

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль

Основи здоров'я

4 клас



УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71
Б 77

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 20.07.2015 р. № 777)

Бойченко Т. Є.
Б 77 Основи здоров'я : підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл.
/ Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. — Х. : Вид-во «Ранок», 2015. —
160 с. : іл.

ISBN 978-617-09-2391-2

УДК 613(075.2)
ББК 51.204.0я71

Навчальне видання
БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»
Підручник для 4 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Редактор *Л. А. Каюда*. Технічний редактор *О. В. Сміян*
Коректор *Н. О. Красна*

Код Т470005У. Формат 70х90/16. Гарнітура Шкільна. Папір офсетний.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,7. Обл.-вид. арк. 14,04. Наклад 9710 прим.

ТОВ Видавництво «Ранок». Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008.
61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.

Для листів: 61045 Харків, а/с 3355. E-mail: office@ranok.com.ua
Тел. (057) 719-48-65, тел./факс (057) 719-58-67.

www.ranok.com.ua

ISBN 978-617-09-2391-2

© Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., 2015
© Зеркалій О. В., Хорошенко В. Д.,
ілюстрації, 2015
© Вірченко Н. Ю., фотографії, 2015
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2015

Дорогі дівчатка і хлопчики!

Ви добре знаєте, що берегти життя і зміцнювати здоров'я важливо для кожної людини. Правильно це робити ви навчитесь на уроках основ здоров'я. А допоможе вам наш підручник, на сторінках якого ви дізнаєтесь про здоровий і безпечний спосіб життя.

Уважно читайте, ретельно виконуйте завдання, звертайте увагу на умовні позначки.

Бажаємо вам успішно навчатися і приємно відпочивати.

Будьте здорові в нашій рідній Україні!

Автори

Умовні позначки



— дай відповідь на запитання



— розв'яжи ситуаційне завдання



— виконай практичну роботу



— зроби вдома з батьками



— розроби сам або з однокласниками



— тлумачний словничок



Усього вчаться

Вчать нас шити і тесати,
 Немовляток доглядати,
 Рахувати і читати,
 Малювати і писати,
 Хліб пекти і сад садити,
 Кашу, борщ і сталь варити,
 Пароплавом кермувати,
 Державою керувати...
 А скажіть, чи треба вчити,
 Як здоровим вік прожити?

Тетяна Бойченко



Розділ 1. Здоров'я людини

§1 Цінність життя і здоров'я

Ти радієш гарному сонячному дню і теплому дощику, молодим зеленим паросткам і веселим пташкам. Із задоволенням їдиш на велосипеді, граєшся в м'яча. Хвилюєшся, коли йдеш першого вересня до школи.



Тобі неприємно, коли чуєш лайку. Стане душно — впустиш свіже повітря через відчинене вікно. Спрагу втамуєш склянкою води. Зголоднієш — з'їси окрасець хліба. Занедужаєш — згадаєш про **здоров'я**.

Повітрям ти дихаєш, воду — п'єш, хліб — їси. А що ти робиш із здоров'ям? Здається, що здоров'я, як неоціненний казковий скарб, не виміряти й не вичерпати. Та бездумно витрачати здоров'я не слід. **Здоров'я цінніше за будь-які статки та багатства.**

Народна мудрість свідчить: здоров'я не купиш, без здоров'я немає щастя. Розбилася чашка, порвався м'яч, зламався комп'ютер — неприємно. Але це все можна виправити, замінити й змінити. Неповторне й незамінне лише життя людини. Аби його зберегти, слід дбати про **безпеку**. Яке ж значення має це слово?

Відповідь ховається в сивій давнині твого народу. Слов'яни вірили, що добрий бог Цур захищає людину, її рідних, дім і обійстя від злого Пека — бога пекла, війни, бійок і біди. Безпечно жити — це без Пека, з Цуром — спокійно й мирно, під охороною пращурів, роду й народу. Досі кажуть: «Цур тобі, Пек!», «спекатися».



Безпека є тоді, коли нічого не загрожує життю людини, не погіршує її здоров'я, не перешкоджає зростанню й розвитку, навчанню, праці, спілкуванню. Це означає, що людині безпечно вдома, у школі, на місці роботи, у транспорті, на відпочинку.

Наприклад, пішохід не страждає, коли дотримується Правил дорожнього руху. Тому слід знати й неухильно виконувати всі правила безпеки для збереження життя й здоров'я — власного та інших людей.

Небезпека — це все, що за певних умов і в певний час здатне завдавати шкоди життю й здоров'ю однієї людини або всьому суспільству. Небезпеки існують скрізь і завжди. Розрізняють такі небезпеки: **прихована, постійна, загальна**. Наприклад:

- ❖ тріснула дошка на кладці через річку — *прихована небезпека*;
- ❖ дроти електропередач перебувають під постійною напругою — *постійна небезпека*;
- ❖ життя людей опиняється під загрозою під час війни, землетрусу, повені — *загальна небезпека*.

Причинами небезпеки є чинники, що призводять до різних негативних наслідків (див. таблицю).

Види чинників небезпеки

Чинники	Наслідки дії чинників
Шкідливі	Викликають захворювання чи зниження працездатності людини
Небезпечні	Спричиняють травми чи раптове погіршення здоров'я
Уражаючі	Здатні призвести до загибелі людини

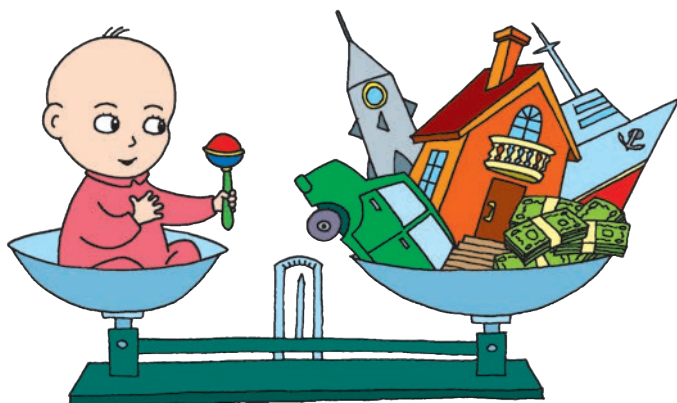
Негативні наслідки в разі виявлення небезпеки можливі за певних умов:

- ❖ небезпека дійсно існує;
- ❖ людина перебуває в зоні дії чинників небезпеки;
- ❖ людина не має достатньо ефективних засобів захисту або діє неправильно.

Аби не було таких наслідків для життя й здоров'я людини, слід усувати причини небезпеки та запобігати умовам її розвитку. Так, якщо знаєш, що «лід ламається на тонкому», як застерігає приказка, то не підеш кататися. «Не хапайся за шипшину!» — згадає обережний іншу приказку й не спілкуватися з незнайомцем.

Життя людини — найцінніше, бо народжується вона один раз. І більше немає й ніколи не буде такої, як вона.

Ти — людина, тому неповторна.





- 1 Чому здоров'я є цінністю?
- 2 Що таке безпека? А небезпека? У чому між ними різниця?
- 3 Що, на твою думку, найважливіше для твоєї безпеки?
- 4 Поясни прислів'я: «Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора лягати».



Практична робота ЯК ДІЯТИ В НЕБЕЗПЕЧНІЙ СИТУАЦІЇ

- 1 Прочитай опис ситуації.
Хлопці йшли до школи й побачили на дорозі розбиту пляшку. Назар поспішив на уроки. Сашко пішов шукати двірника. Через це й запізнився.
- 2 Визнач у цій ситуації: 1) вид небезпеки; 2) вид чинників небезпеки; 3) можливі наслідки дій кожного з хлопців.
- 3 Обговори із сусідом (сусідкою) по парті або в групі можливі варіанти дій Назара та Сашка.
- 4 Вибери найбезпечнішу дію. Поясни свій вибір.

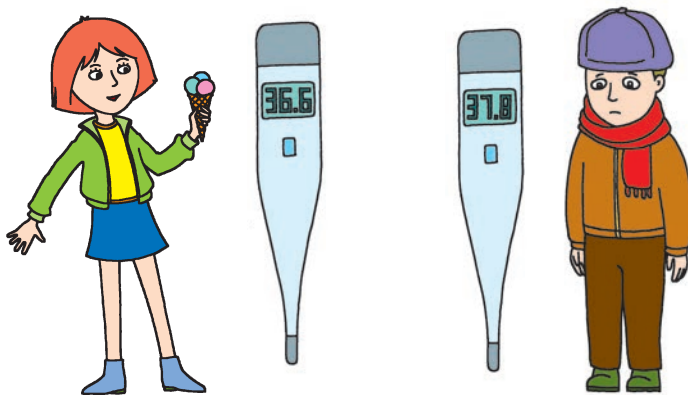


- 1 Разом із батьками з'ясуй, хто з твоїх рідних мав міцне здоров'я, жив довго й щасливо.
- 2 Визначте, як можна посилити безпеку твоєї родини.

52 Складові здоров'я і його чинники

Здоров'я — це те, без чого тобі важко вчитися, займатися улюбленою справою. Коли ти здоровий, то маєш добрий фізичний стан. Усі твої органи діють злагоджено. Це можна визначити за частотою дихання та пульсу й температурою тіла. У тебе нічого не болить. Ти маєш добрий апетит і міцний сон. Маса тіла відповідає зросту за віком.

Гарний фізичний розвиток допомагає твоєму організму протидіяти хворобам, легко переносити зміни температури повітря. Ознаки фізичного стану та фізичного розвитку становлять **фізичну складову** здоров'я.



Ти пізнаєш навколишній світ через відчуття. Уважно сприймаєш інформацію, запам'ятовуєш її, міркуєш про все, що бачиш і чуєш, відчуваєш на смак, дотик і нюх. Ти реагуєш на те, що відбувається навколо, і виявляєш різні емоції: радість, смуток,

гордість, сором, гнів чи неспокій. Бадьоре самопочуття, відсутність захворювань сприяють веселому настрою. Поганий настрій, негативні емоції можуть стати причиною хвороби. Усі ці ознаки характеризують **психічну складову** здоров'я.



Емоція в перекладі з французької означає *хвилювання*.



Психе в перекладі з грецької означає *душа*.



Ти живеш не лише в природному оточенні, а й серед людей. Маєш узгоджувати свої дії, вчинки, потреби із членами родини, сусідами, друзями, однокласниками, знайомими і незнайомими. Вчишся поводитися з іншими так, як хочеш, щоб поведилося з тобою. Намагаєшся чинити гідно. Це ознаки **соціальної складової** здоров'я.



Соціум у перекладі з латини означає *спільнота людей*.



