 г м'якого сиру



М'ясо, риба, яйця, боби та горіхи:

- 2–3 шматочки нежирного м'яса, птиці, риби
- 1 котлета
- 1 яйце



Мал. 29. Порції продуктів

КАЛОРИЙНІСТЬ ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ

У вашому віці лише на підтримання дихання та інших функцій організму дівчаток потрібно на добу не менш як 1 310 ккал, хлопчиків — не менш як 1 440 ккал. Помірна активність збільшує потребу приблизно на 1 000 ккал, інтенсивні заняття спортом можуть збільшити її у півтора-два рази.

Наприклад, підліток-баскетболіст у звичайний день витрачає приблизно 2 500 ккал, а в день тренування — до 4 000 ккал. Витрачену енергію можна швидко поновити за рахунок їжі.

Вид активності		Порції продуктів з відповідною калорійністю
<ul style="list-style-type: none">○ Ходьба 60 хв○ Біг 20 хв○ Аеробіка 40 хв○ Плавання 60 хв	250 ккал	<ul style="list-style-type: none">○ порція борщу○ смажена картопля, 70 г○ шоколадне тістечко○ булочка з маслом○ бутерброд із сиром
<ul style="list-style-type: none">○ Ходьба 25 хв○ Біг 8 хв○ Аеробіка 15 хв○ Плавання 25 хв	100 ккал	<ul style="list-style-type: none">○ один млинець○ зефір, 2 шт○ бублики (сухе печиво), 30 г○ банан○ грецький йогурт, 100 г

Мал. 30. Страви достатньої калорійності для різних активностей



- За допомогою харчової піраміди на мал. 28 і мал. 29 складіть ваш раціон для днів, коли не займаєтеся спортом.
- За допомогою мал. 30 додайте до цього раціону страви достатньої калорійності для днів, коли займаєтеся спортом чи фізичною працею.
- Перейдіть за QR-кодом і перевірте, як ви запам'ятали правила раціонального харчування.

§ 10. Наслідки неправильного харчування

- ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ • ЙОДОДЕФІЦИТ
- ХАРЧОВІ ДОБАВКИ
- ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що таке цукровий діабет;
- ознайомитеся з проблемою йододефіциту;
- навчитиметеся обирати продукти харчування і діяти в разі загрози харчового отруєння.

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Цукровий діабет — одне з трьох (два інших — атеросклероз і рак) захворювань, які найчастіше призводять до інвалідності та смерті. У перекладі з грецької «діабет» означає «витікання», тому назву «цукровий діабет» можна перекласти як «витікання цукру».

У здорової людини підшлункова залоза виробляє гормон інсулін, який доставляє розчинену в крові глюкозу всередину клітин. При цукровому діабеті глюкоза не може проникнути в клітини й залишається в крові, а відтак виводиться з організму.

Існує два типи цукрового діабету.

Цукровий діабет I типу пов'язаний із дефіцитом інсуліну: його виробляється мало або він узагалі не виробляється.

При цукровому діабеті II типу підшлункова залоза виробляє достатньо інсуліну, інколи навіть більше за норму. Однак клітини організму втрачають чутливість до нього, і він перестає бути «провідником» глюкози.

<u>ЧИННИКИ РИЗИКУ</u>	<u>ЧИННИКИ ЗАХИСТУ</u>
✓ Незбалансоване харчування	✓ Здорове харчування
✓ Ожиріння	✓ Контроль маси тіла
✓ Малорухливий спосіб життя	✓ Фізична активність

Мал. 31. Чинники ризику та захисту щодо цукрового діабету II типу



Розгляньте мал. 31 про чинники ризику та захисту від цукрового діабету II типу. Обговоріть:

- Що означає здорове харчування?
- Як здійснювати контроль маси тіла?
- Як фізична активність впливає на загальне здоров'я?

ЙОДОДЕФІЦИТ

Йод — мікроелемент, необхідний для нормального фізичного і психічного розвитку та працездатності людини. Дефіцит йоду в організмі призводить до багатьох розладів: появи зоба (захворювання щитоподібної залози), порушення обміну речовин, втрати слуху, затримки фізичного й розумового розвитку.

У менш важких випадках **йододефіцит** спричиняє апатію, зниження розумової активності, пам'яті, здатності до концентрації. Тому йододефіцит є державною проблемою, розв'язання якої допоможе зберегти інтелект нації.

В Україні існує природний дефіцит йоду. Щоб запобігти проблемам, пов'язаним із йододефіцитом, необхідно вживати більше морепродуктів — риби, морської капусти, креветок, мідій, кальмарів.

Та найкращий вибір — це йодована сіль. При цьому не треба збільшувати кількість солі, яку ви споживаєте. Необхідно дотримуватися лише кількох простих правил.

Як купувати? Йодована сіль має обмежений термін придатності — не більш як 6 місяців. Тому купуйте сіль у невеликих упаковках, щоб використати її до закінчення цього терміну. Перевірте цілість і сухість упаковки.

Продукти,
які містять йод

- ☐ морська риба
- ☐ морська капуста
- ☐ креветки
- ☐ кальмари
- ☐ мідії
- ☐ інші морепродукти

Йодована сіль —
найкращий вибір

Як зберігати? Йодовану сіль треба зберігати щільно закритою, в сухому і темному місці. Порушення умов зберігання призведе до випаровування сполук йоду.

Як споживати? За високих температур йод швидко вивітрюється. Тому додавайте йодовану сіль у страви перед тим, як подати їх до столу.



ЩО МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ХАРЧОВОГО ОТРУЄННЯ

Якість продуктів у кожній державі контролюють спеціальні служби. У магазинах, на ринках та на відповідно обладнаних торговельних майданчиках усі продукти мають сертифікати якості. За яких умов продукти можуть спричинити харчові отруєння? Найчастіше таке трапляється, коли вживають:

- продукти, термін реалізації яких минув;
- продукти, які неправильно зберігали чи обробляли;
- продукти, куплені на стихійних ринках;
- продукти з пошкодженою упаковкою, уражені гниллю чи пліснявою;
- отруйні гриби, ягоди;
- консерви зі здутими кришками чи помутнілим вмістом;
- алкогольні напої.



Найтяжчі харчові отруєння спричиняють отруйні гриби, а також старі гриби та гриби, що змінили свої властивості та стали отруйними. Останніх через забруднення довкілля з'являється дедалі більше в наших лісах. Тому лікарі застерігають: «Гриби — це не їжа для дітей!»

ЯК ДІЯТИ ПРИ ХАРЧОВОМУ ОТРУЄННІ

Нудота, блювання, біль у животі, пронос, раптова слабкість, запаморочення, підвищення температури тіла, що з'являються через 1–4 години після вживання недоброякісного харчового продукту, можуть бути ознаками харчового отруєння.

За перших ознак отруєння слід викликати «швидку допомогу». До прибуття лікарів необхідно випити 5–6 склянок питної води та викликати блювання. Вжити профілактичних заходів повинні всі, хто куштував сумнівну страву.

ПРАВИЛА ОБРОБКИ ТА ЗБЕРІГАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

А чи знаєте ви, що можна захворіти від споживання високоякісних продуктів, якщо їх неправильно обробляти або зберігати? Спричиняють захворювання хвороботворні мікроорганізми. Запам'ятайте чотири дії, які допоможуть вам уникнути мікробного забруднення продуктів: мити, розділяти, охолоджувати й нагрівати (мал. 32).



Мал. 32. Правила обробки та зберігання харчових продуктів



Перейдіть за QR-кодом і перевірте, як ви запам'ятали правила обробки та зберігання харчових продуктів.

ПРО ЩО РОЗПОВІДАЄ УПАКОВКА

Шестикласник Максим знайшов яскравий пакетик і взяв його собі. На перерві хлопчик пригостив однокласників кульками, що були в пакету, і пригостився сам. Кілька дітей встигли проковтнути їх, перш ніж зрозуміли, що то не солодощі. Це був засіб для очищення каналізації. Ті, хто пригостився, дістали опіків стравоходу і шлунка.

Вам не раз доводилося бачити продукти в упаковках: цукерки, печиво, морозиво. Та що ж треба зробити перед тим, як купити цей продукт чи скуштувати його? Слід уважно роздивитися упаковку і знайти на ній усі необхідні відомості (мал. 33).

Відсутність будь-якої обов'язкової інформації свідчить про те, що продукт підробний або недоброякісний. Вживати його небезпечно, оскільки це може призвести до харчового отруєння.



Назва продукту.

Назва й адреса виробника.

Склад продукту. Зверніть увагу на перелік складників. Можливо, в цьому продукті є штучні барвники чи ароматизатори. Такий продукт не варто вживати щодня.

Харчова та енергетична цінність.

Умови зберігання: за якої температури та вологості повітря слід зберігати продукт.

Термін зберігання. На упаковці зазначають кінцевий термін реалізації або дату виготовлення і термін зберігання продукту.

Маса (об'єм) продукту. Маса нетто — вага без упаковки, маса брутто — в упаковці.

Штрих-код. Цей набір рисочок і цифр дає змогу чітко визначити країну-виробника, закодовану в перших цифрах. Код України — 482.

Мал. 33. Обов'язкові відомості, які зазначають на упаковці харчових продуктів



Разом із дорослими проаналізуйте упаковку будь-якого продукту. Знайдіть на ній усі обов'язкові відомості.

Обговоріть, які відомості є найважливішими для здорового харчування.

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Харчові добавки — це речовини, які додають у продукти з метою посилення або збереження їхніх властивостей. У Європі харчові добавки маркуються цифровим кодом із буквою Е (мал. 34). Їх використовують з метою:

- збереження поживних властивостей харчових продуктів;
- надання продуктам більш привабливого вигляду;
- збільшення терміну зберігання харчових продуктів;
- полегшення обробки продовольчої сировини;
- здешевлення та скорочення виробництва продуктів.

Однак існують небезпечні харчові добавки. Часте вживання продуктів із такими добавками може призвести до алергічних реакцій, збільшення засвоєння жирів, порушення обміну речовин, онкозахворювань, уражень печінки та нирок.

Е 100–Е 199 барвники	підсилюють чи відновлюють колір продукту
Е 200–Е 299 консерванти	підвищують термін зберігання продуктів, захищають їх від мікробів, грибків
Е 300–Е 399 антиокислювачі	зменшують окислення, продовжуючи тим самим термін зберігання продуктів
Е 400–Е 499 стабілізатори	зберігають консистенцію продукту
Е 500–Е 599 емульгатори	створюють однорідну суміш продуктів, що не змішуються, наприклад води й олії
Е 600–Е 699	підсилювачі смаку та аромату

Мал. 34. Класифікація харчових добавок



Перейдіть за QR-кодом на сайт про харчові добавки.

- Наведіть приклади небезпечних харчових добавок.
- Проаналізуйте склад будь-якого продукту на наявність у ньому небезпечних харчових добавок.

§ 11. Особиста гігієна

- ГІГІЄНА • ЗАСОБИ ГІГІЄНИ
- КАРІЄС



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, чому гігієна важлива для здоров'я;
- з'ясуєте, в яких ситуаціях треба мити руки;
- дізнаєтеся про особливості особистої гігієни під час занять спортом;
- учитиметеся правильно доглядати за ротовою порожниною.

ЧИСТОТА І ЗДОРОВ'Я

Нас оточують мільярди мікроорганізмів. Більшість із них не шкідливі для людей, але деякі спричиняють захворювання. Колись люди нічого не знали про це і тому страждали від багатьох інфекційних хвороб, епідемії яких спустошували міста, країни й навіть континенти.

Із винайденням мікроскопа люди усвідомили, що багатьом небезпекам з невидимого світу можна запобігти за допомогою води та мила. Тоді й виникла галузь медицини, яка має назву «гігієна».

Було розроблено правила, що суттєво зменшили поширення інфекційних хвороб у лікарнях, а також рекомендації, як захистити себе у щоденному житті. Це — правила особистої гігієни, які повинен знати і яких має дотримуватися кожен.

Підтримувати чистоту тіла допомагають численні засоби гігієни (мал. 35).



Мал. 35. Предмети та засоби особистої гігієни



- Проведіть мозковий штурм. Називайте різні предмети та засоби особистої гігієни. Записуйте їх на дошку.
- Позначте О предмети та засоби гігієни, призначені для догляду за обличчям, В — волоссям, Р — ротовою порожниною, Н — нігтями, У — усім тілом.
- З'ясуйте, які з них є засобами особистої гігієни, а якими можна поділитися з другом/подругою. Чому?
- За допомогою дорослих оберіть засоби гігієни, що найкраще підходять саме вам.

ДОГЛЯД ЗА РУКАМИ

Ви, напевно, чули про хвороби брудних рук — розлади шлунка, дизентерію, гепатит А (жовтяницю) та інші. Так їх називають тому, що інфекція зазвичай потрапляє в організм через руки. Адже руками щодня ми торкаємося багатьох речей, на яких можуть бути збудники хвороби.



- Проведіть мозковий штурм і назвіть ситуації, коли на руки може потрапити інфекція.
- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про техніку миття рук.
- За допомогою мал. 36 продемонструйте, як правильно мити руки.

АЛГОРИТМ МИТТЯ РУК



Мал. 36. Як правильно мити руки

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Шкіра — найбільший орган нашого тіла. Вона виконує багато функцій. Зокрема, завдяки рецепторам шкіри ми відчуваємо дотик, а також тепло, холод, біль.

Мікроби найкраще почуваються в теплому та вологому середовищі й можуть спричинити запалення. Щоб запобігти цьому, слід щодня митися і вдягати чисту білизну.

Якщо немає можливості прийняти душ, можна тимчасово скористатися вологими серветками. Обирайте ті, що призначені для всього тіла. Збираючись у подорож, візьміть із собою велику упаковку серветок, адже невідомо, чи завжди матимете змогу помитися.



ЯК ПРАВИЛЬНО МИТИСЯ

- Спочатку відкривайте холодну воду, а потім — гарячу.
- Закривайте у зворотному порядку.
- Завжди намилюйтеся згори донизу: спершу обличчя, відтак руки та тулуб, а насамкінець — ноги.
- Важливо вимити частини тіла, де скупчуються мікроби.

Улітку треба захищати шкіру від сонячних опіків, а взимку — від обмороження. Під дією вітру на відкритих ділянках шкіри (руках, губах, щоках чи підборідді) можуть з'явитися дрібні тріщинки й запалення. Щоб цього не сталося, взимку не забувайте носити рукавички та користуватися гігієнічною губною помадою і захисним кремом (мал. 37).



Мал. 37

ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

Важливим елементом особистої гігієни є догляд за зубами, яснами та всією ротовою порожниною. Найбільшою проблемою є наліт у роті. Він містить бактерії, які виділяють кислоту щоразу після їди. Кислота руйнує емаль зубів і спричиняє *карієс*.



Мал. 38. Будова зуба



Ознайомтеся з будовою зуба (мал. 38). Обговоріть:

- Яка тканина в людському організмі найміцніша?
- Чому зуби мають різну форму?
- Які частини зуба захищають його від ушкоджень?



Об'єднайтеся у пари. Перейдіть за QR-кодом і ознайомтеся з алгоритмом догляду за ротовою порожниною.

Обговоріть:

- Які засоби для догляду за зубами ви використовуєте, а які — ні?
- Які дії ви виконуєте правильно, а які — ні?

§ 12. Профілактика інфекційних захворювань

- ЕПІДЕМІЯ • ПАНДЕМІЯ
- ЕНДЕМІЧНА ХВОРОБА



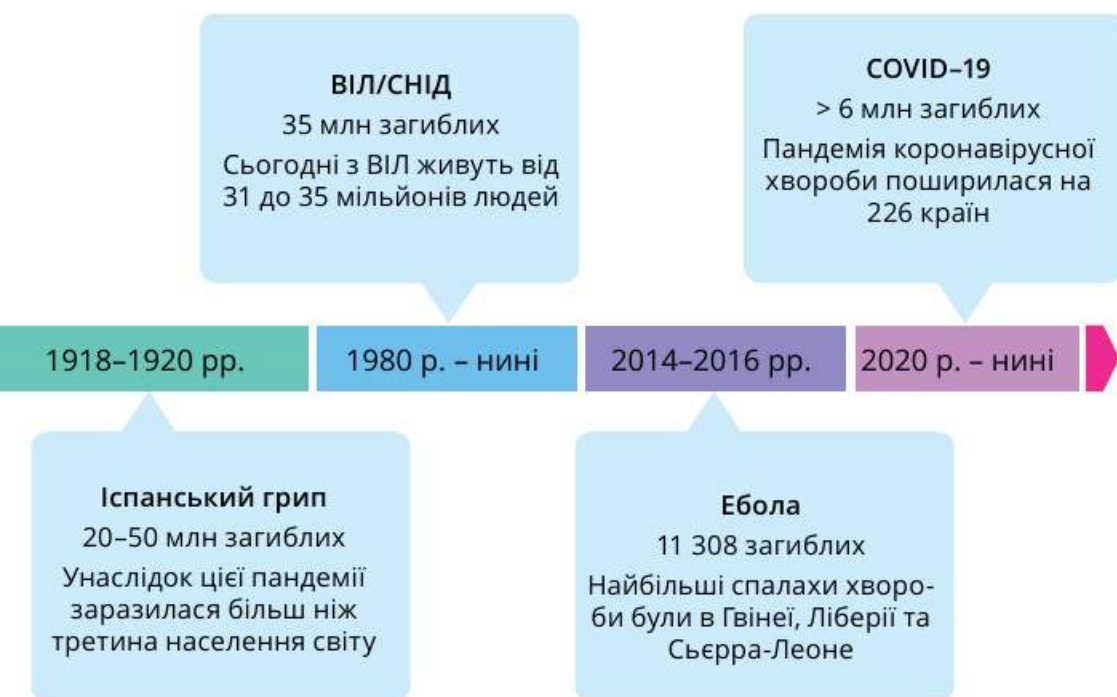
У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про небезпечні інфекції;
- з'ясуєте, як знизити ризик захворіти на туберкульоз або коронавірус;
- дослідите джерела інформації про вакцинацію.

ЕПІДЕМІЇ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА

Епідемія виникає тоді, коли хвороба не виходить за межі країни. Коли ж вона поширюється на інші країни та континенти, виникає *пандемія*. А недуга, яку не вдалося подолати й вона час від часу спалахує, стає *ендемичною*.

Людство пережило чимало епідемій та пандемій, які забрали мільйони життів. На щастя, деякі хвороби вже зникли, такі як натуральна віспа. Однак з'являються нові небезпечні захворювання.

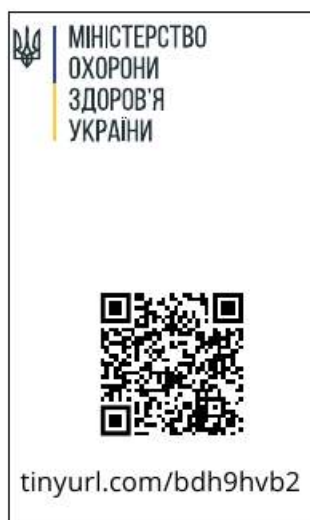


- Розгляньте стрічку часу на с. 68–69. Про які захворювання ви чули? Яке забрало найбільше життів?
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте шаблони й виготовте стрічку часу.

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЩЕПЛЕННЯ

Багато смертельних захворювань вдалося подолати завдяки вакцинації. Коли значна частина населення вакцинована/перехворіла, то утворюється колективний імунітет. Він також захищає людей, яким не можна вакцинуватися через різні протипоказання. Завдяки цьому хвороба з часом може зовсім зникнути.

На жаль, досі є багато міфів про вакцинацію, і деякі люди відмовляються робити щеплення собі та своїм дітям. Тому й досі відбуваються спалахи колись подоланих хвороб, як-от поліомієліт. Саме тому важливо вміти аналізувати інформацію та довіряти достовірним джерелам.



Мал. 39. Джерела інформації про вакцинацію



Об'єднайтеся у 3 групи.

- Розподіліть запропоновані джерела інформації про вакцинацію (мал. 39).
- Розкажіть, про що ви дізналися.
- Чи можна вважати ці джерела достовірними? Чому?
- Які ще достовірні джерела інформації про питання здоров'я ви можете запропонувати?

ВІЛ/СНІД

ВІЛ — це вірус імунодефіциту людини. Якщо його не лікувати, то виникає стадія СНІДу. Імунітет людини дуже пригнічений, і вона легко підхоплює будь-які інфекції.

Пандемія ВІЛ/СНІДу триває вже кілька десятиріч. Для її подолання важливо об'єднати зусилля державних і громадських організацій та кожної окремої людини.

Держава забезпечує контроль донорської крові та стерильність у лікарнях, здійснює безоплатне тестування на ВІЛ-інфекцію. Десятки тисяч ВІЛ-позитивних людей отримують лікування, яке продовжує їхнє життя. Вагітні жінки мають доступ до лікування, що збільшує шанс народити здорову дитину.

Розгляньте мал. 40 і з'ясуйте, як ВІЛ передається. Наведіть приклади ситуацій, коли ВІЛ не передається.

ВІЛ передається:

- у разі використання нестерильних голок, шприців, інструментів для татуювання та пірсингу
- під час переливання інфікованої крові чи пересадки донорських органів
- від ВІЛ-позитивної матері до дитини під час вагітності та пологів
- під час статевих контактів

ВІЛ не передається:

- через повітря, воду, продукти харчування, одяг, посуд, постільну білизну
- при чханні, кашлі
- при рукоштованні, обіймах, дружніх поцілунках
- у разі спільного користування туалетом, ванною, басейном
- через укуси комарів

Мал. 40. Шляхи передачі ВІЛ



- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте міфи та факти про ВІЛ і СНІД
- Оцініть ризик зараження через кров у різних ситуаціях, наведених на малюнках за QR-кодом.

ТУБЕРКУЛЬОЗ

Туберкульоз — друге за смертністю захворювання після ВІЛ. В Україні епідемія туберкульозу розпочалася у 1995 році та триває досі. Туберкульоз заразний і передається від хворої людини до здорової або від хворої тварини до людини.

Коли хворий кашляє, чхає, розмовляє, разом зі слиною у повітря потрапляють збудники туберкульозу. Здорова людина може вдихнути їх і заразитися.

Можна заразитися і від хворих на туберкульоз тварин. Наприклад, якщо вживати некип'ячене молоко або доглядати за хворими тваринами: під час їх годування, напування, чищення стійла тощо.

В організмі багатьох людей є збудники захворювання на туберкульоз. Але якщо дотримуватися здорового способу життя і не переохолоджуватися — не варто хвилюватися. Коли імунітет сильний, він тримає інфекцію під контролем, і людина не захворіє (мал. 41).

<u>ЧИННИКИ РИЗИКУ</u>	<u>ЧИННИКИ ЗАХИСТУ</u>
✓ Шкідливі звички, стрес	✓ Щеплення БЦЖ
✓ Хронічні захворювання	✓ Здоровий спосіб життя
✓ Неготування правил гігієни	✓ Дотримання правил гігієни

Мал. 41. Чинники ризику та захисту від туберкульозу



Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про туберкульоз. Обговоріть:

- Які є форми туберкульозу? Чим вони відрізняються?
- Які симптоми відкритої форми туберкульозу?
- Чим небезпечна закрита форма туберкульозу?
- Які чинники підвищують ризик захворіти на туберкульоз?

Прочитайте міфи та факти про туберкульоз.

КОРОНАВІРУСНА ХВОРОБА

Коронавірусну хворобу вперше виявили у 2019 році в місті Ухань у Китаї. Відтоді вона поширилася всім світом. Навіть у країнах, які здолали цю хворобу, виникають повторні спалахи, адже вірус постійно мутує (змінюється).

У профілактиці коронавірусу важливу роль має вакцинація. Вона допомагає запобігати поширенню захворювання і поступово скасовувати карантинні заходи.

На щастя, коронавірус мутував, і його нові версії не такі небезпечні. Тому деякі країни вже скасували карантин і обов'язкову вакцинацію населення.

Нежить

73%

Головний біль

67,5%

Утома

63,5%

Чхання

60%

Біль у горлі

59,6%

Інші симптоми:

Кашель, хриплий голос

Озноб чи тремтіння, лихоманка

Втрата/спотворення нюху та/або смаку

Мал. 42. Симптоми, які найчастіше проявляються у хворих на коронавірус



Розгляньте інфографіку (мал. 42) та назвіть найпоширеніші симптоми коронавірусу.

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про коронавірус і захист від нього. Обговоріть:

- Як має поводитися хворий на коронавірус?
- Коли потрібно звертатися по медичну допомогу?
- Як знизити ризик інфікування коронавірусом?

Оцінюю свої досягнення за розділом 1

Я знаю, як харчування впливає на здоров'я. ☆☆☆

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

Я знаю наслідки нераціонального харчування. ☆☆☆

Я можу пояснити принципи здорового харчування.

☆☆☆

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

Я знаю, які обов'язкові відомості має містити упаковка харчового продукту. ☆☆☆

Я знаю правила зберігання й обробки продуктів. ☆☆☆

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

Я можу обрати засоби та предмети гігієни. ☆☆☆

Я вмію правильно мити руки, приймати душ і чистити зуби. ☆☆☆

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

Я вмію розпізнавати надійні джерела інформації щодо вакцинації. ☆☆☆

Розділ 2.

Психічне і духовне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



§ 13. Розвиток підлітка

- ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК
- ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК • ПОТРЕБИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, чим розвиток людини відрізняється від розвитку інших живих істот;
- усвідомите, що зміни — це нормальне явище, і кожна людина має власний біологічний календар змін;
- дослідите розвиток людських потреб.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

Дівчата 10–13 років

Зріст 140–161 см
Маса тіла 32,2–50,8 кг

Хлопці 10–13 років

Зріст 140–157 см
Маса тіла 31,3–51,7 кг

Фізичний розвиток — це зміни у зрості людини, її масі, пропорціях та функціях тіла. Період від 10 до 13 років називають раннім підлітковим віком. У хлопчиків він починається на один-два роки пізніше, ніж у дівчаток.

Початок цього періоду характеризується деяким збільшенням маси тіла. Не варто переживати через це — так ваш організм готується до стрибка зросту, під час якого витрачаються накопичені запаси. Адже за рік ви можете вирости на 8–10 сантиметрів.



Мал. 43. Фізичний розвиток у ранньому підлітковому віці



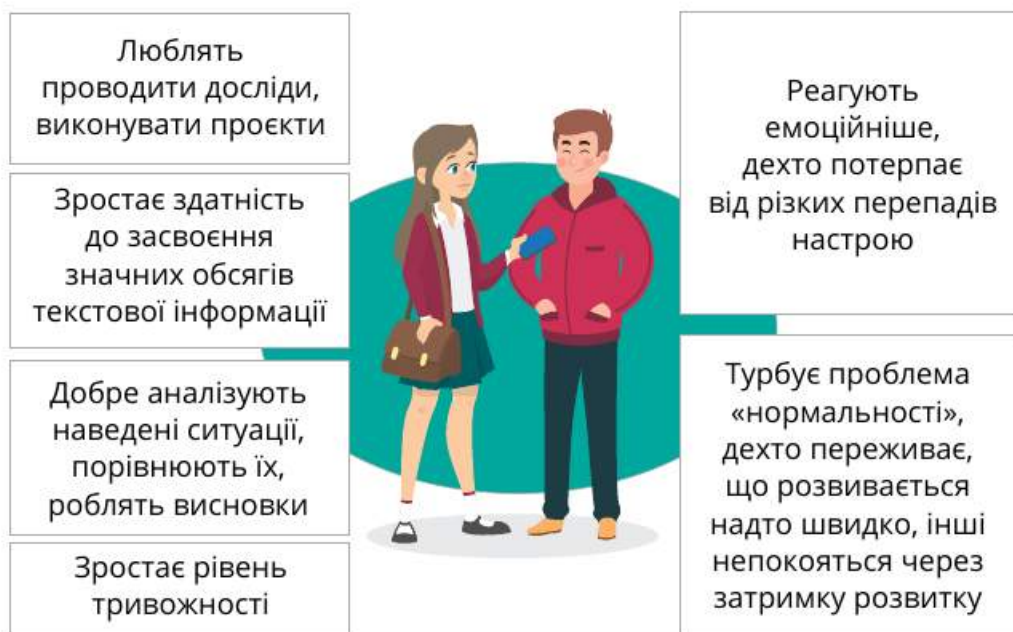
Визначте свій зріст і масу тіла. Перейдіть за QR-кодом і вирахуйте ваш індекс маси тіла. Не хвилюйтеся, якщо ваші показники дещо відрізняються. Адже кожен/кожна має власний біологічний календар розвитку. Його запрограмовано генетично, і цим календарем ви більше схожі на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.

ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

Ви вступаєте у період швидких змін. Змінюються не лише зріст, пропорції та форма вашого тіла. Ви відчуваєте зміни і свого емоційного стану.

Дехто з підлітків потерпає від тривоги, інші — від перепадів настрою. Більшість ваших однолітків турбує проблема їхньої «нормальності». Одні думають, що ростуть надто швидко, другі — що надто повільно, треті — що в них узагалі все не як у людей.

Пам'ятайте, що ці фізіологічні й емоційні зміни є цілком нормальними та природними. А те, що відбуваються вони по-різному, не привід, щоб переживати або насміхатися з тих, хто розвивається швидше чи повільніше за інших.



Мал. 44. Психічний розвиток у ранньому підлітковому віці



Розпитайте дорослих, як вони розвивались у підлітковому віці. На кого з них ви найбільше схожі? Як вони почувалися, коли були підлітками, що їх найбільше цікавило і турбувало?

ПОТРЕБИ

Тепер поговоримо про наші потреби. Щоб зрозуміти, про що йдеться, розгляньте мал. 45, на якому зображено піраміду потреб.

Чимало людей і досі переконані, що про власні потреби дбають тільки егоїсти. А добра людина, мовляв, повинна піклуватися лише про інших. Можливо, так думає і хтось із ваших знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психологічно благополучним.



Мал. 45. Людські потреби (за А. Маслоу)



За допомогою бланка, розміщеного за QR-кодом, запишіть те, що ви любите їсти, який одяг носити, як вам до вподоби відпочивати, з ким дружити й кому довіряти. Проаналізуйте, які потреби ви задовольняєте у такий спосіб.

РОЗВИТОК ПОТРЕБ

Потреби людини змінюються з віком, оскільки на різних етапах свого життя вона потребує різного харчування, відпочинку, іграшок, знаряддя праці тощо. Змінюються і її соціальні потреби.

У певні періоди життя деякі потреби слід задовольняти насамперед. Наприклад, для немовляти важливо, щоб його добре годували та доглядали, любили. Тоді воно почувується у безпеці й розвивається нормально.

Згодом дитину починає цікавити навколишній світ, вона досліджує дім, іграшки й те, що з ними можна робити.

Приблизно у 6 років діти вже мають потребу навчатися — цікавляться книжками, олівцями та іншим шкільним приладдям, хочуть до школи. У школі прагнуть досягти успіху, отримати хорошу оцінку, похвалу вчителя.

У підлітковому віці навчання, як і раніше, є важливим, але посилюється потреба мати друзів, спілкуватися з ними, заслужити їхню повагу і визнання.

Чому важливо дбати про власні потреби

- Ви навчитеся розуміти справжні причини своїх бажань.
- Зможете краще пояснити свої почуття.
- Почнете краще розуміти почуття і бажання інших.
- Якщо між вами та іншою людиною виникне конфлікт, вам легше буде запропонувати рішення, прийнятне для вас обох.



- Створіть стрічку часу про ключові події свого життя. Розпитайте дорослих, коли ви почали ходити, говорити, яким було ваше перше слово тощо. Пригадайте моменти, коли змінювалися ваші потреби.
- А які потреби в інших членів вашої родини — батьків, брата, сестри?
- Які особливі потреби в людей похилого віку, наприклад у ваших дідуся та бабусі? У чому ви можете їм допомогти?

§ 14. Самооцінка і здоров'я

- САМООЦІНКА • МЕТА
- КОРОТКОСТРОКОВІ ЦІЛІ
- ДОВГОСТРОКОВІ ЦІЛІ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке самооцінка;
- дізнаєтесь, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини та її здоров'я;
- тренуватимете навички постановки й досягнення мети.

З ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ І ЯК ФОРМУЄТЬСЯ САМООЦІНКА

Самооцінка —
це ставлення
людини до себе.

Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, спорті, спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але

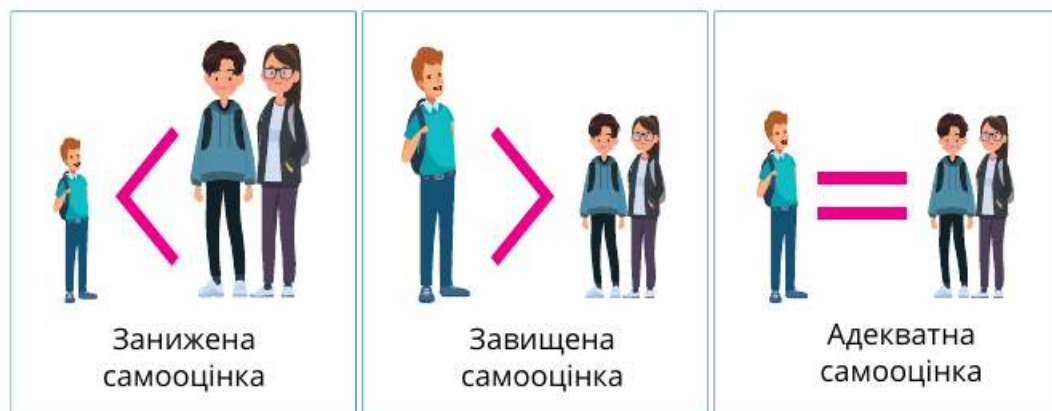
не досить вправним кухарем.

Коли ви були малими, то у ставленні до себе керувалися думкою дорослих. Спробуйте пригадати: якщо вас хвалили, ви вважали себе хорошими, а коли сварили — поганими.

Згодом ви почали робити висновки самостійно, порівнюючи себе з іншими дітьми, а також на основі власного досвіду — своїх успіхів і невдач.

Розрізняють самооцінку *завищену*, *занижену* й *адекватну*. Той, кого незаслужено захвалюють, кому дозволяють робити, що заманеться, може мати завищену самооцінку та безпідставно вважати себе найкращим, принижувати інших зверхнім ставленням.

Комусь, навпаки, приділяють мало уваги чи ставляться до нього занадто вимогливо. Це може сформувати в нього занижену самооцінку. Натомість той, хто поважає і реально оцінює себе, має адекватну самооцінку.



Мал. 46. Види самооцінки

ЯК САМООЦІНКА ВПЛИВАЄ НА ПОВЕДІНКУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить. Тож найкраще мати адекватну самооцінку — поважати себе та реалістично оцінювати свої можливості.

Науковці помітили, що...

- Діти, які добре ставляться до себе, почуваються спокійнішими, ніж ті, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах.
- Вони знають собі ціну й тому менше переживають через критику та невдачі.
- Вони ставлять перед собою реалістичну мету та зазвичай досягають її.
- Такі діти поведуться доброзичливо, краще ладнають із дорослими та однолітками.
- Підлітки, які адекватно оцінюють себе, менше схильні до невиправданих ризиків — куріння, вживання алкоголю, протиправних дій.



Мал. 47. Гра «Ти — молодець»



Погrajте у гру «Ти — молодець» (мал. 47). Станьте в коло. Кожен/кожна по черзі говорить про те, що він/вона навчився/навчилася робити, або про свій успіх, наприклад: «Я нещодавно навчився/навчилася їздити на велосипеді». А всі хором: «Ти — молодець!» і піднімають угору великий палець.

ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ

Тепер маєте нагоду розпочати новий проєкт самовдосконалення. Він складатиметься з однієї або кількох цілей (мал. 48), які ви оберете для себе. Наведені нижче поради допоможуть у виконанні проєкту, над яким працюватимете протягом семестру або до кінця навчального року.

Як обрати мету

- **Оберіть те, що хочете в собі змінити в найближчому майбутньому, а не взагалі й колись.** Не ставте за мету стати президентом України або олімпійським чемпіоном — можливо, вона досяжна, але занадто далека.
- **Оберіть те, для чого маєте відповідні ресурси (здібності, час, місце, допомогу дорослих).** Не варто прагнути того, що надто дорого коштує чи потребує забагато часу.
- **Оберіть те, чого можна досягти поетапно.** Адже найкращий спосіб — рухатися вперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої.
- **Оберіть те, прогрес у чому можна виміряти — оцінками, кілограмами, сторінками.**
- **Оберіть те, чого насправді хочете, що принесе вам задоволення і підвищить самооцінку.**



Зменшити вагу



Покращити свої оцінки з англійської



Розучити пісню на гітарі



Прочитати велику книжку

Мал. 48. Приклади цілей



Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу на розпізнавання короткострокових і довгострокових цілей.

На шляху до своєї мети

- Налаштуйтеся на успіх. Повірте, що вам це під силу. Для цього уявіть, як буде добре, коли досягнете мети.
- Подумайте, від кого можете отримати пораду та допомогу. Зверніться до них.
- Щодня оцінюйте свої результати.
- Не бійтеся помилок і невдач. Якщо у вас щось не виходить, сприймайте це як нагоду змінити свої плани та спробуйте ще раз.
- Вітайте себе з кожним успіхом. Сприймайте це як належну винагороду за вашу працю, терпіння і силу волі. Людина, яка не любить себе, схильна применшувати свої досягнення, вважати їх випадковими. Тож тільки-но подумайте про себе погано, згадайте те, що вам вдалося, за що вас похвалили.



Ура! Я дочитав «Часодії»!
Давай сьогодні сходимо
в кінотеатр?

Вітаю! Я теж сьогодні
дочитую, вже
на останній сторінці.
Відсвяткуймо це!



Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланки. Почніть виконувати проект самовдосконалення.

§ 15. Прийняття рішень

- ПРОСТІ РІШЕННЯ • ЩОДЕННІ РІШЕННЯ
- СКЛАДНІ РІШЕННЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, чому треба вчитися приймати рішення;
- навчитеся розрізняти прості, щоденні та складні рішення;
- учитиметеся приймати зважені рішення за допомогою «правила світлофора».

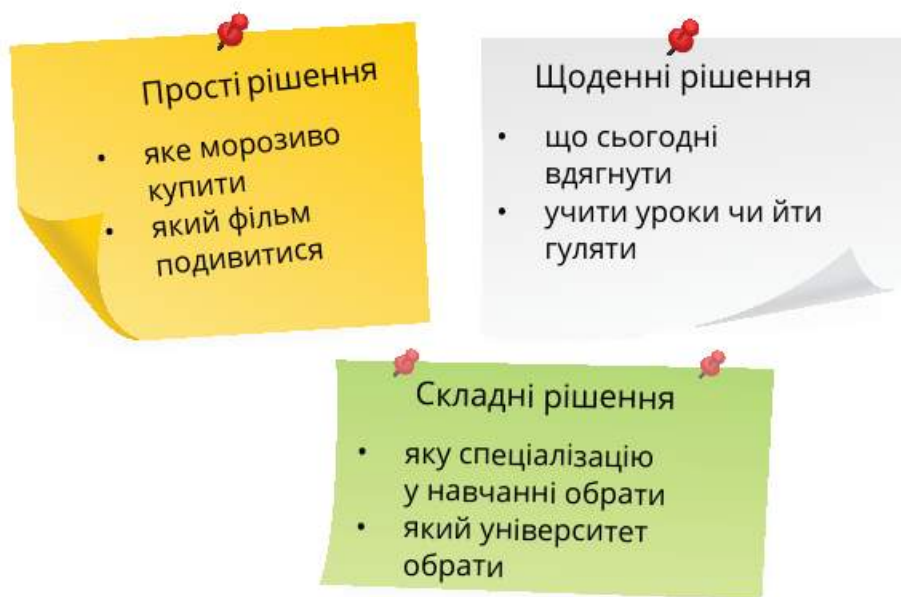
ЯКІ БУВАЮТЬ РІШЕННЯ

Коли ми були маленькими, більшість рішень приймали за нас дорослі. Тепер нам дедалі частіше доводиться приймати рішення самостійно.

Якісь рішення є простими й не потребують розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися.

Інші рішення також є звичними (що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти). Щодня ми приймаємо десятки таких рішень. Тому їх називають щоденними.

Рішення, які можуть мати серйозні наслідки, називають складними. Деякі з них, наприклад, яку спеціалізацію в навчанні обрати, можуть вплинути на вашу подальшу долю.



Мал. 49. Види рішень



- Проведіть мозковий штурм. Напишіть перелік рішень, які доводиться приймати вашим одноліткам.
- Проаналізуйте, які з них є простими, щоденними, складними.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу на розпізнавання простих, щоденних, складних рішень.

ЯК ЛЮДИ ПРИЙМАЮТЬ РІШЕННЯ

Уміння приймати рішення допомагає:

- робити кращий вибір
- запобігти виникненню проблем і шкідливих звичок
- підвищити самоповагу і здобути авторитет

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі нам не сподобається смак морозива чи фільм, який ми обрали.

Дехто звик так розв'язувати всі проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що буде, коли підеш гуляти замість того, щоб виконати домашнє завдання). Ціна такого неправильного рішення — погана оцінка, зіпсований настрій і навіть ваша репутація, якщо вас раніше вважали старанним учнем.

Особливої уваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я — ваше або інших людей.



Мал. 50. Варіанти для вибору рішень



- Розгляньте варіанти рішень на мал. 50 і обговоріть, який вибір краще зробити.
- Перейдіть за QR-кодом. Прочитайте легенду про пихатого мандарина. Наведіть приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей.

ТРИ КРОКИ ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ ЗВАЖЕНИХ РІШЕНЬ

Навчитися приймати зважені рішення у складних ситуаціях вам допоможе «правило світлофора», що складається з трьох кроків (мал. 51).



Мал. 51. Правило світлофора

КРОК 1. ЗУПИНИСЯ

З'ясуйте, чи маєте змогу негайно прийняти рішення. Не робіть цього під впливом сильних емоцій. Якщо нервуєтеся або гніваєтеся, постарайтеся заспокоїтися. Також намагайтеся не приймати важливих рішень, коли голодні чи втомлені.