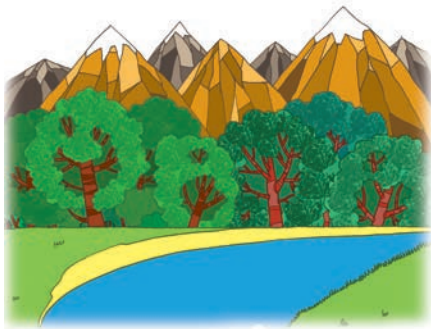
Ти бачиш красу рідного краю. Знаєш, що є не лише добрі люди, а й ті, що чинять зло, — злочинці. Віриш, що добро перемагає зло. Відчуваєш відповідальність за себе та інших.

Ти розумієш, як слід діяти, аби не зашкодити природі та людям. Захищаєш менших і слабших. Не вимагаєш для себе чогось виняткового. Але все, що і як ти робиш, особливе, бо ти — особистість. Це ознаки **духовної складової** здоров'я.

Поєднання всіх складових дає людині міцне здоров'я і щасливе життя.

Чи завжди здоров'я однакове? Звичайно, ні. Воно змінюється.

На здоров'я впливає навколишнє природне середовище — повітря, вода, ґрунт, сонячне світло, рослинний і тваринний світ. Усе створене людьми: технічні пристрої, апарати, будівлі, хімічні речовини — також впливає на здоров'я.



Від батьків кожний успадковує певний запас здоров'я. У народі кажуть: «Сини й дочки в міцного дуба — дубочки». Важливим чинником здоров'я є швидкість і якість надання медичної допомоги у випадку захворювання чи травми.



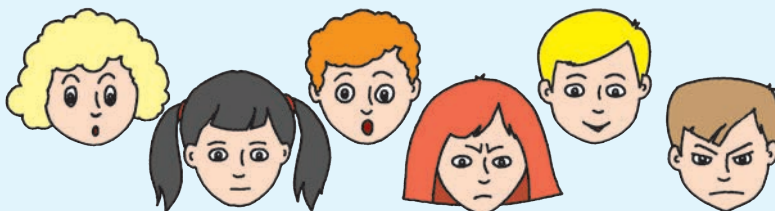
Найвагоміший чинник здоров'я — спосіб життя кожного. Люди, які мало рухаються, неправильно харчуються, тривалий час переживають негативні емоції, поступово виснажують здоров'я. Якщо людина курить, уживає наркотики або зловживає алкогольними напоями, то втрачає здоров'я ще швидше.

Якщо хочеш бути здоровим, дослухайся до таких порад:

- ❖ Багато рухайся.
- ❖ Чітко організовуй розпорядок дня.
- ❖ Правильно харчуйся.
- ❖ Умій керувати почуттями.
- ❖ Роби добрі вчинки.
- ❖ Учися бачити прекрасне.

Дій так і крокуватимеш до **здорового способу життя!**

- 1 Назви складові здоров'я. Розкажи про одну з них (на вибір).
- 2 Які складові власного здоров'я ти розвиваєш? Як ти це робиш?
- 3 Що впливає на здоров'я людини?
- 4 Розглянь малюнки. Які емоції дітей, на твою думку, сприяють здоров'ю, а які — його погіршують?



- 5 Що, на твою думку, найбільше впливає на твоє здоров'я? Чому?





— Так добре, що я хворів! Подивився вдома новий мультфільм, не робив домашні завдання, — сказав Арсен.

— А ми їздили класом на екскурсію в природничий музей. Було дуже цікаво! Шкода, що ти не поїхав, — відповіла Христя.

- 1 Обговори розмову учнів із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Що краще, на твою думку: хворіти чи бути здоровим?



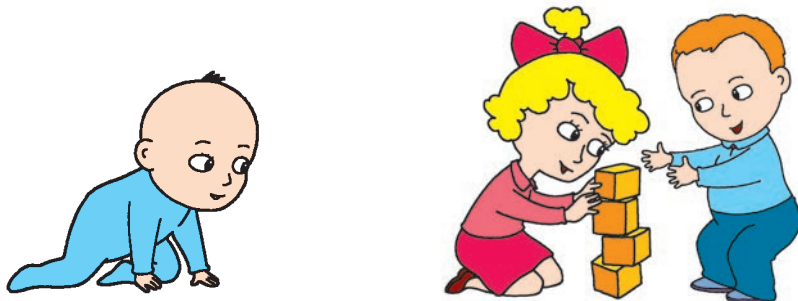
- 1 Обговори з батьками, у кого зі своїх рідних ти можеш повчитися зміцнювати здоров'я. Як саме?
- 2 Які приказки про здоров'я у твоїй родині лунають найчастіше? З'ясуй, чого вони навчають.

§3 Показники розвитку дитини

Усі діти ростуть і розвиваються. За 9–10 років життя дівчатка і хлопчики швидко змінюються. Вони стають самостійними людьми й виконують дуже відповідальну роботу: вчаться в школі.

Які ж зміни відбуваються з дитиною від її народження?

Дитина до року — **немовля** — часто їсть, багато спить, швидко росте. Маленька дитина ще зовсім беспорядна. Вона потребує особливо дбайливого догляду та піклування від батьків, бабусь, дідусів, старших братиків і сестричок. У цьому віці дитина починає говорити, робить перші кроки.



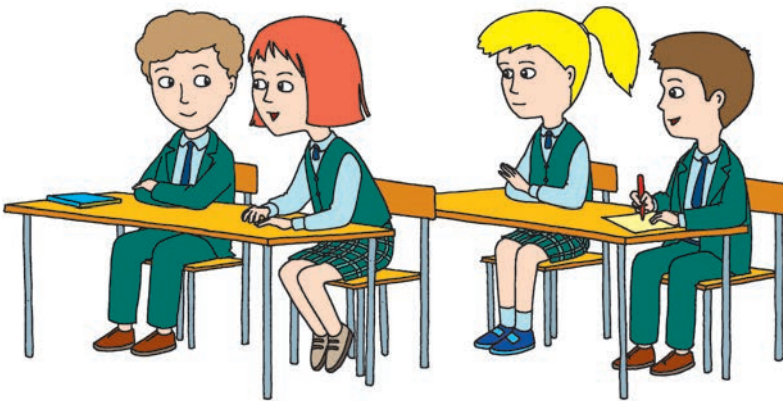
Від 1 до 3 років — **ясельний вік**. Дитина росте, швидко розвивається. У трирічному віці знає майже 1500 слів. Дитина розуміє, хто вона — хлопчик чи дівчинка, грається, часто наслідуючи дорослих.

Діти від 3 до 6 років — **дошкільнята**. Вони дуже допитливі, постійно ставлять різноманітні запитання: «А чому?», «А як?», «А що?» Дошкільнята прагнуть самостійності. Часто кажуть: «Я сам!»



У цьому віці починається формування характеру. Діти співчують, охоче спілкуються з іншими людьми. Вони знають, що хлопчик згодом стане чоловіком, а дівчинка — жінкою.

Від 6 до 11 років — **молодший шкільний вік**. Діти вчаться в школі та допомагають батькам удома. Дівчатка і хлопчики залюбки граються, іноді окремо, хоча разом, звичайно, веселіше. Діти цього віку старанні, сумлінні, спокійні. Вони прагнуть добре вчитися.



Упродовж усього часу про твоє здоров'я дбають рідні, учителі, лікарі. Але дуже важливо вміти самостійно визначати показники власного розвитку. Цього тебе вчили з першого класу.

Регулярно записуй у щоденник усі спостереження, порівнюй їх, обговорюй зі старшими. І в разі найменших сумнівів звертайся до лікаря.



- 1 Чим відрізняються діти різного віку?
- 2 Яку справу, на твою думку, можна доручити дівчинці 10 років? А хлопчиків такого ж віку?
- 3 Поясни прислів'я: «Поки деревце молоде, його можна вирівняти».



Практична робота ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

- 1 За допомогою сусіда (сусідки) по парті виміряй масу власного тіла і зріст.
- 2 Запиши отримані дані в зошит.
- 3 Порівняй свої показники з даними таблиці.

Показники зросту і маси тіла хлопчиків і дівчаток

Вік	Хлопці		Дівчата	
	Зріст, см	Маса тіла, кг	Зріст, см	Маса тіла, кг
8 років	129	26	128	26
9 років	134	27	136	31
10 років	141	30	141	34

- 4 Зроби висновок про рівень свого фізичного розвитку.



- 1 Розпитай у батьків, які слова ти вимовляв в 1 рік, у 2 роки. Який віршик чи пісню виконав уперше? Коли зробив перший крок? Хто допоміг тобі його зробити?
- 2 Вибери разом із батьками свої світлини та розклади їх за роками. Які зміни відбулися з тобою? Які зміни передбачаєш у майбутньому?
- 3 Ознайом батьків із результатами практичної роботи, виконаної в класі. Разом визначте, як ти будеш дбати про власний розвиток. Якщо треба, порадьтеся з лікарем-педіатром.

Рухаймося!

ТОЙ БУДЕ ЇСТИ, ХТО ПОСПІШИТЬ СІСТИ!

Діти обирають лічилкою Господаря. Утворюють коло і гуртом співають або промовляють:

Степан і Микита в сопілочку грають,
Марина й Галина у стрічках танцюють,
Петро і Микола вівці пасуть,
Оксана й Катруся їсти несуть.

Ті, про кого йдеться, відтворюють відповідне дієслово. Після останніх слів Господар виходить і голосно вигукує:

— Той буде їсти, хто поспішить сісти!

Хто прибіжить першим і займе наперед обумовлене місце, стає Господарем. Гра починається спочатку.

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§4 Харчування і здоров'я

Їсти потрібно для того, щоб жити і бути здоровими. Від того, що їсть людина, залежать її ріст і розвиток, настрій, самопочуття.

Аби їжа була корисною й не шкодила, харчування має бути збалансованим. Їжу слід уживати в достатній кількості та рівномірно. Вона має бути приготовленою з якісних харчових продуктів.

Збалансовано харчуватися можна, уживаючи продукти різних груп (див. таблицю).

Групи харчових продуктів

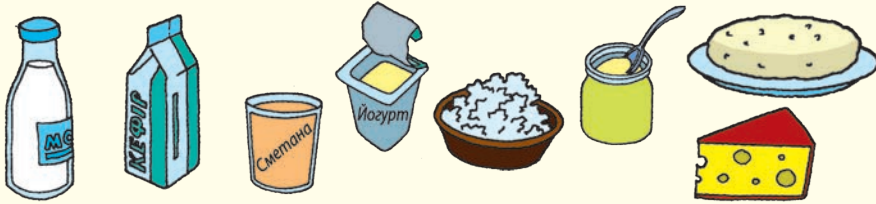
Хліб, хлібобулочні вироби, крупи



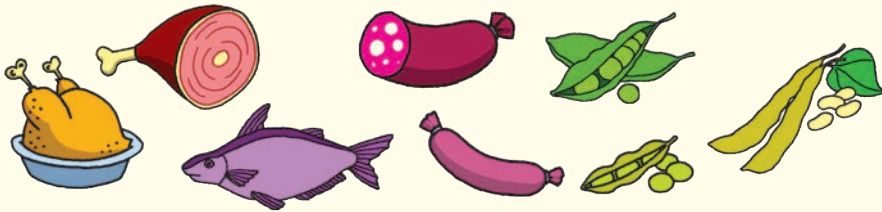
Овочі і фрукти



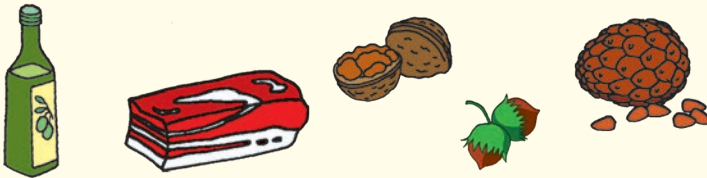
Молоко та молочні продукти



М'ясо та м'ясні продукти, замінники м'яса



Продукти, що містять жири



Щоденне споживання страв, приготовлених із продуктів різних груп, забезпечує організм достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів.