Не дозволяйте іншим людям підганяти вас. Краще взяти перерву, ніж потім потерпати від наслідків необдуманого рішення.

Найгірші рішення люди приймають у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння. Вони не здатні тверезо мислити та можуть заподіяти шкоду собі й тим, хто опинився поруч. Тому в таких випадках тримайтеся подалі від них.



- Об'єднайтеся в пари. Наведіть приклади ситуацій, коли людина вчинила необдуманого. Які це мало наслідки?
- Перейдіть за QR-кодом і пригадайте методи, які допомагають заспокоїтися та вгамувати сильні емоції. По черзі назвіть свій улюблений спосіб.

КРОК 2. ПОДУМАЙ

Перш ніж прийняти рішення, зберіть усю необхідну інформацію і зверніться по пораду до тих, кому довіряєте. Розгляньте всі можливі варіанти вашого вибору (бажано не менш як три) і подумайте про плюси та мінуси кожного з них.



Для прийняття певного рішення (наприклад, записатися у танцювальний колектив чи театральну студію) складіть перелік усіх за і проти. Для цього:



- Розпитайте тих, хто на цьому знається. Порадьтеся з дорослими, яким довіряєте.
- Перейдіть за QR-кодом і роздрукуйте бланк. Запишіть варіанти ваших рішень і аргументи за і проти кожного з них.
- Порівняйте результати, оберіть найкращий варіант.

КРОК 3. ВИБЕРИ

Зробивши вибір, візьміть на себе відповідальність за його наслідки. Пам'ятайте, що маєте право і передумати. Коли ви переконаєтеся, що ваш вибір не найкращий, немає нічого поганого в тому, щоб визнати це і змінити ваше рішення. Сприймайте негативний результат не як поразку, а як корисний досвід, що допоможе вам уникати помилок у майбутньому.



Мал. 52. Ситуації для вибору зважених рішень



Об'єднайтесь у 2 групи. Розподіліть ситуації на мал. 52 та потренуйтеся обирати зважені рішення. Розіграйте можливі варіанти розвитку подій і обговоріть їхні наслідки.

§ 16. Протидія соціальному тиску

- РЕКЛАМА • ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ
- МАНІПУЛЯЦІЇ • ФАКТИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, що впливає на нашу поведінку;
- оціните вплив реклами на ваші рішення;
- обговорите, чи завжди варто довіряти рекламі;
- зрозумієте, як працює комерційна реклама.

ПОЗИТИВНІ Й НЕГАТИВНІ ВПЛИВИ

Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. На наші рішення і поведінку впливають дорослі, яких ми поважаємо, друзі, вчителі, різні правила та закони, засоби масової інформації (ЗМІ), а також реклама. Тому треба навчитися розрізняти позитивні й негативні впливи, а також маніпуляції — коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском чи шляхом обману, надаючи недостовірну інформацію.



Мал. 53. Джерела інформації



- Проведіть мозковий штурм. Напишіть на дошці джерела інформації, зображені на схемі. Доповніть іншими джерелами інформації.
- Наведіть приклади, коли інформація з цих джерел вплинула на вас позитивно і негативно.
- Проаналізуйте, які з цих джерел найбільше заслуговують на довіру? Чому?
- По черзі скажіть, які рекламні джерела мають найбільший вплив на вас. Чому?

ЧИ ЗАВЖДИ ВАРТО ДОВІРЯТИ РЕКЛАМІ

Рекламу називають рушійною силою торгівлі. Її мета — забезпечення виробникові прибутку. Щоб спонукати людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують продукт із найкращого боку. Досить часто ці якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві.

Найчастіше реклама містить два повідомлення. Одне з них явне (наприклад, купіть ці міцні й недорогі колготки), а друге — приховане (у них ваші ноги матимуть такий вигляд, як у моделі, що їх рекламує). Яке з цих повідомлень неправдиве?

Однією з корисних навичок є вміння розпізнавати правдиву і неправдиву інформацію, а також рекламні хитрощі. Якщо навчитися цього, то зможете приймати кращі та самостійніші рішення. В іншому разі постійно купуватимете те, що вам не потрібно, чи навіть те, що для вас небезпечно.



Знак, який використовується для позначення упаковки органічних харчових продуктів, вирощених без хімічних добрив.



Пакувальний матеріал вироблений з повторно переробленої сировини або містить частину повторно переробленого матеріалу.

Мал. 54. Рекламні й інформаційні повідомлення



- Розгляньте мал. 54. Обговоріть, що з цього є рекламою, а що — інформацією, якій можна довіряти.
- Пригадайте і по черзі розкажіть про один випадок, коли на ваше рішення вплинула реклама.

ЯК ПРАЦЮЄ КОМЕРЦІЙНА РЕКЛАМА

З метою продажу більшої кількості товарів фахівці рекламного бізнесу визначають цільову групу, наприклад: пенсіонери, батьки, бізнесмени або підлітки. Відтак намагаються знайти те, що є важливим для цих людей (для пенсіонерів — ціна, для батьків — користь для здоров'я дітей, а для підлітків — те, що вважається сучасним, крутим і допомагає почуватися дорослішими).

Якщо товар корисний (як пральний порошок чи олія), рекламодавці прагнуть привернути увагу до тих якостей, що вигідно вирізняють саме цю торговельну марку (ціна, смак). А коли людина не має природної потреби у вживанні певного продукту (наприклад алкоголю чи тютюну), то рекламодавці використовують інші потреби, щоб вона почала це робити та стала залежною (мал. 55).



Мал. 55. Використання потреб людини для реклами



Оцініть ступінь впливу реклами на ваші рішення. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто майже всі свої рішення приймає під впливом реклами, а з другого — ті, хто на неї взагалі не зважає. Решта займає місця ближче до того чи того краю.

СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА

Соціальна реклама привертає увагу до проблем суспільства. Вона закликає раціонально використовувати природні ресурси, розв'язувати екологічні проблеми, захищати країну тощо.



- Розгляньте соціальну рекламу. Обговоріть, яка мета цієї реклами. Що ви можете зробити для української армії?
- Знайдіть на вулиці соціальну рекламу й обговоріть, яка мета такої реклами.
- Наведіть приклади слоганів соціальної та комерційної реклами.
- Створіть соціальну рекламу у формі плаката чи листівки. Презентуйте свої роботи.

§ 17. Тютюн, алкоголь і здоров'я

- НІКОТИН • ЧАДНИЙ ГАЗ • СМОЛА
- АЛКОГОЛЬ



У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте міфи та факти про куріння і алкоголь;
- дізнаєтесь, як куріння й алкоголь впливають на організм людини;
- усвідомите небезпечні наслідки куріння та вживання алкоголю.

МІФИ ТА ФАКТИ ПРО ТЮТЮН

Виробники тютюну нерідко приписують сигаретам магичні властивості й більшу популярність, ніж це є насправді.

Курити не так уже й небезпечно, як про це розказують.

Куріння є однією з найбільших загроз життю і здоров'ю людей. Щороку в Україні від пов'язаних із ним хвороб помирають 85 тисяч осіб. Це як населення великого міста. Щороку у світі з тієї самої причини вмирає близько 8 мільйонів людей.

Куріння загрожує лише курцям.

Тютюновим димом змушені дихати всі, хто перебуває поруч. Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом, мають слабкий імунітет, частіше хворіють на грип та застуду, в них нерідко розвиваються тяжкі захворювання органів дихання.



- Проведіть мозковий штурм. Розділіть класну дошку навпіл і напишіть причини, чому деякі люди курять, а інші — ні.
- Перейдіть за QR-кодом і прочитайте міфи та факти про тютюн. Проаналізуйте записані вами під час мозкового штурму причини. Визначте, які з них є фактами, а які — міфами.

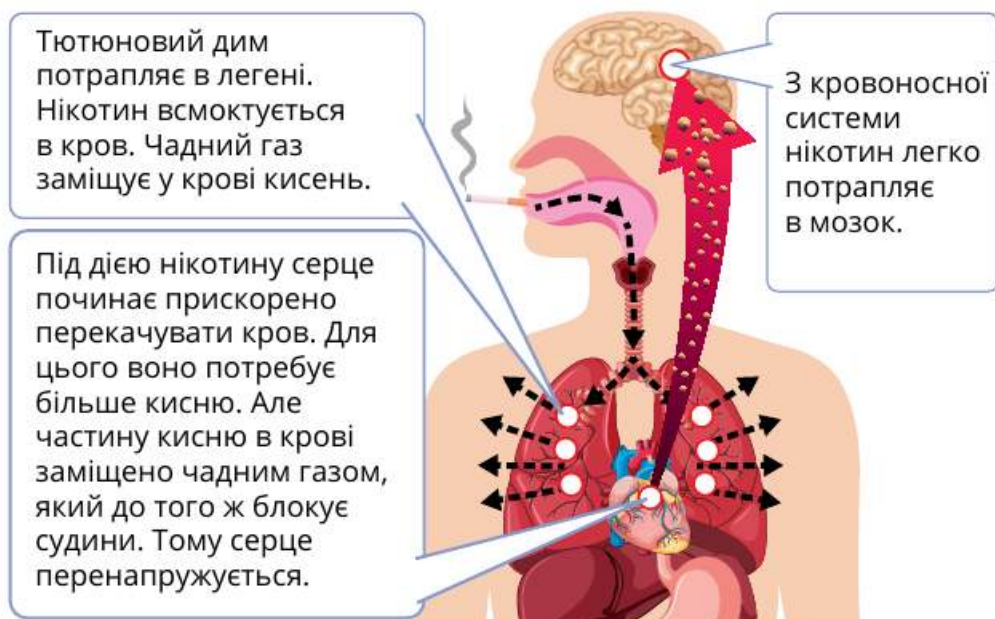
МИТТЄВІ НАСЛІДКИ КУРІННЯ

Тютюновий дим містить понад 4 000 різних хімічних сполук, серед яких найбільш небезпечними є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

Смола — в'язка чорна речовина, яку використовують у будівництві доріг. Під час куріння мікроскопічні крапельки смоли потрапляють у легені. Активне куріння спричиняє 85 % випадків захворювання на рак легень.

Чадний газ — газ, який утворюється під час згоряння. Він небезпечний тому, що блокує судини та заміщує кисень у крові. Отруїтися чадним газом (вчадіти) можна, якщо перекрити димохід печі або колонки чи просто посидіти у накуреному приміщенні.

Нікотин (у чистому вигляді) — надзвичайно сильна отрута. Він швидко всмоктується у кров і за 7 секунд розноситься по всьому організму (мал. 56).



Мал. 56. Миттєві наслідки куріння



Розгляньте мал. 56 і розкажіть про миттєві наслідки куріння.

НАСЛІДКИ КУРІННЯ ПРОТЯГОМ ДВОХ РОКІВ

Курцям зі стажем загрожують тяжкі захворювання: серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), злоякісні пухлини (рак легень, губи, ротової порожнини, гортані), хронічні захворювання легень, виразка шлунка.

Та насправді навіть два роки куріння у підлітковому віці можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Погіршуються показники крові, знижується здатність швидко видихати (наче задувати свічку), що свідчить про порушення функції легень. Деякі інші наслідки наведено на мал. 57.



Мал. 57. Вплив куріння протягом двох років на організм

ВАРТІСТЬ ШКІДЛИВОЇ ЗВИЧКИ

Куріння — недешева звичка не лише для самого курця, а й для світової економіки. Щороку на медичну допомогу курцям, які добровільно вкорочують собі віку, витрачають понад 1,4 трильйона американських доларів (<https://is.gd/IySp2U>). Для порівняння: всі витрати бюджету України у 2021 році становили близько 52 мільярдів доларів — тобто у 27 разів менше.

На лікування хвороб від куріння у світі щорічно витрачається понад 1,4 трильйона доларів США



- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк для виконання завдання про вартість куріння. Обчисліть, скільки грошей витрачає людина за цей період часу, щотижня купуючи по 7 пачок сигарет за середньою ціною.
- Проведіть мозковий штурм, як можна було б витратити ці кошти, якби не довелося купувати на них сигарети.
- Завантажте бланк «Замість куріння» і заповніть його своїми ідеями, що можна зробити замість куріння.
- У групах по черзі назвіть свою причину (одну або декілька), чому ви не будете курити.

МІФИ ТА ФАКТИ ПРО АЛКОГОЛЬ І НАРКОТИКИ

Окрім тютюну, існують інші речовини, які можуть спричиняти залежність і проблеми для здоров'я. Це — алкогольні напої, деякі ліки, наркотичні й токсичні речовини. Їх іще називають *психоактивними речовинами*. Існує багато міфів про алкоголь та наркотики.

Алкоголь і наркотики роблять мене модним.



Алкоголь і наркотики допомагають розв'язувати проблеми.

Відомі актори, музиканти та інші законодавці молодіжної моди рішуче виступають проти алкоголю і наркотиків. Нині модно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя.



Це — найпоширеніший самообман. Навпаки, вони лише поглиблюють наявні проблеми та породжують нові.



- Перейдіть за QR-кодом та ознайомтеся з міфами й фактами про алкоголь.
- Обговоріть, які ще існують міфи про алкоголь і як можна їх спростувати.

НАСЛІДКИ ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ

Зловживають алкоголем приблизно 10 % дорослих. Більш як половина з них страждає на хронічний алкоголізм, тобто цілковиту залежність від алкоголю. Решта вживає алкоголь надто часто або в надмірних кількостях чи у ситуаціях, що загрожують життю і здоров'ю (мал. 58).

Та найбільше люди страждають від тривалого зловживання алкоголем. У них руйнується печінка, зростає ризик інфарктів та інсультів, спотворюється зовнішність. Червоне обличчя, потовщений кінчик носа та «пивний» живіт — характерні ознаки людини, яка зловживає алкоголем.

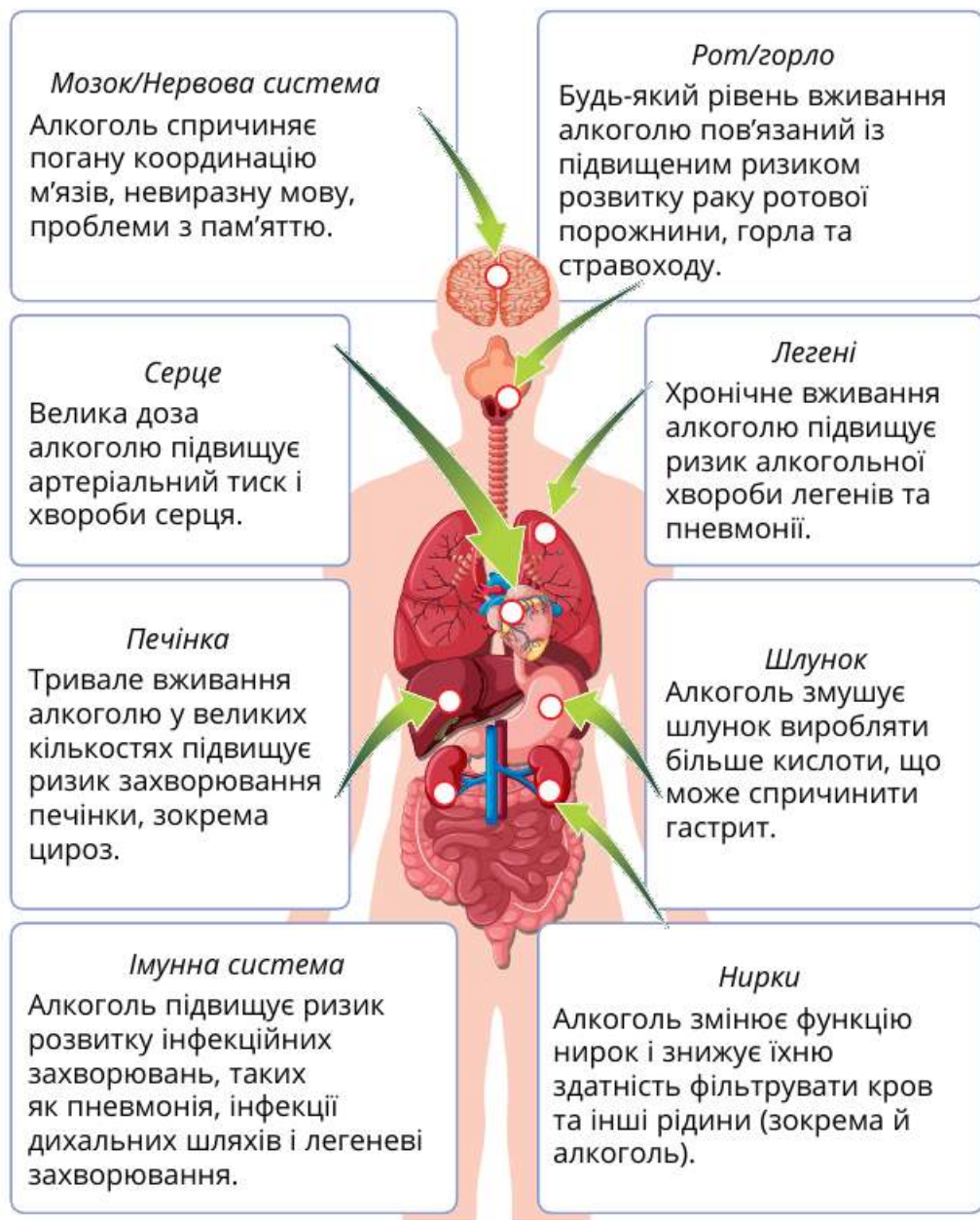
Алкоголіки потерпають від похмільного синдрому, в них бувають провали в пам'яті та галюцинації (біла гарячка). Вони стають тягарем для своїх родин. Зловживання алкоголем — головна причина насилля в сім'ї та розлучень. Алкоголіка можуть відрахувати з навчального закладу, звільнити з роботи.



Мал. 58. Ознаки зловживання алкоголем



- Об'єднайтесь у 3 групи. Перейдіть за QR-кодом. Розподіліть між групами інформацію щодо впливу різних доз алкоголю на організм людини.
- Підготуйте і по черзі зробіть презентацію груп.



Мал. 59. Наслідки зловживання алкоголем



- За мал. 59 обговоріть наслідки зловживання алкоголем.
- Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк. Заповніть його ідеями, що можна зробити замість вживання алкоголю.

Оцінюю свої досягнення за розділом 2

Я знаю, чому важливо дбати про власні потреби. ☆☆☆

Я можу назвати основні групи потреб людини. ☆☆☆

Я вмію розрізняти короткострокові та довгострокові цілі.
☆☆☆

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

Я можу скласти план досягнення мети. ☆☆☆

Я вмію розрізняти прості, щоденні, складні рішення.
☆☆☆

Я знаю, як приймати зважені рішення. ☆☆☆

Я знаю, як працює комерційна реклама. ☆☆☆

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

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

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

Розділ 3

Соціальне здоров'я

У цьому розділі ми дослідимо:



§ 18. Спілкування і здоров'я

- ПОВІДОМЛЕННЯ • КОМУНІКАЦІЯ
- ВЕРБАЛЬНІ ОЗНАКИ
- НЕВЕРБАЛЬНІ ОЗНАКИ



У цьому параграфі ви:

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

ЯК ЛЮДИ ПЕРЕДАВАЛИ ПОВІДОМЛЕННЯ

Спілкування (комунікація) — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Воно відбувається не лише між тими, хто бачить одне одного. Спілкуються телефоном, за допомогою **засобів комунікації**, які постійно вдосконалюються. За допомогою мал. 60 з'ясуйте, як люди передавали повідомлення у різні часи.



Мал. 60. Прогрес засобів комунікації



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

ВЕРБАЛЬНЕ І НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

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



Мал. 61. Вербальне та невербальне спілкування



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

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

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

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



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

НАСЛІДКИ РІЗНИХ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ

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

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

Упевнене спілкування — це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність ввічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Упевнене спілкування ще називають гідним, інтелігентним або самостверджувальним. Іноді його плутають з агресивним.

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

Ситуації, коли краще діяти:

Упевнено:

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

Пасивно:

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

Агресивно:

- на вас напали або намагаються кудись затягти



Перейдіть за QR-кодом:

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

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ ВПЕВНЕНО

Навичок упевненого (асертивного) спілкування набувають у процесі тренування. Розгляньте мал. 62 і обговоріть, що слід робити, щоб поводитися впевнено.



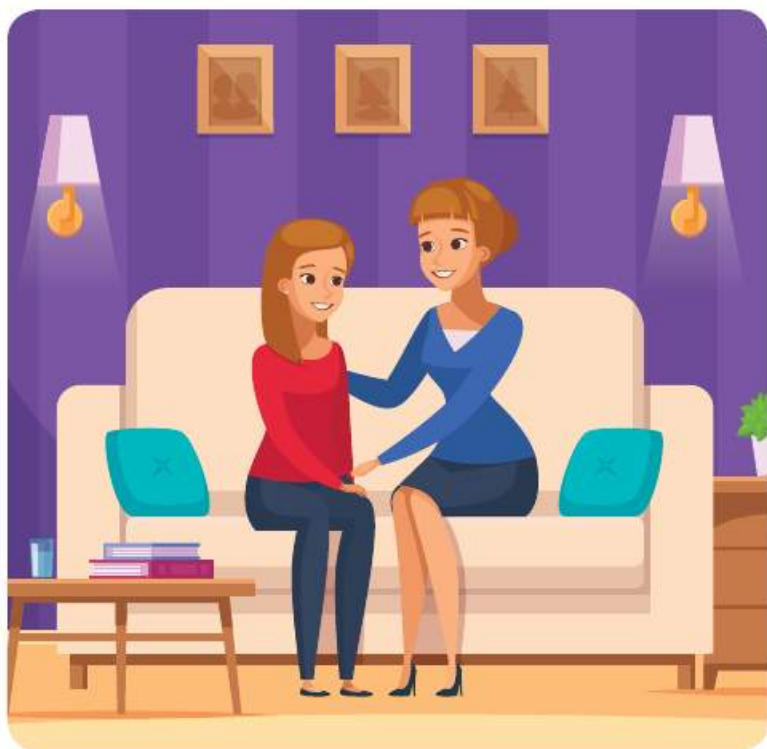
Мал. 62. Поради, як діяти асертивно



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

§ 19. Навички ефективного спілкування

- НЕПОРОЗУМІННЯ
- ПАРАФРАЗ • КОМПЛІМЕНТИ



У цьому параграфі ви:

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

НАВИЧКИ КОМУНІКАЦІЇ

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

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

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

Вони слухають уважно, дивляться на співрозмовника, намагаються все зрозуміти, переймаються почуттями інших.

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

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

	Вербальні ознаки	Невербальні ознаки
Активно слухає 	<ul style="list-style-type: none">• «Так-так»• «Цікаво»• «А що було далі?»• «Справді?»• «О!»• «Чим усе скінчилося?»	<ul style="list-style-type: none">• Дивиться в очі• Нахилився до співрозмовника• Усміхається, киває• Зосереджений і зацікавлений вираз обличчя
Не слухає 	<ul style="list-style-type: none">• Відволікається• Перериває• Недоречно сміється	<ul style="list-style-type: none">• Не дивиться в очі• Відвертається• Не усміхається• Не киває• Відсторонений вираз обличчя

Мал. 63. Ознаки активного слухання



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

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ В НЕЗНАЙОМІЙ КОМПАНІЇ

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

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



Мал. 64. Як познайомитися



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

ЯК РОБИТИ ТА ПРИЙМАТИ КОМПЛІМЕНТИ

Робити комплімент — це сказати щось приємне іншій людині, висловити свою симпатію. Це не означає підлещуватися до когось. Це уміння, необхідне кожній вихованій людині. Ви можете зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (його одягу, взуття, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад почуття гумору.

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

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

Як зробити комплімент

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



Мал. 65. Уміння робити та приймати компліменти



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

ЯК БЕЗПЕЧНО СПІЛКУВАТИСЯ В ІНТЕРНЕТІ

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

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

Мал. 66. Десять порад безпечного інтернету



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

§ 20. Стосунки та здоров'я

- СТОСУНКИ
- ЗДОРОВІ СТОСУНКИ



У цьому параграфі ви:

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

СТОСУНКИ

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



Мал. 67. Сімейні стосунки



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



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

Батьки/опікуни:

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

Учителі:

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



Брати, сестри:

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

Друзі:

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

Мал. 68. З ким ми спілкуємося

ЗДОРОВІ СТОСУНКИ

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

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



Мал. 69. Ознаки здорових стосунків



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

ЯК ПОЛІПШИТИ СТОСУНКИ

Наші вчинки впливають на інших людей і викликають у них різні почуття. Наприклад, ви з другом/подругою домовилися зустрітись о третій. Ви запізнилися на двадцять хвилин. Друг/подруга, звісно, може розсердитися на вас. Або, якщо не помиєте за собою посуд чи забудете прибрати ліжку, то засмутите батьків/опікунів. Не виконаєте домашнє завдання — прикро вразите вчителя/вчительку. Все це не сприятиме поліпшенню ваших стосунків.



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



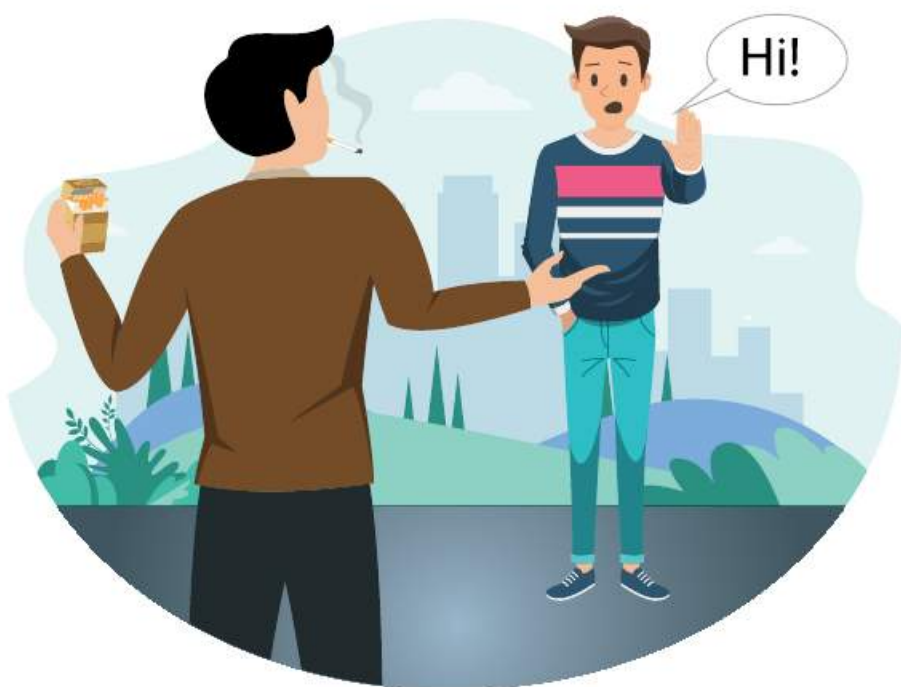
Перейдіть за QR-кодом і за допомогою бланка оцініть свої стосунки з різними людьми за 10-бальною шкалою: 10 балів — вони цілком вас влаштовують, 0 балів — абсолютно неприйнятні.

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

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

§ 21. Стосунки з однолітками

- ВПЛИВИ ДРУЗІВ • МАНІПУЛЯЦІЇ



У цьому параграфі ви:

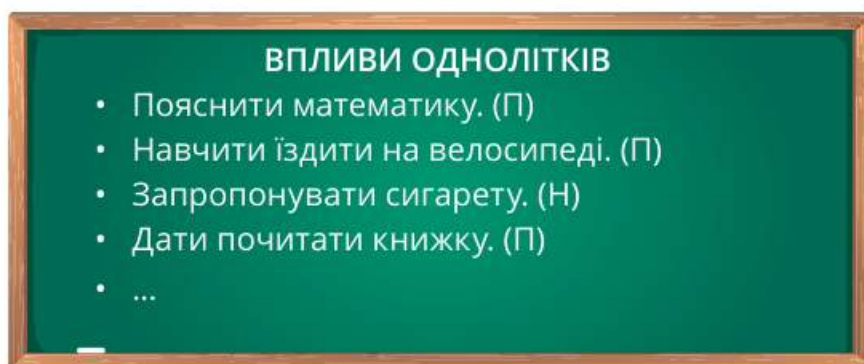
- з'ясуєте, коли вплив однолітків позитивний, а коли — негативний;
- навчитеся розпізнавати маніпуляції та відмовлятися від небажаних пропозицій;
- навчитеся розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

ВПЛИВИ ОДНОЛІТКІВ

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

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

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



Мал. 70. Приклади впливів однолітків



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

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

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

СПОСОБИ МАНІПУЛЯЦІЙ

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

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



- Об'єднайтесь у пари та розкажіть про випадки, коли вами намагалися маніпулювати.
- За допомогою порад на с. 125 розіграйте діалоги відмови від небажаних пропозицій.