Ти вже знаєш, що білки беруть участь у будові й діяльності клітин організму, а вуглеводи і жири постачають їм енергію. Усі ці речовини є в харчових продуктах і тваринного, і рослинного походження.

У корисній для здоров'я їжі обов'язково мають бути ще й вітаміни та мінеральні речовини.

Вітаміни — це речовини, які необхідні для нормальної життєдіяльності людини. Якщо їх достатньо, людина бадьора, має хороший зір, гарну шкіру, блискуче волосся, міцні зуби. Сьогодні відомі понад 30 вітамінів та вітаміноподібних речовин.



Vita в перекладі з латини означає *життя*.

Усі вітаміни мають складну будову, а називають їх дуже просто — однією з літер латинської абетки: А, С, D тощо.

Вітаміни містяться майже в усіх продуктах, особливо сирих. Дуже мало вітамінів у консервованих продуктах, штучних напоях, цукерках.

Ознайомся з таблицею, щоб більше знати про вітаміни.

Вітаміни, важливі для дитини

Вітамін А

Потрібен для здорової шкіри та волосся, гостроти зору. Сприяє росту всіх органів



Закінчення таблиці

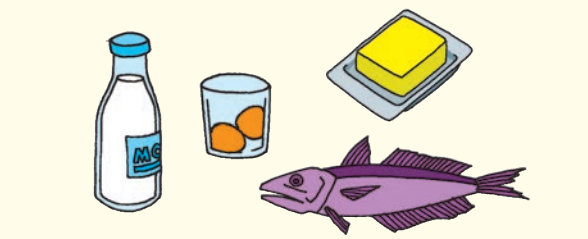
Вітамін С

Підтримує організм у боротьбі з інфекцією. Корисний для кровоносних судин



Вітамін D

Забезпечує правильне формування кісток та зубів



Мінеральні речовини також дуже необхідні для життя і збереження здоров'я людини. Так, завдяки **кальцію, фосфору і фтору** кістки й зуби стають міцними. **Йод** потрібен для обміну речовин. **Мідь і залізо** «працюють» для кровотворення.

Усі мінеральні речовини є в харчах. На кальцій і фосфор багаті молоко, сир, яйця, круп'яні вироби; на йод і фтор — морські продукти (риба, креветки, морська капуста). Мідь є у вівсяній та гречаній крупах, горіхах; залізо — у печінці та м'ясі.

Жодна з мінеральних речовин не діє окремо. Тому й слід уживати різноманітну їжу, яка містить необхідну кількість усіх життєдайних речовин.

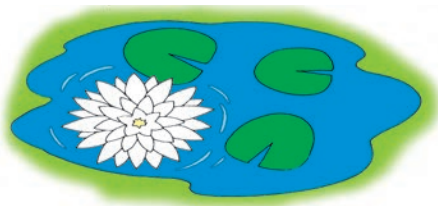
Під час пиття, а також із рідкою їжею, овочами та фруктами в організм людини потрапляє вода. Це унікальна речовина, яка є складовою крові, слини, шлункового соку. У тілі людини її близько 70 %.

Як дізнатися, чи вода безпечна для вживання?

Зазвичай із кранів у містах тече очищена вода, яку можна пити. Але радять пити кип'ячену воду. Можна очищувати воду за допомогою різних фільтрів.

Під час відпочинку на природі або туристичного походу воду з озера чи річки необхідно обов'язково кип'ятити.

Загальна кількість рідини, необхідна для нормальної життєдіяльності дорослої людини, становить 2–3 літри на добу.



Щоб рости й розвиватися, щоденно вживай молоко та молочні продукти, хліб, кашу, м'ясо чи рибу, 1–2 яйця, овочі (картоплю, капусту, буряк, моркву) і фрукти (яблука, сливи, груші). Не рідше ніж раз або двічі на тиждень їж страви з гороху, квасолі, сої.

Чай, компот чи какао ти зазвичай п'єш із цукром — очищеним вуглеводом. У цукерках, тістечках і тортах теж є багато цукру. Усі штучні газовані напої містять очищені вуглеводи та інші некорисні речовини. В організмі людини, яка мало рухається і вживає багато їжі з вуглеводами, вони перетворюються на жир.

Пам'ятай! Зловживання солодощами може призвести до зайвої маси тіла та захворювань.

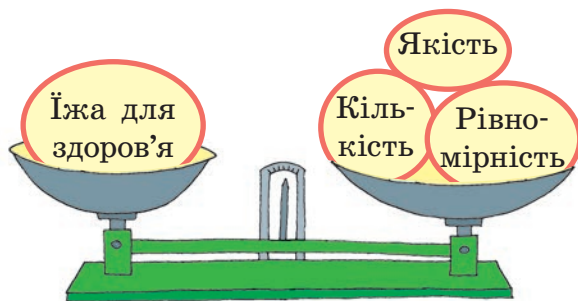
Має значення також спосіб готування їжі. Перевагу слід віддавати вареним, тушкованим та запеченим стравам, адже у смаженій та копченій їжі з'являються шкідливі для здоров'я речовини.

Як визначити, чи якісна їжа? Їжа повинна мати приємний запах і вигляд. Необхідно знати, коли її готували. У цьому тобі допоможуть старші.

Якщо їжу купують у магазині, вона зазвичай упакована в консервну банку, пакет чи пляшку. **Слід ретельно оглянути пакування, перевірити дату виготовлення продукту, термін та умови зберігання. Лише після цього можна зробити висновок про придатність їжі.**

Запам'ятай правила збалансованого харчування:

- ❖ Під час кожного прийому їжі вживай продукти з усіх харчових груп.
- ❖ Кількість їжі має бути достатньою.
- ❖ Перевагу віддавай вареним і тушкованим стравам.
- ❖ Їж регулярно, не рідше ніж чотири рази на день. Не переїдай.
- ❖ Уживай якісну і свіжу їжу.



- 1 Назви групи харчових продуктів.
- 2 Чому дитині необхідно вживати продукти, багаті на вітаміни?
- 3 Якими мінеральними речовинами слід забезпечити організм дитини? Чому саме такими?
- 4 Поясни свою щоденну потребу у воді.
- 5 Поясни необхідність уживати в достатній кількості різноманітну їжу.
- 6 Чому слід обмежувати вживання копчених, смажених та солодких страв?



Практична робота ВИБІР ЩОДЕННОГО МЕНЮ ШКОЛЯРА

- 1 Ознайомся з рекомендованим щоденним набором страв для учня твого віку.

Меню учня 4-го класу

Сніданок	7:30–8:00	Каша гречана, яйце варене, хліб, какао з молоком
Другий сніданок	11:00–12:00	Бутерброд з маслом, чай
Обід	14:00–15:00	Борщ, риба тушкована, салат, компот із сухофруктів
Полудень	17:00–18:00	Печиво або булочка, фрукти або сік
Вечеря	19:00–20:00	Молочна каша, йогурт

- 2 Обговори подане меню із сусідом (сусідкою) по парті.
- 3 Порівняй своє щоденне меню з рекомендованим.
- 4 Зроби висновок про збалансованість свого харчування.



- 1 Обговори з батьками якість води, яку ви п'єте вдома.
- 2 Ознайом батьків із результатами практичної роботи, виконаної в класі.
- 3 Запиши своє меню впродовж тижня. Обговори його з батьками.

65 Рух для здоров'я

Нині люди виконують у 30–50 разів менше м'язової роботи, ніж 100 років тому. Для цього використовують різні пристрої, апарати, роботів. Але не надто збільшили час для прогулянок, туризму, фізичної культури та спорту. А без рухової активності порушуються всі важливі функції організму, через що погіршується загальний стан здоров'я.



Якщо ти хочеш бути сильним, спритним, витривалим, дбай про свій руховий режим.

Починати найкраще з **комплексу вправ ранкової зарядки**. Дотримуйся таких порад:

- ❖ Роби зарядку щодня вранці після сну.
- ❖ Виконуй не більш ніж 10–12 вправ.
- ❖ Після 2–3 вправ виконай вправу на розслаблення або продовжуй у повільному темпі.
- ❖ Через 7–10 днів можеш доповнити комплекс новими вправами за порадою вчителя фізкультури або лікаря.
- ❖ Під час виконання вправ дихай через ніс або одночасно через ніс і рот; вдих і видих поєднуй із рухами.
- ❖ Після тривалої перерви відновлення занять розпочинай із найпростіших вправ.

Задля здоров'я загалом треба робити понад 10 тисяч кроків за день. Під час прогулянок на свіжому повітрі ти можеш застосувати **оздоровчу ходьбу**.

Ось основні правила:

- ❖ Починай рухатися повільно; ходу пришвидшуй поступово.
- ❖ Поєднуй ходьбу з дихальною гімнастикою (вдихни на 4 кроки, затримай дихання на 4 кроки, видихни на 4 кроки, знову затримай дихання на 4 кроки і т. д.).

❖ Поступово збільшуй навантаження:

I етап (протягом 1–2 тижнів) — щодня 10 хвилин ходи спокійно, потім 5–15 хвилин (залежно від самопочуття) — швидше, наприкінці 10 хвилин ходи повільно;

II етап (протягом 1–2 тижнів) — щодня 15–20 хвилин ходи швидко, а на початку і наприкінці стільки ж часу ходи повільно.

Після такої підготовки можеш швидко ходити впродовж години.

Пам'ятай! Корисними є лише систематичні тренування з поступовим збільшенням навантаження.

Щоб стати спритнішим, можна грати у футбол, хокей, бадмінтон, займатися художньою гімнастикою, стрибками. Швидкість розвивають біг на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді; витривалість — спортивні ігри, лижі, веслування; силу — двобій, спортивна гімнастика.



Безпечним тренування буде, якщо:

- ❖ регулярно проходити медичний огляд;
- ❖ правильно харчуватися;
- ❖ проводити розминку перед вправами;
- ❖ не перенапружуватися;
- ❖ достатньо відпочивати після вправ.