ЯК СКАЗАТИ «НІ!»

Що сказати

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

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



Мал. 71. Як упевнено відмовити

Як сказати

- Інтонація, голос: не вагайтеся, говоріть твердо та впевнено.
- Погляд: дивіться в очі співрозмовникам.
- Міміка: упевніться, що вираз вашого обличчя відповідає тому, що ви говорите.
- Дистанція: стійте на відстані приблизно 1 м. Якщо хочете відмовитися й піти, станьте далі. Якщо відмовляєте людині, з якою у вас теплі стосунки, станьте ближче.

ЯКІ БУВАЮТЬ КОМПАНІЇ

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



Мал. 72. Ознаки дружніх і недружніх компаній



- Розгляньте діаграму Венна на мал. 72 і назвіть ознаки дружніх і недружніх компаній.
- Проаналізуйте наведені нижче ситуації. Який стиль компаній описано в них?

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

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

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



НЕБЕЗПЕЧНІ КОМПАНІЇ

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

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

Тримайтеся подалі від таких компаній!

Мають ватажка
і жорсткі правила

Вимагають
повної відданості

Забороняють
контакти поза
групою

За непокору можуть
вчинити жорстоку
розправу



Поширене вживання
тютюну, алкоголю,
наркотиків

Вступають у
міжгрупові конфлікти
«стінка на стінку»

З «чужими»
поводяться
агресивно і зверхньо



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



§ 22. Види та наслідки конфліктів

- КОНФЛІКТ • ЕСКАЛАЦІЯ КОНФЛІКТУ
- КОНФЛІКТОГЕНИ



У цьому параграфі ви:

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

ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТИ

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



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

- Подивимось фільм?
- Ні, футбол, я на нього давно чекав!



- Що ти збираєшся сьогодні робити?
- Хочу піти на річку!
- Класна ідея, ходімо разом!

- Ходімо в кіно!
- Мені сьогодні не хочеться.



Мал. 73. Які ситуації конфліктні?

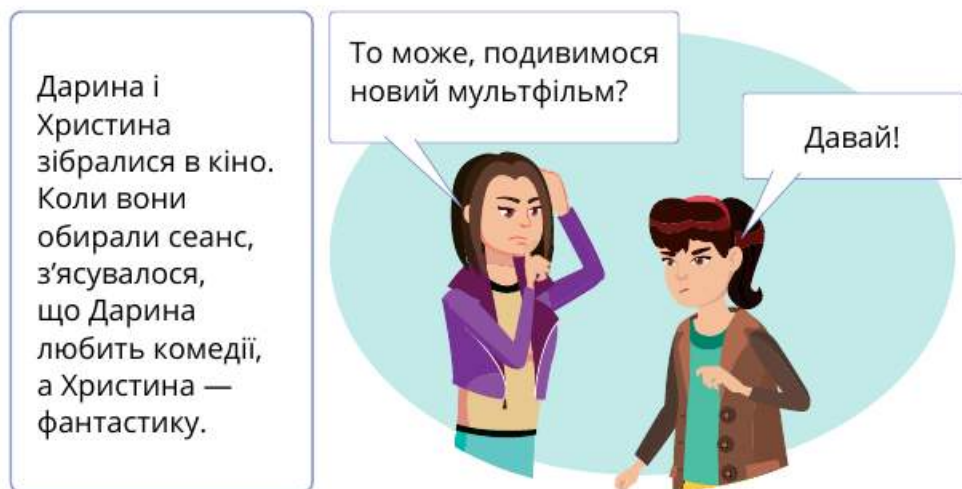


- Прочитайте ситуації на мал. 73 і визначте, які з них конфліктні. Обговоріть, що діти можуть зробити, щоб мирно залагодити ці конфлікти.
- Об'єднайтеся в пари й розкажіть одне одному про те, що може спричинити конфлікти у вашому житті.

КОНФЛІКТИ ПОГЛЯДІВ

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

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



Мал. 74. Приклад конфлікту поглядів



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

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

КОНФЛІКТИ ІНТЕРЕСІВ

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



Ігнорувати конфлікт:

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

Зазвичай програють усі, бо конфлікт нікуди не зникає.



Поступатися важливим:

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

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

Діяти агресивно:

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

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



Домовлятися (вести переговори):

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

Усі виграють (повністю або частково).



Мал. 75. Способи та наслідки залагодження конфліктів інтересів

ЗАПОБІГАННЯ ЕСКАЛАЦІЇ КОНФЛІКТІВ

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

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



Мал. 76. Конфліктний ескалатор



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

Оцінюю свої досягнення за розділом 3

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

Я знаю особливості різних стилів спілкування. ☆☆☆

Я знаю про ризики комунікації у віртуальному середовищі. ☆☆☆

Я вмію приймати та робити компліменти. ☆☆☆

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

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

Я вмію відрізняти здорові стосунки від нездорових. ☆☆☆

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

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

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

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

Я знаю, як запобігти ескалації конфлікту. ☆☆☆

Розділ 4

Безпека в побуті та довкіллі

У цьому розділі ми дослідимо:



§ 23. Безпека оселі

- КОМУНІКАЦІЇ • ЕЛЕКТРИКА • ГАЗ
- ВОДОГІН • ПОБУТОВА ХІМІЯ



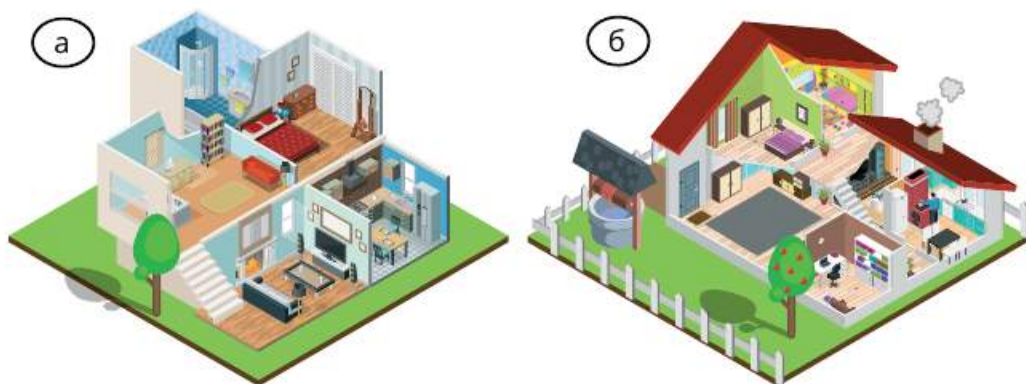
У цьому параграфі ви:

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

КОМУНАЛЬНІ ВИГОДИ

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

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



Мал. 77. Житлові будинки

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



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

ЕЛЕКТРИКА

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

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



Правила безпечного користування електрикою

- Перш ніж користуватися електроприладом, уважно прочитайте інструкцію.
- Користуйтеся лише справними електроприладами.
- Вода й електрика несумісні. Не можна торкатися електроприладів мокрими руками. Це смертельно небезпечно! Не слід наливати воду в увімкнений електричний чайник чи праску.
- Не допускайте перевантаження електромережі. Про це свідчить часте перегорання пробок або вимикання автоматів на електрощитку.
- Вважайте, що кожен невідомий електроприлад чи провід перебуває під напругою. Наприклад, якщо вітер обірвав проводи електромережі, то небезпечно не лише торкатися їх, а й близько підходити. Небезпечними є трансформаторні будки, електророзподільні щити та об'єкти з позначками: «Висока напруга», «Не влізай — уб'є!».



Обговоріть:

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

ОБЕРЕЖНО: ГАЗ!

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

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

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

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

Отруїтися можна не лише газом, а й продуктами його згоряння. Наприклад, якщо в димоході немає тяги, а ви увімкнули газову колонку, до приміщення може потрапити чадний газ, що спричиняє отруєння і навіть смерть. Перевіряти тягу необхідно перед кожним увімкненням колонки. Для цього слід запалити запальничку й піднести її до вимкненого пальника. Полум'я має втягнутись усередину (мал. 79).

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



Мал. 78.



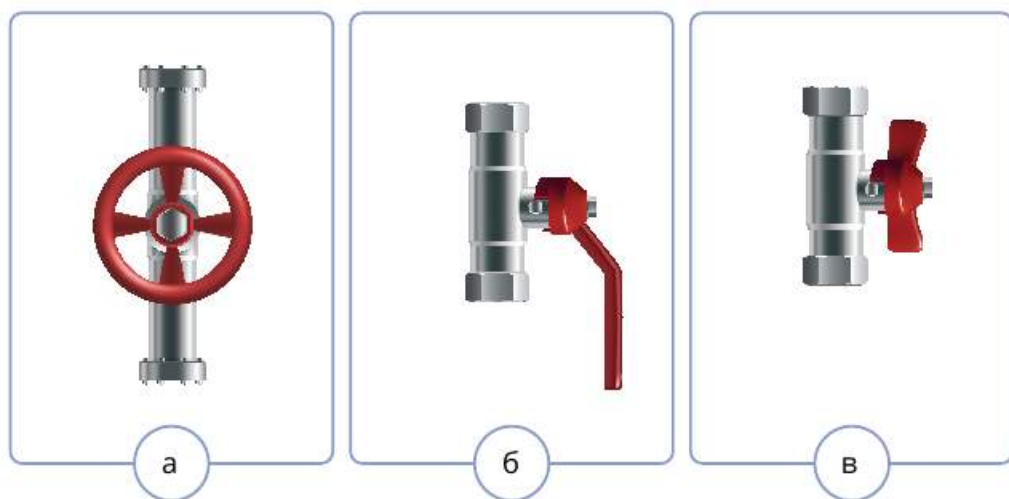
Мал. 79

ВОДОГІН І ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ

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

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

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



Мал. 80. Газові вентиля



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

ПРЕПАРАТИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

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

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

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



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

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

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



Розгляньте мал. 82 на с. 141. Знайдіть на ньому попереджувальні написи.

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

**Увага! Ховати від дітей!
 Не дихати парами!**



Мал. 82. Попереджувальні написи на упаковці клею

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



Мал. 83. Застережне маркування



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

§ 24. Пожежна безпека

- ПОЖЕЖА • ВОГНЕГАСНИК
- ЗАСОБИ ЗАХИСТУ



У цьому параграфі ви:

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

СУЧАСНА ПОЖЕЖНА ОХОРОНА

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



Мал. 84. Засоби захисту та спорядження рятувальника



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

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖ

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



Пожежі виникають і від розряду блискавки. Що вища будівля, то більша ймовірність влучання в неї. Тому на будинках встановлюють громовідводи, щоб енергія блискавки розрядилася в землю.



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

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



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

Мал. 85. Деякі причини виникнення пожеж



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

ВОГНЕГАСНИКИ

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

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

А от порошковим вогнегасником можна загасити будь-яку пожежу.

Тип вогнегасника Клас пожежі	Порошковий	Водопінний	Водяний	Газовий
Горіння твердих речовин	✓	✓	✓	
Горіння рідких речовин	✓	✓	✓	✓
Горіння газів	✓			
Горіння електроприладів	✓			✓

Мал. 86. Призначення різних типів вогнегасників



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

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

Правила користування вогнегасниками

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



Мал. 87. Алгоритм використання вогнегасника



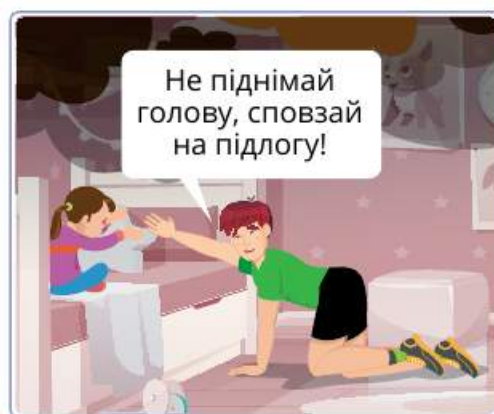
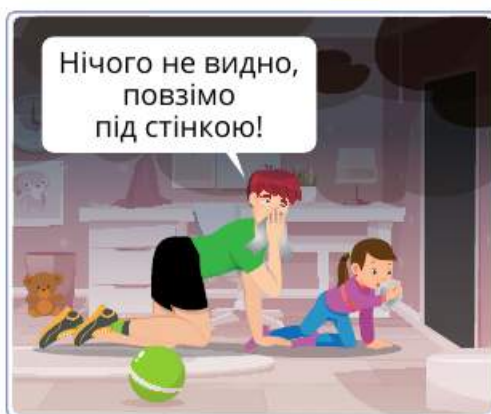
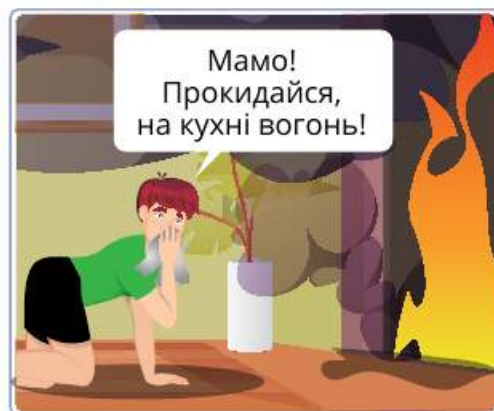
- Розгляньте мал. 87. Прочитайте правила користування вогнегасником.
- Перейдіть за QR-кодом, завантажте і роздрукуйте бланк. Дослідіть вогнегасник у вашій школі за наведеним планом.