Обрати комплекс фізичних вправ і тренуватися тобі допоможуть батьки, лікар, учитель фізичної культури або тренер спортивної секції.



- 1 Які зміни відбуваються в організмі під час руху? Чим вони корисні для тебе?
- 2 Які вправи ранкової зарядки ти виконуєш, а які — ні? Чому?
- 3 Чи користуєшся ти оздоровчою ходьбою під час прогулянки? Хто тебе підтримує в цьому?
- 4 Продемонструй вправи (на вибір) для розвитку сили та витривалості.



Мишко щодня робить ранкову зарядку, вечорами разом із братом ходить у парку за правилами оздоровчої ходьби. На уроках фізкультури він щоразу бігає швидше за Олексія, який віддає перевагу комп'ютерним іграм. Олексій каже: «Це випадковість!»

- 1 Обговори ситуацію із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Чи правий Олексій? Чому? Що ти йому порадиш?



- 1 Разом із батьками дай відповіді на запитання:
 - Хто у твоїй сім'ї робить ранкову зарядку?
 - Чи відвідує хтось спортивну секцію?
 - Хто рідко хворіє? Який руховий режим у цього члена сім'ї?
- 2 За допомогою батьків склади план своєї рухової активності. Визначте, хто тобі буде допомагати його виконувати.

56 Загартовування

Ти — частина природи. Тому відчуваєш її вплив, щоразу пристосовуєшся до змін у природному середовищі. Ти знаєш, що сонце, повітря, вода сприяють зміцненню здоров'я, загартовуванню.

Аби не зашкодити своєму здоров'ю, треба враховувати основні принципи загартовування:

поступовість	→	уводити засоби загартовування послідовно, а не всі відразу
систематичність	→	загартовуватися щодня, без перерв
дозованість	→	усі процедури загартовування виконувати впродовж чітко визначеного часу



Принцип — важливе і суттєве твердження, що обов'язково враховується.

Сонце випромінює тепло, завдяки чому все живе на Землі отримує енергію. У шкірі людини під дією сонячного проміння утворюється вітамін D. Він сприяє захисту організму дитини від шкідливих мікроорганізмів, її росту і розвитку.

Аби **загартовування сонячними променями** було корисним і безпечним, дотримуйся таких правил:

- ❖ На сонці перебувай до 11:00 і після 17:00 не довше ніж по 40 хвилин. (Перші дні — 5–10 хвилин.)
- ❖ Коли засмагаєш, шкіра має бути сухою.
- ❖ Засмагати краще під навісом, у тіні.
- ❖ Обов'язково одягай головний убір.
- ❖ Легкий одяг має бути бавовняний.
- ❖ Обов'язково пий воду.

Засмагати не можна, якщо на шкірі є родимки, у разі алергійних захворювань шкіри, поганого самопочуття.



Повітря — чинник загартовування, який діє поступово і м'яко. **Повітряні ванни** можна приймати в кімнаті. Найкращою для цього є температура $+18^{\circ}\text{C}$. У кімнаті не повинно бути протягів. У теплу погоду квартира має бути постійно відчинена. Якщо надворі холодно, її слід відчиняти час від часу. Спати бажано легко одягненим, зважаючи, звичайно, на пору року.

Водою найкраще починати загартовуватися влітку або восени. Виконувати **водні процедури** слід уранці, відразу після сну або наприкінці ранкової зарядки. Температура повітря при цьому має бути $+17...+20^{\circ}\text{C}$, потім її поступово знижують до значень, рекомендованих лікарем. Починають з температури води $+33...+34^{\circ}\text{C}$. Кожні 3–4 дні температуру знижують на 1°C впродовж 1,5–2 місяців і доводять до $+20...+18^{\circ}\text{C}$ і нижче.

Пам'ятай! Основним чинником загартовування є температура води, а не тривалість процедур: чим холодніша вода, тим коротшою має бути процедура.

Рекомендується починати з **обтирання** протягом кількох днів вологим рушником чи губкою або просто рукою, змоченою водою. Спочатку цю процедуру роблять лише по пояс, а потім переходять до обтирання всього тіла. Уся процедура, включаючи і розтирання тіла, не повинна перевищувати 5 хвилин.



Для **обливання** спочатку використовують воду з температурою близько $+30^{\circ}\text{C}$, далі кожні три дні температуру знижують на 1°C і доводять до $+15^{\circ}\text{C}$ і нижче.

Після обливання обов'язкове енергійне розтирання тіла рушником. Тривалість усієї процедури — 3–4 хвилини.

Вода в **«загартувальному» душі** повинна мати температуру $+30...+35^{\circ}\text{C}$, потім її поступово знижують за рекомендацією лікаря. Тривалість душу з 1 хвилини поступово збільшується до 2 хвилин. Обов'язкове енергійне розтирання тіла рушником.

Загартування **купанням у відкритих водоймах** супроводжується впливом на організм повітря та сонячних променів. Починати купання можна, коли температура води сягає $+18...+20^{\circ}\text{C}$. Бажано купатися в ранкові та вечірні години. Спочатку — один раз на день, а потім — 2–3 рази на день з проміжками між купаннями в 3–4 години.

Для підвищення стійкості організму можна обмивати стопи і полоскати горло холодною водою.

Обмивання стоп проводять щодня перед сном, починаючи з температури води $+26...+28^{\circ}\text{C}$ та поступово знижуючи її до $+12...+15^{\circ}\text{C}$. Після цього стопи ретельно розтирають до почервоніння.

Полоскання горла здійснюють щодня вранці і ввечері. Починають з температури води $+23...+25^{\circ}\text{C}$. Потім поступово щотижня знижують температуру на $1-2^{\circ}\text{C}$ і доводять до $+5...+10^{\circ}\text{C}$.

Якщо ти вже загартовуєшся за допомогою води, тобі не складно буде долучити до цього й **ходіння босоніж**. Найкраще починати ходити влітку без взуття по траві, чистому пляжу з піском чи дрібних камінцях. Восени — по підлозі квартири спочатку в шкарпетках, а потім — без них.

Пам'ятай! Усі процедури загартовування слід виконувати після консультації з лікарем та за узгодженням зі старшими членами сім'ї.





- 1 Назви принципи загартовування.
- 2 Як впливає загартовування на зміцнення здоров'я?
- 3 Якими є правила перебування на сонці? Які з них ти виконуєш, а які — ні? Чому?
- 4 Як загартовуватися водою за допомогою обтирання, обливання, купання?
- 5 Яким чинникам загартовування ти віддаєш перевагу? Чому?
- 6 Як ти загартовуєшся влітку? А в інші пори року?
- 7 Чи впливає загартовування на твоє здоров'я? Як саме?



Склади план свого загартовування за допомогою сонця, повітря, води, ходіння босоніж. Презентуй його однокласникам.



- 1 Обговори з батьками план свого загартовування. Разом визначте, що потрібно для його виконання. Якщо треба, проконсультуйтеся з лікарем.
- 2 Виконай під наглядом старших щоденний комплекс процедур загартовування. У разі потреби відкоригуй його.

67 Профілактика захворювань

Майже всі люди колись хворіли. Кожний хворіє по-своєму, хоча всім однаково неприємно: боляче, незручно, незвично. Саме тоді пригадуєш застереження щодо запобігання хворобам. І розумієш, що можливість захворіти — це теж небезпека.

Щоб запобігти хворобі, треба здійснити профілактику. Ти маєш знати, до чого здатний твій організм, і готувати себе до спротиву хворобі.



Профілактика — запобігання виникненню та поширенню хвороб.



Почни з простого: разом із дорослими визнач у себе частоту пульсу (див. малюнок) та дихання. У 9–10 років частота пульсу в спокої становить 75–80 ударів за 1 хвилину. За цей самий час ти робиш 18–20 вдихів і видихів. Після фізичних навантажень частота пульсу та дихання зростає.

Щоранку і перед уроком фізкультури контролюй свій стан за цими показниками.

Здорова людина дихає носом, лише під час фізичних навантажень може дихати й ротом. У неї добре працюють внутрішні органи. Про це ти можеш дізна-

тися за регулярністю виділення сечі та випорожненнями.

Виділення сечі має відбуватися 3–4 рази на день, а випорожнення — 1–2 рази на день регулярно, без болю та утруднень.

Ти напружуєш зір під час читання, писання, користування комп'ютером.

Щоб запобігти зниженню гостроти зору:

- ❖ роби перерви кожні 40 хвилин під час виконання домашнього завдання;
- ❖ відпочивай на природі;
- ❖ уживай харчі з високим вмістом вітамінів А і С.
- ❖ виконуй спеціальні вправи для очей (див. форзаци).

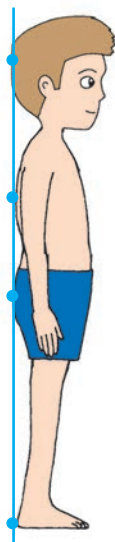
Шум і галас на перервах у школі, у транспорті, на стадіоні негативно впливають на твій слух.

Для збереження гостроти слуху дій так:

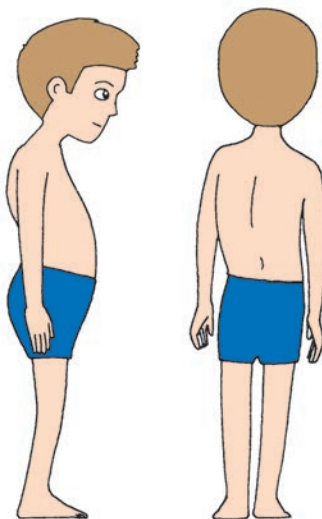
- ❖ на перервах відпочивай на шкільному подвір'ї;
- ❖ регулюй звук радіо, телевізора, плеєра;
- ❖ з перервами користуйся навушниками;
- ❖ розмовляй неголосно.

Багатьом захворюванням можна запобігти, якщо зберегти правильну поставу. Якщо вона правильна,

ти без зусиль торкаєшся стіни потиличною частиною голови, лопатками, литками і п'ятами. Коли неправильно сидиш, стоїш чи ходиш, у тебе можуть виникнути різні порушення постави. Пам'ятай про це і самостійно контролюй свою поставу.



Правильна постава



Порушення постави



Нормальна стопа



Плоска стопа

Плоска стопа завдає неприємностей: ноги швидко втомлюються, болять. Перевірити, яка в тебе стопа, можеш так: зроби відбиток змащеної олією стопи на аркуші. Плоска стопа залишає повний відбиток.

Для профілактики порушень постави і запобігання плоскостопості дій так:

- ❖ перевіряй поставу і стан стопи регулярно;
- ❖ контролюй постійно, як стоїш і як сидиш;
- ❖ виконуй вправи для постави і стопи;
- ❖ відпочивай на природі, ходи босоніж.

Пам'ятай! Хворобі легше запобігти, ніж її лікувати.

- 1 Які є небезпеки для здоров'я школярів?
- 2 Що таке профілактика?
- 3 Що слід робити для збереження гостроти зору?
- 4 Як можна запобігти зниженню слуху в школярів?
- 5 Як перевірити правильність постави? стан стопи?
- 6 Продемонструй вправи для профілактики порушень постави, які ти вивчав на уроках фізкультури.
- 7 Поясни прислів'я: «Здоровому — усе здорово!».



Оксана полюбляє сидіти за столом, підібгавши ліву ногу. До зауважень батьків не дослухається. Каже, що їй так зручніше.

- 1 Що може загрожувати дівчинці? Чому?
- 2 Якої допомоги вона потребує?



Практична робота

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ

Вивчи вправи для запобігання плоскостопості та продемонструй їх сусідові (сусідці) по парті.

Вправа 1. Зроби по 40–50 кроків на носках управо і вліво. Руки тримай на поясі. Ноги не згинай.

Вправа 2. Зроби по 40–50 кроків на зовнішніх боках стоп управо і вліво. Руки тримай на поясі. Ноги не згинай.

Вправа 3. Сидячи на стільці, покатай маленький м'ячик по підлозі спочатку однією ногою, а потім — другою (протягом 2–3 хвилин).



- 1 Сядь перед дзеркалом, зосередься і посидь так 1–2 хвилини. Як ти дихаєш — носом чи ротом? Якщо ротом, звернися за порадою до лікаря.
- 2 Перевір частоту свого пульсу в спокої та після 10 присідань. Запиши отримані дані в зошит.
- 3 Разом із дорослими перевір власну поставу. Зроби відбитки своїх стоп на папері. Порадьтеся з лікарем щодо необхідності виправлення постави та стоп.
- 4 Зроби з дорослими два дерев'яні ящики розміром $50 \times 40 \times 20$ см. Заповни їх промитими й висушеними піском і гравієм. Тренуй стопи щодня, переступаючи в ящиках по 2–3 хвилини.

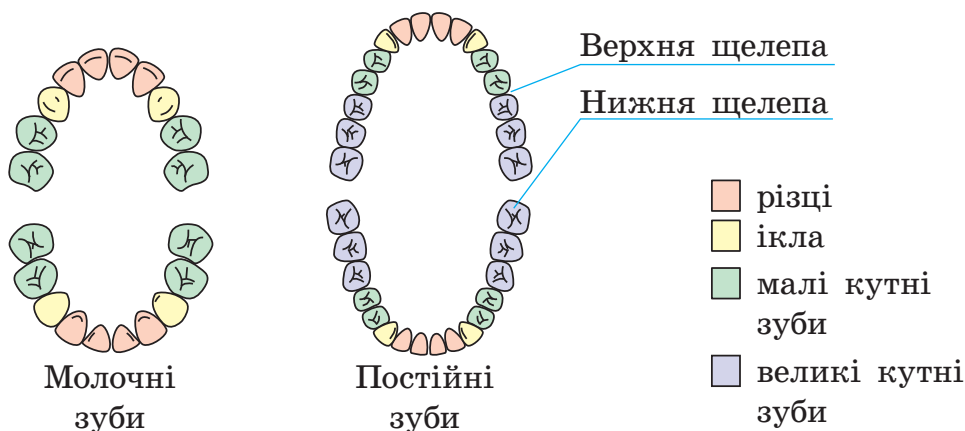
§8 Гігієна порожнини рота

Ти усміхаєшся під час зустрічі з мамою й татом, смієшся вдалому жарту друзів. Своєю усмішкою піднімаєш настрій однокласникам.

Тобі нескладно пережувати тверду їжу. Не завдає болю ні тепла, ні гаряча, ні холодна їжа. А все тому, що ти дбаєш про стан своїх зубів.

Зуби мають бути білі, чисті, без порожнин. У тебе є постійні зуби, деякі з них ще прорізуються. Такі зуби мають гострі горбочки й зубчики. У тебе є й молочні зуби, що менші за розмірами і мають стерті горбики. Ці зуби можуть хитатися, що незручно, часом навіть боляче. Але вони скоро зміняться постійними.

Зубами ти правильно користуєшся: різцями відкушуєш, жувальними (бічними) зубами жуєш, іклами відриваєш їжу.





Нормальний
прикус

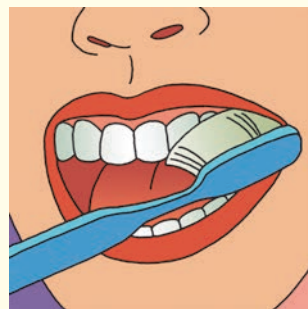
Зуби розташовані в рівні ряди. Верхні зуби перекривають нижні. Це означає, що прикус нормальний. Ясна блідо-рожевого кольору, язик чистий. Губи червоні, вологі, без кірочок і тріщин.

Щоб зберегти свою усмішку білозубою, слід доглядати за порожниною рота.

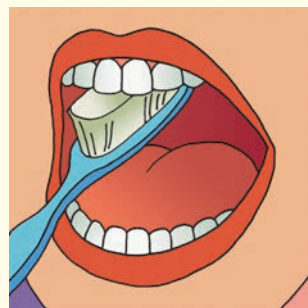
Чисть зуби двічі на день — уранці після сніданку і ввечері перед сном.

Чистити зуби потрібно так:

1. Чисть щічну поверхню зубів, рухаючи зубну щітку на верхній щелепі згори донизу, а на нижній — знизу догори. Біля кожного зуба роби по 5 рухів з кожного боку.



2. Чисть піднебінну і язикову поверхню зубів у тому ж порядку, як і щічні поверхні.



3. Жувальну поверхню верхніх і нижніх зубів чисть від бічних зубів зліва до бічних зубів справа по 5 разів рухами вправо-вліво і вперед-назад.



4. Роби «підмітальні» рухи по всіх зубах, захоплюючи ясна, спочатку на верхній, потім на нижній щелепі зліва направо.



5. Спеціальною поверхнею голівки зубної щітки чисть язик у напрямку від кореня до кінчика.



Перед чищенням зубну щітку треба помити теплою водою, а після — помити, намити милом і поставити голівкою догори в склянку.

Міняти зубну щітку бажано кожної пори року.

Для звільнення міжзубних проміжків від залишків їжі використовують спеціальні нитки — **флоси**. Як ними користуватися, покаже лікар-стоматолог.

Необхідно споліскувати рот після кожного прийому їжі. Якщо немає змоги почистити зуби, можна скористатися жувальною гумкою без цукру.

Щоб не виникли порушення прикусу:

- ❖ не гризи ручки й олівці;
- ❖ не смокчи пальці;
- ❖ не закушуй губи;
- ❖ не дихай ротом;
- ❖ не спирайся щокою на руку;
- ❖ не спи на одному боці з рукою під щокою;
- ❖ не горбся під час сидіння й ходьби.

Якщо ти регулярно порушуєш хоча б одну із цих рекомендацій, у тебе починає формуватися шкідлива звичка. Можливо, для її усунення тобі потрібна допомога стоматолога.

Пам'ятай! Двічі на рік необхідно відвідувати стоматолога, який полікує зуби, перевірить прикус, порадить, чим і як чистити зуби.



- 1 Назви групи зубів та їх призначення.
- 2 Які ознаки здорових органів ротової порожнини?
- 3 Як можна схарактеризувати нормальний прикус?
- 4 Які з правил догляду за ротовою порожниною тобі виконувати складно? Чому?
- 5 Які зі шкідливих звичок призводять до порушення прикусу? Як цьому запобігти?

Практична робота



ГІГІЄНИЧНИЙ ДОГЛЯД ЗА ПОРОЖНИНОЮ РОТА

- 1 Ознайомся з правилами чищення зубів (с. 44–45 підручника).
- 2 Продемонструй сусідові (сусідці) по парті послідовність своїх дій під час «чищення зубів».
- 3 Допоможіть одне одному оцінити правильність своїх дій.
- 4 Знайди причину своїх помилок під час «чищення зубів».
- 5 Зроби і запиши висновки щодо вміння доглядати за своїми зубами.



- 1 Разом із батьками розглянь власні зуби перед дзеркалом. Вирішіть, чи потрібна тобі якнайшвидша консультація стоматолога.
- 2 Визначте твою потребу в новій зубній щітці та зміні зубної пасти.
- 3 Перевірте наявність у домашній аптечці зубних флосів і вміння ними користуватися.

69 Гігієна оселі

Твій рідний дім — місце, у якому ти проводиш найбільше часу. Тут тобі й твоїм рідним зручно, затишно, безпечно. У всіх є місце для відпочинку та нічного сну. У тебе є ще твоє робоче місце, де ти виконуєш домашні завдання.

Твоя оселя — чиста й ошатна. Вона має свій мікроклімат. У разі правильно створеного мікроклімату кожний член сім'ї почувається комфортно.

Оптимальна температура в оселі — $+18...+20^{\circ}\text{C}$. Повітря — чисте, свіже, не надто вологе. Немає протягів.

Чисте й свіже повітря необхідне для дихання щохвилини. Людина вдихає кисень, а видихає вуглекислий газ. Якщо приміщення не провітрювати, у ньому накопичується велика кількість вуглекислого газу. Крім цього, збираються часточки пилу, на поверхні яких осідають мікроорганізми. Особливо багато їх потрапляє в повітря, коли люди кашляють і чхають.

Той, хто дихає таким повітрям, наражається на небезпеку захворіти на грип, дифтерію, скарлатину, кір, вітряну віспу, туберкульоз.

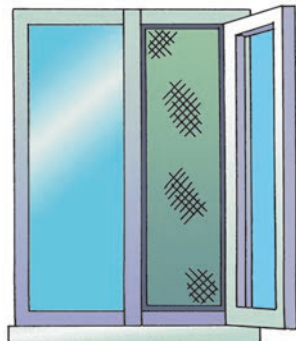
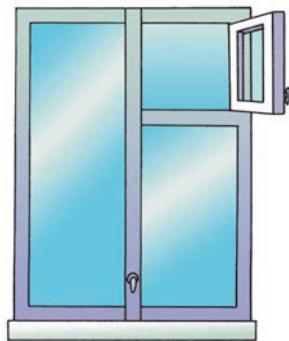


Провітрювання здійснюють через вікна, кватирки, фрамуги. Найкраще робити наскрізне провітрювання — коли відкрито вікна в протилежних приміщеннях оселі. Однак потрібно слідкувати за тим, щоб ніхто не був на протязі. У сучасних оселях часто користуються кондиціонерами, які необхідно регулярно чистити.