ЯК ДИХАТИ В ЗОНІ ПОЖЕЖІ

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

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

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



Мал. 88. Як діяти в зоні пожежі

«ЗУПИНИТИСЯ, ВПАСТИ, КОТИТИСЯ»

Це правило треба запам'ятати на випадок загоряння на людині одягу (мал. 89).

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

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

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



Мал. 89. Дії під час загоряння одягу



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

§ 25. Аварії на підприємствах

- ПРОМИСЛОВІ ПІДПРИЄМСТВА • АВАРІЯ



У цьому параграфі ви:

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

ВИДИ АВАРІЙ НА ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВАХ

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

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

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



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



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



* Розгляньте мал. 90 на с. 151 і обговоріть:

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





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

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



Аварії на хімічних заводах супроводжуються викидами сильнодійних отруйних речовин.

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



Мал. 90. Чотири типи аварій на промислових підприємствах

ОЗНАКИ АВАРІЇ НА ПІДПРИЄМСТВАХ

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

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

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

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



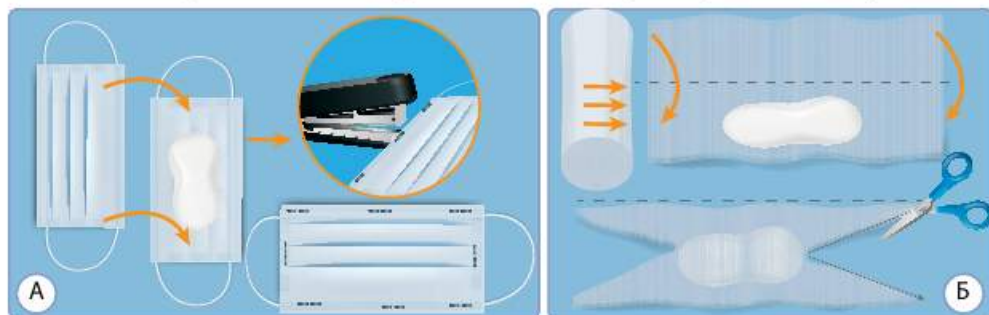
- Перегляньте ще раз за QR-кодом відео «Що робити, якщо чуєте звуки сирен у місті».
- Складіть пам'ятку «Що робити, якщо чуєте звуки сирен» за допомогою запитань.
 - Який основний сигнал оповіщення?
 - Яке основне завдання цього сигналу?
 - Як подається сигнал «Увага всім»?
 - Як потрібно діяти, коли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

ПІДРУЧНІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ

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

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

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



Мал. 91. Ватно-марлеві пов'язки

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



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



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

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

ЗАХИСТ ШКІРИ ТА ВОЛОССЯ

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

Коли під час аварії на підприємстві стався викид отруйних речовин, діяти треба дуже швидко. Тому бажано, щоб ваш саморобний костюм хімічного захисту завжди лежав у визначеному місці. Вам знадобиться і вміння швидко вдягатися. Перевірте, скільки часу ви витрачаєте на вдягання.

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

Окуляри можуть бути для плавання, лижні, господарські тощо.

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

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



Рукавички треба підбирати шкіряні, гумові або з водонепроникної тканини.

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

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

Мал. 92. Саморобний костюм хімічного захисту

§ 26. Дорожня безпека велосипедистів

- ВЕЛОСИПЕДИСТ/ВЕЛОСИПЕДИСТКА
- ОСНАЩЕННЯ ВЕЛОСИПЕДА • МАНЕВР



У цьому параграфі ви:

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

З ІСТОРІЇ ВЕЛОСИПЕДА

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

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

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

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



Мал. 93. Історія велосипеда



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

ЕЛЕМЕНТИ КОНСТРУКЦІЇ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА БЕЗПЕКУ РУХУ

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



Мал. 94. Оснащення велосипеда



Якщо ви маєте велосипед, то порівняйте його оснащення з мал. 94.

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

ОДЯГ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА/ВЕЛОСИПЕДИСТКИ

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

Найкращий головний убір для велосипедистів — захисний шолом. У багатьох країнах без нього давно заборонено їздити на велосипеді. І не дивно, адже 75 % жертв-велосипедистів загинули в аваріях саме від черепно-мозкових травм. А скількох урятував шолом!

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

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



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

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

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

Мал. 95. Одяг для велосипедної прогулянки

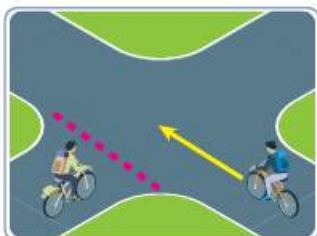
ПРАВИЛА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

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

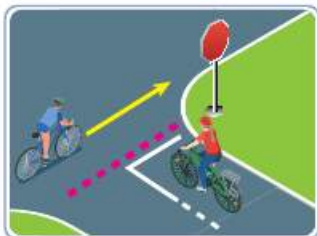


1. Правило «головної дороги».

На перехресті нерівнозначних доріг велосипедист, який рухається другорядною дорогою, повинен поступитися транспортним засобам, що рухаються головною дорогою.



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



3. Правило «обов'язкової зупинки».

Іноді на нерегульованих перехрестях установлюють дорожні знаки «Проїзд без зупинки заборонено». Велосипедист має зупинитися перед стоп-лінією або табличкою «Стоп».



4. Правило «пішохідного переходу».

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

Мал. 96. Правила для велосипедистів



Об'єднайтеся у 4 групи.

- Розподіліть правила для велосипедистів (мал. 96).
- Розіграйте свої правила в ролях.

ВИКОНАННЯ МАНЕВРІВ НА ВЕЛОСИПЕДІ

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

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

Згідно з Правилами дорожнього руху він подає сигнали маневру рукою так, як це показано на мал. 97.

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

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



Мал. 97. Сигнали велосипедистів про виконання маневрів

ПЕРЕВЕЗЕННЯ ВАНТАЖУ ТА ПАСАЖИРІВ

Завжди слід пам'ятати, що ваш персональний транспорт має два колеса. Він може впасти на слизькій дорозі, під час наїзду на перешкоду. Стійкість іще менша, якщо на велосипеді вантаж. Загалом на велосипеді можна перевозити не більш як 20–30 кг вантажу. На ділянках дороги, де їхати або вести навантажений велосипед важко чи небезпечно, вантаж переносять вручну. Існують два зручних способи перевезення вантажу (мал. 98).



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



Вантаж можна перевозити у велорюкзак, який кріпиться на багажнику

Мал. 98. Обладнання велосипедів для перевезення вантажу



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

§ 27. Перша домедична допомога

• АВАРІЙНА СЛУЖБА • РЯТУВАЛЬНИКИ

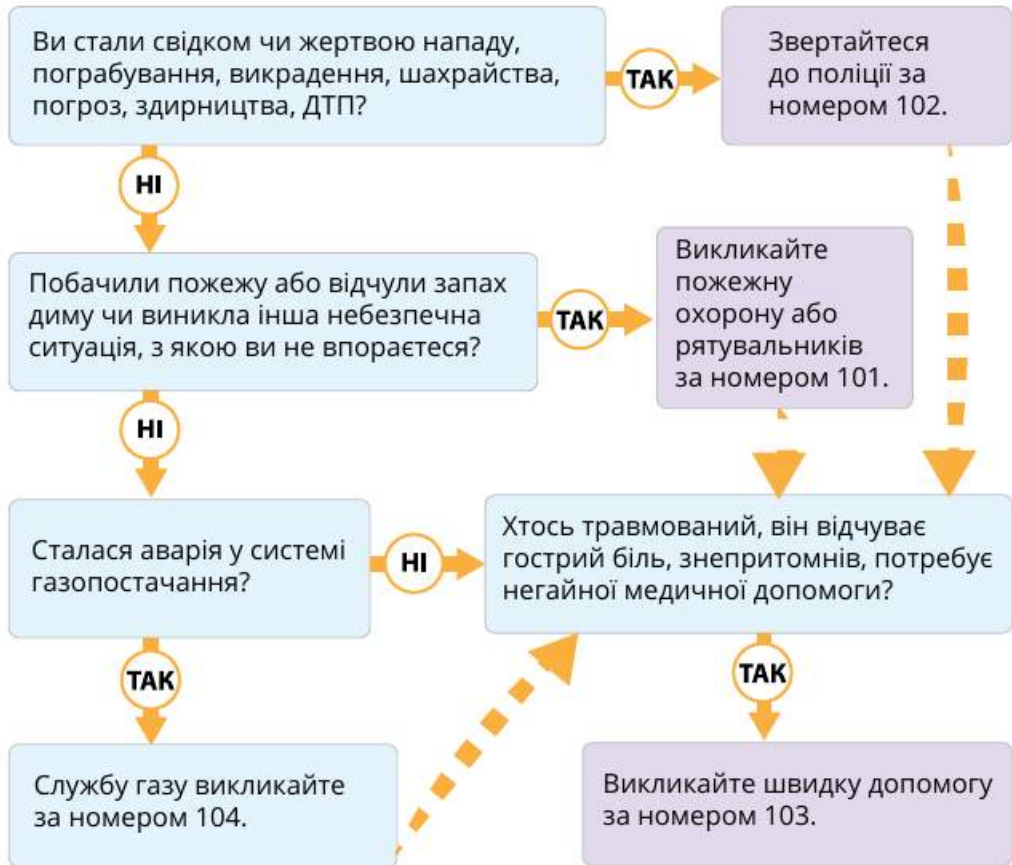


У цьому параграфі ви:

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

АВАРІЙНІ СЛУЖБИ

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



Об'єднайтесь у 3 групи та визначте за допомогою блок-схеми, до якої служби слід звернутися у таких ситуаціях:

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



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

ЯК ПОВІДОМИТИ РЯТУВАЛЬНИКАМ

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

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

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

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



Мал. 99. Повідомлення про пожежу



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

ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

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

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

Для вас також важливо ознайомитися зі вмістом домашньої аптечки (мал. 100).



Лікарські препарати



Медичні інструменти



Засоби для накладання пов'язок

Мал. 100. Що має бути в аптечці



- Разом із дорослими розгляньте вміст домашньої аптечки.
- Перевірте, чи є у ній лікарські препарати, медичні інструменти, засоби для накладання пов'язок (мал. 100).
- Знайдіть антисептичні засоби, бинт, захисні рукавички, які можуть знадобитися для обробки невеликих ран.
- Об'єднайтеся у 2 групи. Розподіліть інформацію на с. 166–167: «Допомога при забиттях» та «Обробка подряпин». Продемонструйте, як потрібно надавати першу допомогу у відповідних ситуаціях.



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

ДОПОМОГА ПРИ ЗАБИТТЯХ

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



Мал. 101. Забиття коліна



- Розгляньте мал. 101. Обговоріть, як хлопчик дістав травми. Якими були б ваші дії, якби ви стали свідком цієї ситуації?
- Об'єднайтесь у пари. Прочитайте ситуацію. Дайте поради дітям.
Іванка й Сашко їхали на велосипедах та випадково упали з них. Іванка сильно вдарилася коліном і не може встати. Сашко забив лікоть, але йому не дуже боляче. До їхнього будинку йти 5 хвилин. Що робити дітям?

ОБРОБКА ПОДРЯПИН

Через подряпини або невеликі рани може виникнути незначна кровотеча, яку можна зупинити самостійно. Основне правило зупинки кровотеч — притиснути рану стерильним бинтом. Подряпини та краї рани потрібно промити чистою водою з милом. Прочитайте поради щодо обробки подряпин і невеликих ран (мал. 102).

ЯК ДІЯТИ САМОСТІЙНО:



КОЛИ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ:



Мал. 102. Як діяти в разі отримання подряпин і ран



- Об'єднайтесь у пари. Обробіть уявну подряпину або невелику рану на руці сусіда або сусідки, використовуючи поради на мал. 102. Накладіть пов'язку або використайте пластр. Дайте поради, коли з подряпиною потрібно звернутися до лікаря.
- Перейдіть за QR-кодом і виконайте вправу, щоб перевірити свої знання стосовно обробки подряпин або невеликих ран.

Оцінюю свої досягнення за розділом 4

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

Я можу розповісти про причини виникнення пожеж. ☆ ☆ ☆

Я знаю, як користуватися вогнегасниками. ☆ ☆ ☆

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

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

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

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

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

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

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

Я вмію обробляти подряпини та невеликі рани. ☆ ☆ ☆

Я можу скласти повідомлення для рятувальників. ☆ ☆ ☆

Розділ 5

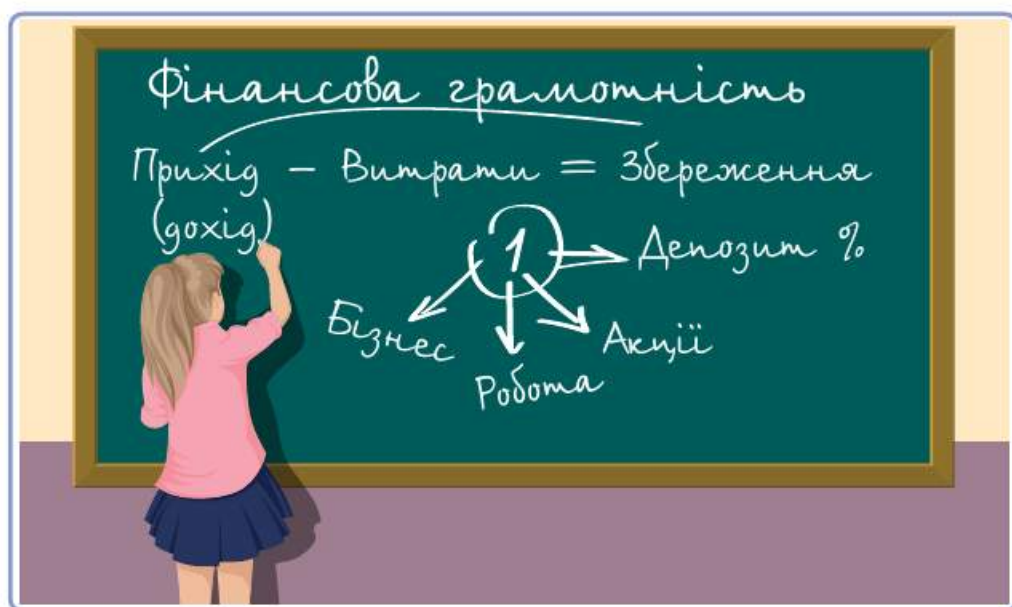
Добробут

У цьому розділі ми дослідимо:



§ 28. Фінансова грамотність

- ДОБРОБУТ • ТОВАРИ • ПОСЛУГИ
- РИНОК • ГРОШІ • ДОХОДИ • ВИТРАТИ
- ЕКОНОМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ
- РЕСУРСИ • ПОДАТКИ



У цьому параграфі ви:

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

ДОБРОБУТ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ

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

Уміння набувати свої фінансові ресурси й ефективно розпоряджатися ними потребує спеціальних знань, які називають фінансовою грамотністю (мал. 103).