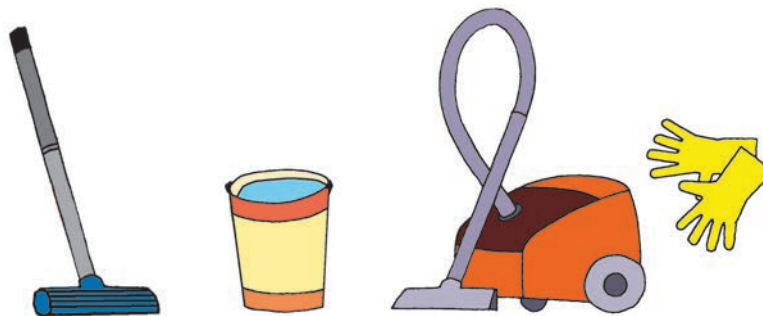
Фрамуга — верхня частина віконної рами або дверей, яка відчиняється.

Тривалість провітрювання залежить від пори року. Улітку вікна слід обладнати спеціальними сітками, які запобігають потраплянню в приміщення комах. Треба також подбати про утеплення вікон у холодну пору року, аби не втрачалося тепло.



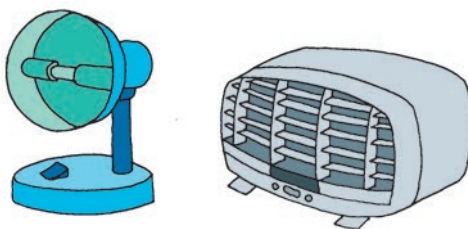
Щоб твоя оселя була безпечною, крім провітрювання, регулярно роби **вологе прибирання**. Починай з наведення ладу на робочому місці. Потім повісь одяг, почисть взуття. Перед миттям підлогу можеш пропилососити. Особливу увагу звертай на місця

підвищеного скупчення пилу. Необхідно також ретельно витерти всі поверхні: підвіконня, двері, столи, бильця стільців, крісел тощо. Прибирати краще в гумових рукавичках.



Важливо забезпечити **природне освітлення** оселі, оскільки сонячні промені вбивають шкідливі мікроорганізми. На вікнах мають бути легкі й чисті штори, жалюзі, тюлеві завіси. Регулярно слід мити шибки.

Аби надійніше позбутися мікроорганізмів, використовують бактерицидні лампи. Для зволоження повітря вмикають спеціальні прилади — зволожувачі.



Пам'ятай! Твій дім — найзатишніше місце у світі, яке ви разом із рідними бережете. Оселя дарує тепло, безпеку і спокій тим, хто про неї дбає.



- 1 Для чого людині потрібне повітря?
- 2 Чим забруднюється повітря в оселі?
- 3 Чи загрожує здоров'ю людини перебування в непровітреному приміщенні? Поясни свою відповідь.
- 4 Що слід робити, аби оселя була безпечною для здоров'я?
- 5 Поясни прислів'я: «Хвороба з брудом дружить».



Склади із сусідом (сусідкою) по парті рекомендації «Як підтримувати чисте повітря в оселі». Обговори їх удома з батьками. Візьми до уваги їхні зауваження й пропозиції. Презентуй результати своєї роботи однокласникам.



- 1 Разом зі старшими членами сім'ї обстеж свою оселю. Визначте місця найбільшого скупчення пилу.
- 2 Перевірте, як відчиняються вікна, квартирки, фрамуги.
- 3 Визначте потребу в митті шибок, пранні штор і завіс.
- 4 Домовтеся про режим провітрювання оселі з урахуванням потреб усіх членів сім'ї.

§10 Навчаюся самотійно

Ти ростеш і розвиваєшся. У тебе багато щоденних справ. Та є одна надзвичайно важлива для тебе справа, яка потребує щоденної уваги. Це — **навчання**. Для цього ти ходиш до школи, де все виконується за планом — від першого класу і до випускного.

Частиною цього плану є домашні завдання, за виконання яких відповідаєш ти. Це — твоє **самотійне навчання**. Щоб цю роботу зробити якісно, швидко та з приємністю, її слід правильно організувати.

Для цього поміркуй про:

- ❖ робочий простір;
- ❖ режим виконання домашніх завдань;
- ❖ відпочинок упродовж їх виконання.

Робочий простір — це насамперед твій чистий, без зайвих предметів стіл. Його слід розташувати біля вікна з прозорою завісою. Лампу краще розмістити на столі або на стіні зліва, для лівші — справа. Усе приладдя має бути на зручній відстані від тебе. Використане — підручники, зошити, лінійки, ножиці, клей тощо — зі столу необхідно прибирати. Ранець має бути на підставці, розташованій біля столу на відстані руки.

Робити домашні завдання краще при денному світлі. Зошит, книжка, альбом мають бути не ближче



ніж за 30–40 см від очей. Для книжки потрібна спеціальна підставка.

Якщо ти користуєшся комп'ютером, то на твоєму робочому столі має бути спеціальне місце для монітора та висувна панель для клавіатури, а також місце для компакт-дисків.

Стілець чи крісло мають бути не надто глибокими. А їх висота — такою, щоб зігнуті в колінах ноги рівно стояли на підлозі або спеціальній підставці. Лікті опущених рук мають бути нижче від стільниці на 6 см. Відстань між столом і грудною кліткою — 8–10 см.

Висоту столу і стільця добирай відповідно до свого зросту за таблицею.

Як правильно вибрати стіл і стілець

Зріст учня	Висота столу	Висота стільця
До 130 см	52 см	30 см
Від 130 до 145 см	58 см	34 см
Від 145 до 165 см	64 см	48 см

Під час сидіння не слід відкидатися на спинку й впиралися грудьми в стільницю.

Важливо, щоб у кімнаті був годинник з великими цифрами, бо тобі потрібно робити регулярні перерви. Перед роботою наведи лад у кімнаті, провітри її, розсунь завіси на вікнах.

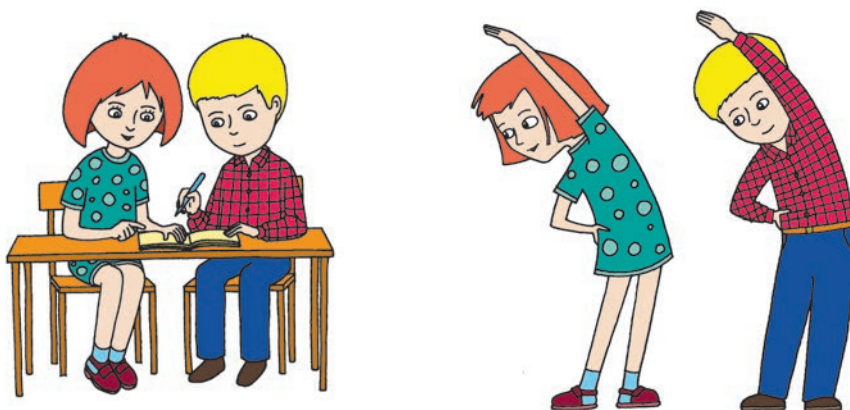
Успіх виконання домашньої роботи залежить від відведеного для цього часу, правильного його розподілу, регулярного виконання домашніх завдань упродовж навчального року.

Для виконання домашньої роботи зазвичай потрібно близько 2 годин: найкраще почати о 15:00 і закінчити якраз перед полуднем — о 17:00. Попередь усіх, щоб тебе в цей час не турбували.

Визнач послідовність виконання завдань. Спочатку виконай не дуже складні завдання, потім — складніші.

Кожні 40 хвилин роби 10-хвилинні перерви, щоб виконати кілька вправ для зняття втоми з тулуба, рук і ніг, для покращення мозкового кровообігу, для очей (див. форзаці).

Учити уроки можна й удвох або в групі. Це — **взаємонавчання**. Інколи те, що не вдається зробити чи запам'ятати самому, що вимагає тривалого часу, легко й весело долається разом.



Такий ритм самонавчання та взаємонавчання сприяє успіху. Але після хвороби цей ритм збивається. Хочеться якнайшвидше повернутися до минулого ритму. Тому часом навчаються й у неділю. Через це швидко настає втома, не вдається зосередитися, розсіюється увага. Усе це не сприяє хорошему настрою.

Не журися! Частіше відпочивай, більше гуляй на свіжому повітрі. Наполегливо працюй, але не у вихідні! Узгодь план занять з учителем. І поступово, з допомогою друзів і рідних усе надолужиш.



- 1 Що потрібно врахувати для успішного виконання домашньої роботи?
- 2 Що потрібно використати для організації робочого простору?
- 3 Яке освітлення зберігає гостроту зору? Чи правильно освітлене твоє робоче місце в школі та вдома?
- 4 Який час потрібно відвести на домашні завдання? Чому?
- 5 Продемонструй фізичні вправи, які ти робиш під час перерв удома.



Практична робота ВИБІР ПОМІЧНИКІВ У НАВЧАННІ

- 1 Разом із сусідом (сусідкою) по парті обговори необхідність допомоги у виконанні домашніх завдань.
- 2 Визнач предмети, під час вивчення яких ти найчастіше потребуєш допомоги.
- 3 Склади список своїх помічників.
- 4 Порівняй допомогу батьків, учителів, друзів.
- 5 Порівняй допомогу-роз'яснення і допомогу-списування. Оціни ризик, передбач наслідки обох видів допомоги.
- 6 Презентуй результати своєї роботи однокласникам і батькам.



- 1 Упродовж 1–2 тижнів записуй розпорядок свого дня: час і те, що робиш. Обговори результати з дорослими. Визначте, чи правильно ти використовуєш свій час.
- 2 Визнач разом із батьками правильність облаштування твого робочого простору. Запиши, що потрібно придбати чи зробити для забезпечення успіху твого самонавчання.
- 3 Обговори з батьками результати практичної роботи, виконаної в класі. Визначте, хто зможе допомогти тобі у вивченні складних тем.

Рухаймося!

ЖМУРКИ ІЗ ДЗВІНОЧКОМ

Усі стають у коло. Вибирають двох дітей — «дзвонаря» і «жмурка». «Дзвонарь» — із дзвіночком, а «жмурку» зав'язують очі. За сигналом учень із дзвіночком починає бігати, а «жмурко» його доганяє. Якщо він довго не може догнати, то обидва стають у коло, а замість них виходять інші двоє. Гра продовжується.

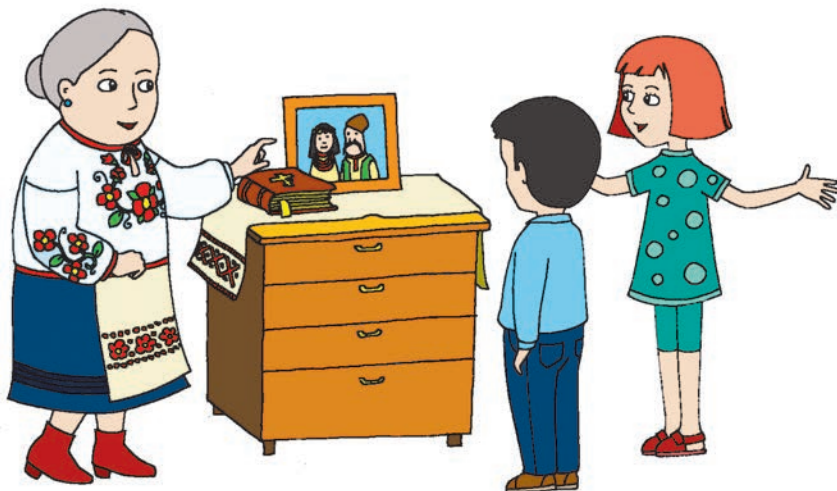
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§11 Традиції збереження здоров'я в родині

Сім'я є тим місцем, де людина почуває себе найкраще та найбезпечніше. І молоді люди, і старші знають, що саме тут завжди знайдуть підтримку, любов і розуміння.

У сім'ї народжуються діти. Батьки — мама й тато — дбають, щоб вони вирости розумними та здоровими.

Твоя сім'я — частина великої родини. У ній пишаються нагородами твого дідуся. Світлицю прикрашають вишиванки прабабусі. Святиною є старовинний молитовник.



Від тата й мами, а то й від інших рідних, ти маєш колір очей і волосся, форму нігтів і брів, статуру й зріст, овал обличчя... Це передається відповідними генами — мікроскопічними складними частинками, неповторними в кожного.

Усе, що дітям потрібне, вони отримують від старших членів родини. Батьки купують тобі одяг, готують їжу, забезпечують гігієнічними засобами.

У сім'ї про тебе піклуються, вчать доглядати за собою, безпечно поводитися вдома та надворі, допомагають долати труднощі в навчанні. Ви разом гуляєте в парку, працюєте на городі, рибалите, читаете книжки.



Під час хвороби про тебе турбуються: викликають лікаря, дають ліки, чергують уночі. Після хвороби тобі допомагають поступово входити у звичний ритм.

Батьки вчать тебе спілкуватися з іншими дітьми, з повагою ставитися до старших.

Ти знаєш, що мама — вправний водій тролейбуса. Разом із татом ти лагодив паркан сусідові, який втратив ногу на війні. Дідусь-ветеринар брав тебе на ферму, коли надавав допомогу хворому телятку. На прохання бабусі ти з братом відносив спечені нею пиріжки в сім'ю, де підростають десятеро дітей. Усі дякували мамі, татові, бабусі, дідусеві.



Діти розуміють, що рідні — шановані люди. І хочуть бути такими ж.

А ще у твоїй родині дбають про здоров'я: уживають корисні харчові продукти, загартовуються, активно відпочивають. У вас є сімейні традиції. Саме в родині ти зростаєш здоровим і щасливим.

Отже, у сім'ї дитина:

- ❖ задовольняє свої потреби в їжі й теплі;
- ❖ почувається в безпеці;
- ❖ може вчитись і відпочивати;

- ❖ відчуває себе потрібною і важливою для всіх членів родини;
- ❖ розвивається як неповторна особистість;
- ❖ має зразки для наслідування.

Ти подбаєш, аби родинний спадок здоров'я зберегти й примножити. І передати своїм нащадкам.

- 1 Яке значення має для дитини сім'я?
- 2 Що ти можеш розповісти про своїх рідних?
- 3 З ким із членів родини ти маєш найбільшу схожість? Яке вони мають здоров'я?
- 4 Назви традиції піклування про здоров'я у твоїй сім'ї. Що тобі подобається, а що — ні? Чому?



- 1 Обговори з батьками, як піклується сім'я про здоров'я кожного її члена.
- 2 Складіть план вашого відпочинку на вихідний день. Визначте завдання для кожного.
- 3 Поміркуй, як ти будеш виконувати свою частину цього плану. Хто тобі може допомогти?
- 4 Чи є у твоїй родині літні чи немічні люди? Як ти піклуєшся про них?
- 5 Обговори з батьками твої обов'язки в родині.

Разом зі старшими створи своє родинне дерево. Презентуйте його на родинному святі.



§12 Спілкування з людьми

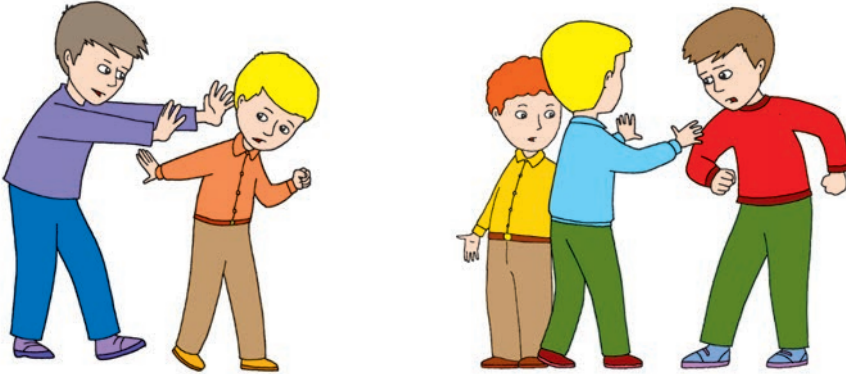
Щодня ти спілкуєшся з різними людьми. Спілкування починається із знайомства. Батьків ти знаєш з першого дня життя: це найрідніші тобі люди. Не потрібно знайомитись і з рідними братами й сестрами, бабусями та дідусями. Ти їм довіряєш, можеш на них покластися.

З багатьма людьми задля спілкування слід знайомитися. Завжди дій так, щоб нікого не образити. Про це нагадує «золоте» правило спілкування: **стався до людей так, як хочеш, щоб ставилися до тебе.**



З кожним роком ти набуваєш самостійності й незалежності. Усе більше часу перебуваєш у компаніях однокласників, старших друзів. Під час спілкування можуть виникнути ситуації, коли тобі запропонують закурити сигарету або випити пива чи вина. Тебе можуть умовляти або заохочувати якимись

обіцянками. Ти можеш чути невинуваті лестоці. Тобі можуть навіть погрожувати. Не піддавайся! Стійко борони право на власний вибір.



Аби не ризикувати своїм здоров'ям, навчися відмовлятися від непотрібних тобі та негідних пропозицій.

Візьми до уваги різні способи казати «Ні!».

- ❖ Скажи: «Ні, дякую». Повтори ще раз, але впевненіше: «Ні, дякую!», «Я не хочу!», «Я не буду!» Повтори кілька разів.
- ❖ Якщо хтось примушує зробити щось проти твого бажання, залиш цю людину або компанію. Скажи, що тобі треба йти. Назви причину відмови або відповідай жартома.
- ❖ Звернися по допомогу до друга. У цьому випадку ти матимеш ситуацію «двоє проти одного».

Дуже часто однолітки обзивають тих, хто не може або не вміє чинити спротив, різними неприємними словами. Інколи намовляють ображати

менших, слабших або дітей з обмеженими можливостями, навіть втягують у бійки. Часом спонукають щось украсти, зламати, забруднити, тобто до протиправних дій.

Ти маєш не лише право, а й обов'язок захистити образених, підтримати їх. А ще залучити до цього старших — батьків, сусідів, учителя, міліціонера.

На допомогу треба кликати голосно й рішуче. Уперше це зробити досить складно. Тому слід потренуватися. Адже цією простою дією можна усунути небезпеку, зменшити шкідливість її наслідків.

Пам'ятай! У спілкуванні всі рівні. Ніхто не має права змушувати тебе діяти поза твоїм бажанням — ні старші, ні однолітки.



- ❶ За яким правилом слід спілкуватися? Чи завжди ти користуєшся цим правилом?
- ❷ Як дітей можуть змушувати до непотрібних або шкідливих дій?
- ❸ Від яких пропозицій слід категорично відмовлятися? Чому?
- ❹ Кому і за якої ситуації ти допомагатимеш? Як саме? Кого кликатимеш на допомогу?
- ❺ Як спілкуються дівчатка і хлопчики у твоєму класі?
- ❻ Поясни прислів'я: «Гостре словечко коле сердечко».



ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ

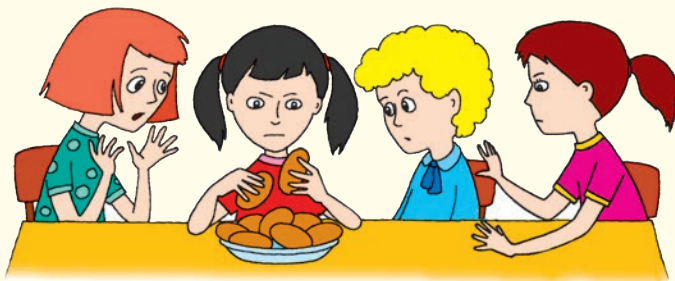
Марина дуже рада. Вона нарешті дочекалася свого дня народження. До неї прийшли подруги. Мама Марини попросила доньку представити їх.

— Патлата — Светка, кирпата — Юлька, руда — Катька. Дівчата, швидше сідайте до столу. Я дуже голодна. Мамо, де мої улюблені пиріжки?

Дівчата сіли навколо столу. Марина підсунула до себе тарілку з пиріжками й почала їх перебирати. Гості презирнулися, трішки посиділи, подякували та й пішли додому.

Марина не зрозуміла, чому так швидко закінчилося її свято.

- 1 Обговори ситуацію із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Поміркуй, чому свято в Марини закінчилося так швидко.
- 3 Яких помилок припустилася дівчинка?
- 4 Що ти порадиш Марині?





Практична робота СКЛАДАННЯ ПРАВИЛ ЗНАЙОМСТВА

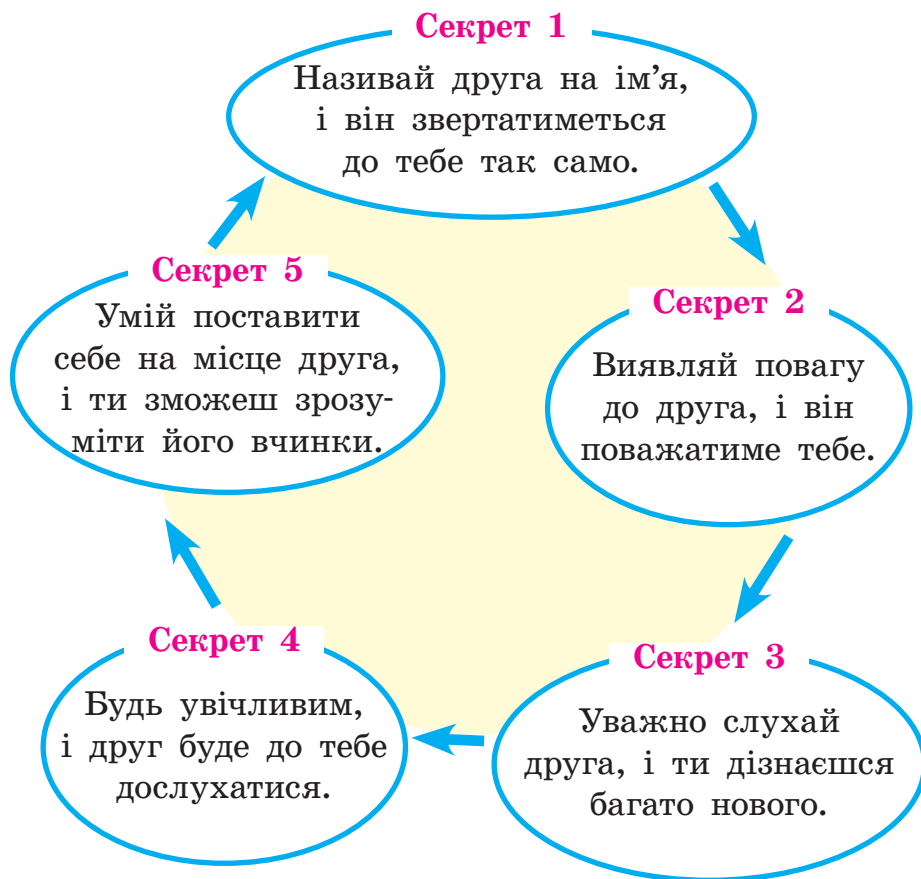
- 1 Разом із сусідом (сусідкою) по парті або в групі розіграйте маленьку п'єсу «Будьмо знайомі!» із різними кінцівками. По черзі зіграйте того, кого знайомлять, і того, хто хоче познайомитися.
- 2 Обговоріть наслідки різних ситуацій, які можуть виникнути під час знайомства з однолітками і старшими.
- 3 Склади «Правила знайомства» для себе. Презентуй їх однокласникам.