Мал. 103. Складові фінансової грамотності



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

ТОВАРИ Й ПОСЛУГИ

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

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

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

Товари й послуги мають спільне та відмінне (мал. 104).



Мал. 104. Ознаки товарів і послуг



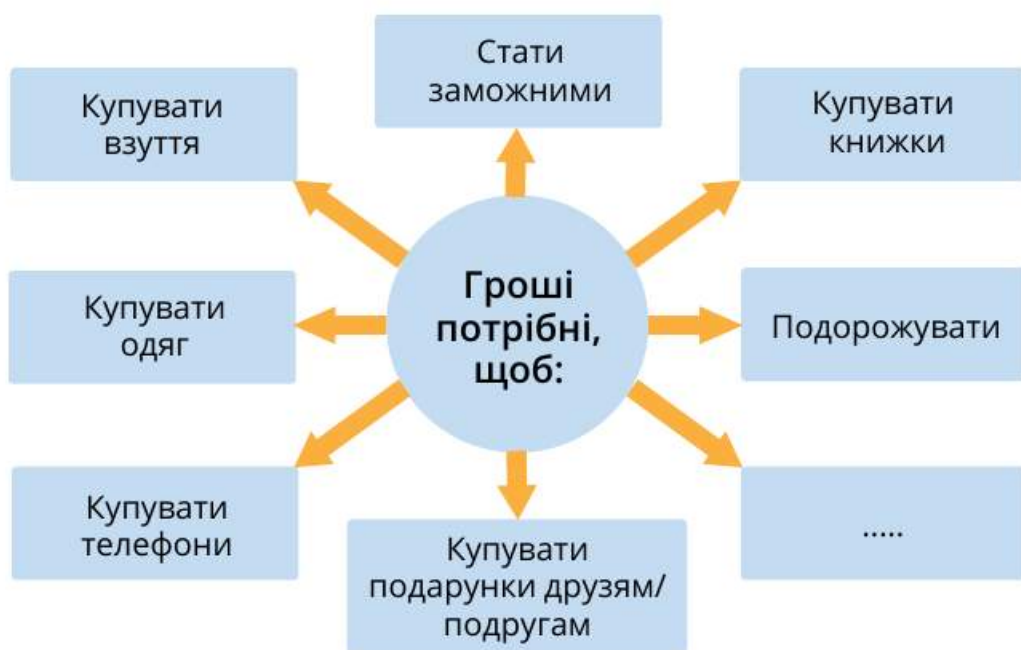
- Проведіть мозковий штурм. Наведіть приклади товарів і послуг.
- Розгляньте на мал. 104 діаграму Венна про товари та послуги. З'ясуйте, що в них спільного, а що — відмінного.
- Обговоріть, на які товари та послуги можуть витрачати кишенькові гроші шестикласники.

ГРОШІ

Гроші — це засіб оплати за товари та послуги, а також засіб накопичення фінансових ресурсів.

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

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



Мал. 105. Приклад відповідей дітей «Для чого мені потрібні гроші?»



- Об'єднайтесь у пари.
 - Обговоріть, для чого вам потрібні гроші.
 - Створіть інфографіку за зразком на мал. 105.
- Завітайте до віртуального музею Національного банку України й дослідіть історію грошей. Для цього перейдіть за QR-кодом.

РИНОК І ЕКОНОМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

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

Діяльність людей, спрямована на забезпечення ринку товарів та послуг, називається **економічною діяльністю** або економікою. Розгляньте мал. 106 і назвіть основні складові економічної діяльності.



Мал. 106. Складові економіки (економічної діяльності)



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

ДОХОДИ ТА ВИТРАТИ

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

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



Доходи

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



Види доходів

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

Пасивні: дивіденди.



Витрати

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



Види витрат

Основні: комунальні послуги, харчування тощо.

Додаткові: обід у ресторані, відпустка тощо.



Баланс доходів і витрат

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

Мал. 107. Баланс доходів і витрат



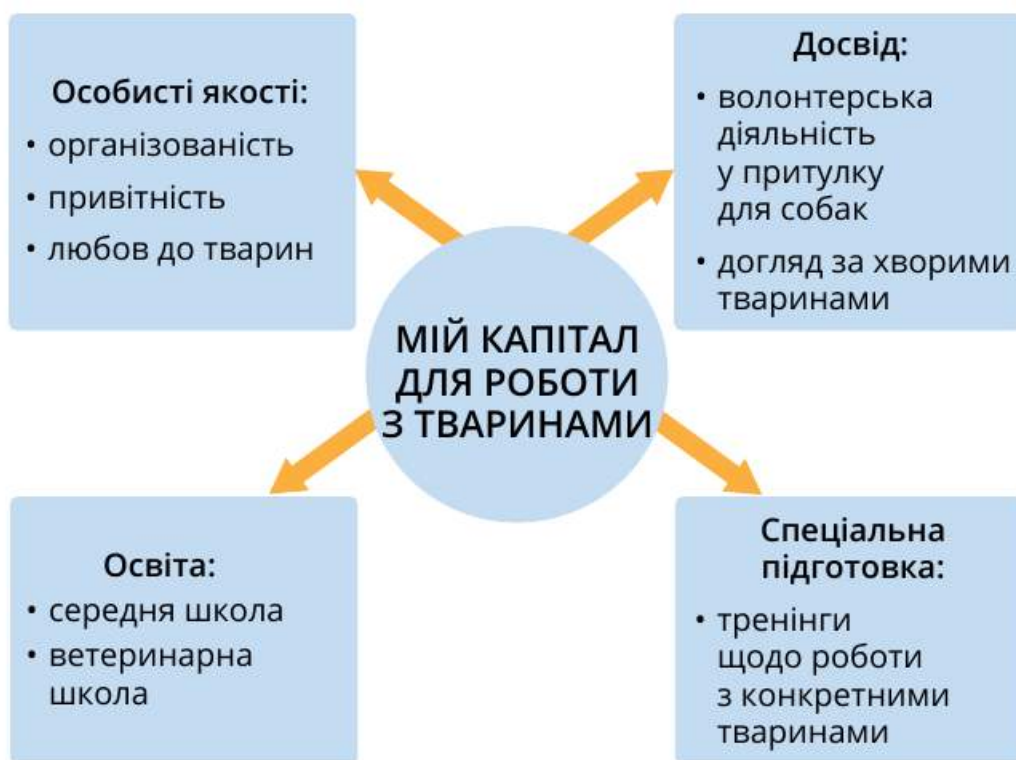
- Перейдіть за QR-кодом і визначте, що належить до доходів, а що — до витрат.
- У парах обговоріть, для чого потрібно робити заощадження. За результатами створіть інфографіку.
- Які законні джерела доходів можуть бути в підлітків?

РЕСУРСИ

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

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

Найважливішим ресурсом для будь-якої діяльності є працівники, їхні людські якості та професійна компетентність: освіта, досвід, спеціальні вміння і навички тощо (приклад на мал. 108).



Мал. 108. Приклад якостей, які цінуються у роботі з тваринами



Подумайте, чим ви хотіли б займатися. Визначте ваші особисті якості, що найбільше підходять для цієї роботи. За зразком на мал. 108 створіть інфографіку потенціалу вашої особистості для цієї роботи.

ПОДАТКИ

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

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



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

§ 29. Підприємливість і волонтерство

- ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ • ДОБРОЧИННІСТЬ
- ВОЛОНТЕРСТВО • ПІДПРИЄМНИЦТВО



У цьому параграфі ви:

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

ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ

Досягнення й підтримка високого рівня добробуту потребує від людини цілеспрямованої діяльності та підприємливості. *Підприємливість* — це здатність активно діяти, кмітливість, ініціативність тощо (мал. 109).



Мал. 109. Складові підприємливості



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

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДПРИЄМЛИВОСТІ

Розвитку підприємливості допомагає володіння життєвими (психосоціальними) навичками (мал. 110).

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



Мал. 110. Життєві навички, які сприяють розвитку підприємливості



- Розгляньте мал. 110. Наведіть приклади ситуацій, коли ці життєві навички допомагають досягати бажаного результату.

КОМАНДНА РОБОТА І РОЗВИТОК УПЕВНЕНOSTI

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

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

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

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

Уявляйте, що у вас усе вийшло	Налаштуйтеся на успіх	Тренуйтеся — це запорука успіху
Стати впевненим у собі легше, якщо уявити бажаний результат. Для цього заплющте очі й уявіть, що все вдалося! А потім наполегливо працюйте, щоб це здійснилося.	Щоб почуватися впевненіше, переконайте себе. Наприклад: «Я вірю в себе!», «Я старанно тренувався і знаю, що досягну успіху!», «Я з усім упораюся!».	Чим більше будете тренуватися, тим упевненішими ставатимете. Відпрацьовуйте ознаки впевненої людини (розправлені плечі, вільна хода, прямий погляд, приязний вираз обличчя тощо).



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

РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

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

Воно передбачає вміння розпізнавати припущення, відокремлювати факти від думок, бути вимогливими щодо істинності доказів, ставити запитання, шукати джерела для перевірки достовірності інформації, уміти слухати та спостерігати, уявляти й оцінювати кілька можливих варіантів розвитку подій тощо.

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

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

Етапи критичного мислення

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



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

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ

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

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

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

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

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



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

ЧИ МОЖУТЬ ДІТИ ЗАЙМАТИСЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ?

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

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



Мал. 111. Винахідник Данило Тимошенко



- Перейдіть за QR-кодом і подивіться відеосюжет про підприємливого 14-річного хлопця. Обговоріть, як його захоплення почало приносити прибуток.
- Об'єднайтесь у пари. Розкажіть про своє хобі. Обговоріть, як його можна використати у професійному житті. Які ваші захоплення можуть приносити фінансову вигоду?
- Проведіть мозковий штурм «Законні джерела доходів для вашого віку».



ДОБРОЧИННІСТЬ

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

Добрі справи на кожен день

1. Позбудьтеся зайвого

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

2. Робіть заслужені компліменти

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

3. Допоможіть тваринам

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

4. Пропустіть когось у черзі в магазині

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

5. Залиште біля смітника їжу

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

6. Діліться знаннями

Умієте користуватися фотошопом, а подруга/друг хоче навчитися? Допоможіть їй/йому.



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

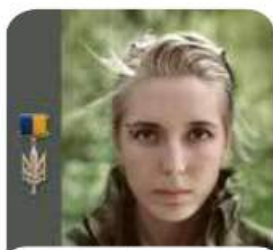
ВОЛОНТЕРСТВО

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

Одним із яскравих прикладів волонтерського руху став медичний батальйон «Госпітальєри». У 2014 році його заснувала 18-річна Яна Зінкевич. «Госпітальєри» врятували життя майже двох із половиною тисяч наших воїнів.

Волонтерами можуть бути не лише дорослі. Діти також допомагають захисникам/захисницям. Вони готують смаколики, пишуть листи, виготовляють обереги. Волонтерити може будь-хто, наприклад, займатися онлайн-волонтерством — надавати інформацію, розсилати оголошення тощо.

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



Яна Зінкевич



Мал. 112. Приклади волонтерства



- Перейдіть за QR-кодом, подивіться відео та прочитайте статтю про приклади волонтерства. Обговоріть свої почуття.
- Об'єднайтесь у 4 групи. Придумайте по три волонтерські проекти, які можна виконати під час літніх канікул.
- Оберіть один проект, який підходить вашому класові. Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк і створіть план виконання свого волонтерського проекту.

ЕТИКА ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

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

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

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



Мал. 113. Складові етичної підприємницької діяльності



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

Оцінюю свої досягнення за розділом 5

Я знаю, що таке економічна діяльність. ☆☆☆

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

Я розумію важливість сплати податків. ☆☆☆

Я можу назвати складові підприємливості. ☆☆☆

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

Я можу назвати приклади своєї доброчинності. ☆☆☆

Я розумію важливість сплати податків. ☆☆☆

Я можу назвати переваги командної роботи. ☆☆☆

Я знаю етапи розвитку критичного мислення. ☆☆☆

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

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

СЛОВНИК

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

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

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

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

Благополуччя — це задоволення від цікавого і насиченого подіями життя.

Булінг (від англ. to bully — задиратися, знущатися) — приниження, глузування, залякування, ігнорування, тобто все, що ображає гідність людини.

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

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

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

Волонтерство — добровільна суспільно корисна діяльність.

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

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

Добробут — ступінь задоволення матеріальних і духовних потреб людини.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Карієс — поступове руйнування твердих тканин зуба.

Конфлікти — це зіткнення різних поглядів або інтересів сторін.

Конфлікт інтересів — зіткнення інтересів, потреб чи бажань.

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

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

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

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

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

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

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

Непорозуміння — помилки у спілкуванні, коли той, хто слухає, розуміє повідомлення інакше, ніж той, хто говорить.

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

Підприємливість — здатність активно діяти, кмітливість, ініціативність тощо.

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

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

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

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

Природне середовище — довкілля, в якому переважають природні складові.

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

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

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

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

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

Техногенне середовище — довкілля, створене людьми.

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

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

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

Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Лаврентьєва Ірина Вікторівна
Хомич Олена Леонідівна
Андрук Наталія Володимирівна

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу
для 6 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

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

Літературне редагування і коректура Г. Губар
Художнє оформлення О. Курило
На обкладинці використано фото
Designed by upklyak / Freepik
Premium license (Unlimited use without attribution)

Формат 70x100/16.
Папір офсетний. Гарнітура UkrainianSchoolBook., OpenSans
Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 15,56 Обл.-вид. арк. 12.