Презентуй «Правила знайомства», складені під час виконання практичної роботи, членам своєї сім'ї. Візьми до уваги їхні зауваження й пропозиції.

§13 Дружба і здоров'я

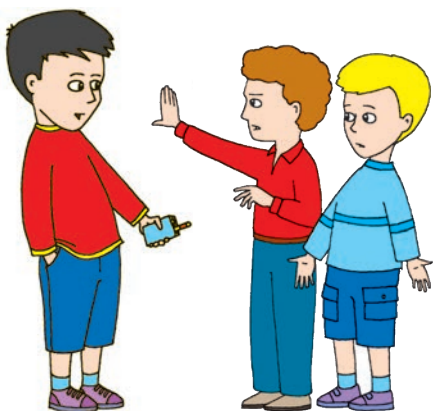
Тобі приємно спілкуватися з багатьма людьми, бо ти користуєшся «золотим» правилом спілкування. Та найкраще тобі з другом. Це людина, яка тебе завжди розуміє і підтримує. Ви знаєте секрети спілкування, які допомагають вам запобігати сваркам, ухвалювати спільні рішення.



Хто може бути вірним другом? Чи можуть дівчатка дружити з хлопчиками? Часом дівчатка вважають хлопчиків нецікавими співрозмовниками. Хлопчики не розуміють проблем дівчаток. Однак є багато справ, які краще робити разом. Лише класом можна виступати єдиною спортивною командою. У туристичному поході дівчатка готують смачний куліш, а хлопчики вправно й швидко

напинають намет. Надійний друг може бути і хлопчиком, і дівчинкою.

Чи може вважатися другом той, хто пропонує закурити чи випити пива? Або, погрожуючи, забирає у друга гроші? Або нещиро розхвалює його, щоб поносити другу куртку? Чи може друг наполягати на нічній прогулянці над річкою задля доведення твоєї сміливості? Чи має право називати тебе неприємним прізвиськом? Чи все дозволено другові?



Друг не лише має право на спілкування, але й повинен виконувати обов'язки друга — дружити за певними правилами. Разом із другом ти швидше вивчиш параграф, вправніше наведеш лад у класі, підготуєшся до новорічного свята.

Справжній друг завжди допоможе на шляху до здоров'я. Ви разом подолаєте всі труднощі, будете радіти своїм успіхам і допомагати іншим розуміти, як добре бути здоровими.



- 1 Якими є ознаки дружніх стосунків?
- 2 Назви секрети дружби. Які з них, на твою думку, найважливіші? Чому?
- 3 Чи допомагає дружба берегти здоров'я? Як саме?
- 4 Чи може справжній друг змушувати закурити? випити пива? прогуляти урок?
- 5 Чи може бути твоїм другом мама? тато? учитель? Якщо так, то за якими правилами ти дружитимеш із ними?



Ніна розгублена. Подруга Оля на прогулянці в парку запропонувала їй випити пива: «Ти така худа та слабенька. А кажуть, що від пива здоровішають».

- 1 Обговори ситуацію із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Як ти вважаєш, пиво — напій, який додає здоров'я? Поясни свою відповідь.
- 3 Чи можна Олю вважати справжньою подругою? Чому?
- 4 Чи дружити Ніні з Олею? Поясни чому.



Склади «Правила дружби» для себе. Обговори їх із другом. Презентуй однокласникам.

§14 Небезпека куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин

Більшість людей знають, що куріння шкідливе для здоров'я, бо спричиняє багато небезпечних і важких захворювань. Однак курці щодня добровільно вдихають отруйний дим, завдаючи шкоди не лише собі, а й іншим людям та довкіллю.

Повітря, насичене тютюновим димом, згубно діє на організм людини, особливо дитини. Якщо курять у твоїй присутності, ти вдихаєш тютюновий дим і стаєш пасивним курцем.

Пам'ятай! Ті, хто не курять, мають право дихати чистим повітрям. Якщо у твоїй присутності хтось курить, він порушує твоє право на здоров'я. Ти можеш попросити його не курити.



Тютюновий дим містить багато шкідливих речовин. Під його впливом у курця жовтіють зуби, змінюється голос. Той, хто курить, часто кашляє, спльовує. У накурених кімнатах діти сплять дуже неспокійно. Вони стають млявими, дратівливими, втрачають апетит.

Та найголовнішим є те, що курець стає залежним від тютюнокуріння. Це змушує його за найменшої можливості затягуватися черговою дозою отрути. Бажання курити свідчить, що вже сформувалася шкідлива звичка. Особливо згубною є ця звичка для дитини, бо погано впливає на її розвиток.



**Скажи
«Ні!»
шкідливим
звичкам!**



Шкідливими, згубними звичками, крім куріння, є й уживання алкогольних напоїв і наркотиків. Алкоголь негативно впливає на дітей та підлітків, гальмує їхній ріст і розвиток. Дитина, яка випила навіть пива, довго не може зосередитися, не здатна виконувати точні дії. Згодом вона відчуває головний біль, нудоту. Діти дуже швидко стають залежними від алкоголю.

Згубно діють на дітей і наркотичні речовини. Під їх впливом знищується неповторна особистість: дитина не контролює свої емоції, втрачає волю. Навіть після одноразового вживання наркотиків може виникнути непереборна залежність від отрути. Тому слід бути дуже обережними в різних компаніях, на вулиці, з незнайомцями.

Отрутою — токсичною речовиною — може стати звичний мийний засіб, клей, лак чи розчинник фарби. Адже всі вони містять небезпечні для здоров'я речовини. Користуватися засобами побутової хімії ти можеш лише з дозволу і під наглядом старших. Необхідно виконувати всі застереження, зазначені в інструкції, що є на упаковці. Обов'язково при цьому надягати гумові рукавички і марлеві пов'язки або спеціальні пристрої — респиратори.



Пам'ятай! Твоє здоров'я — найголовніше. Ти маєш протистояти пропозиціям щодо куріння, уживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин.



- 1 Які корисні звички ти маєш? Чи важко тобі їх додержуватися щодня? Чому?
- 2 Як куріння впливає на здоров'я дітей? А вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин?
- 3 Чому слід виконувати всі застереження інструкції, що є на упаковці засобу побутової хімії?



Практична робота МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ ВІДМОВИ ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОПОЗИЦІЙ

- 1 Прочитай опис ситуації.
Олег на великій перерві прогулювався шкільною алеєю. Хлопці змусили його випити пива на честь дня народження однокласника.
- 2 Як мав діяти Олег? Чому?
- 3 Скажи «Ні!» на цю пропозицію почергово із сусідом (сусідкою) по парті або в групі. Використай способи казати «Ні!», подані на с. 63, або власні.
- 4 Що могло ускладнити відмову для Олега? Чому?
- 5 Визнач, хто може допомогти хлопцеві в цій ситуації.



Обговори з батьками, як можна вберегти твою родину від впливу тютюнового диму, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин.

§15 Твої електронні помічники

Мобільний телефон, комп'ютер, плеєр, телевізор — електронні пристрої — твої вправні помічники. Вони вивільняють час, є носіями інформації, можуть бути іграшками. Отже, корисні. Але чи завжди?

Мобільний телефон — це:

- | | |
|--|--|
| ❖ зв'язок із батьками, рідними | ❖ дратівливість, порушення сну, неухважність |
| ❖ записник важливих справ | ❖ грошові витрати |
| ❖ засіб повідомити про небезпечну ситуацію | ❖ предмет заздрощів |
| ❖ компактна ігротека | ❖ провокування крадіжки |
| ❖ фотоапарат і відеокамера | ❖ засіб шахрайства |
| ❖ телефонна книжка | ❖ причина драгування інших через голосні розмови |
| ❖ користування Інтернетом | |

Запам'ятай правила безпечного користування мобільним телефоном:

- ❖ Носи телефон у кишені рюкзака, а не на шнурку на ший.
- ❖ Телефонуй у багатолюдних місцях лише в разі потреби.



- ❖ Не хизуйся апаратом перед знайомими і незнайомими.
- ❖ На час уроку фізичної культури чи тренування залишай телефон у вчителя або тренера.

Плеєр — компактний апарат для відтворення звуку. Плеєром зручно користуватися під час вивчення іноземної мови, для прослуховування записів текстів книжок, музичних творів. Однак гучний звук упродовж лише півгодини призводить до зниження гостроти слуху, особливо в накуреному приміщенні. Дуже небезпечно ходити в навушниках на вулиці: це підвищує ризик потрапити під колеса автомобіля.

Комп'ютер — твій надійний помічник у навчанні. Для того, хто вміє ним користуватися, нескладно швидко знайти цікаву інформацію, написати листа, поспілкуватися з другом.

Задля зниження ризику шкідливого впливу комп'ютера на здоров'я дотримуйся таких правил:

- ❖ Здоровим дітям віком 9–10 років можна користуватися комп'ютером протягом 20 хвилин не більш ніж 4 рази на тиждень; дітям із хронічними захворюваннями — не більш ніж 10 хвилин двічі на тиждень.
- ❖ Щоразу виконуй протягом 1,5–2 хвилин вправи для профілактики зниження гостроти зору (див. форзац 2).
- ❖ За комп'ютером сиди прямо, тримаючи голову з невеликим нахилом уперед.
- ❖ Відстань від очей до монітора має бути 45–70 сантиметрів.

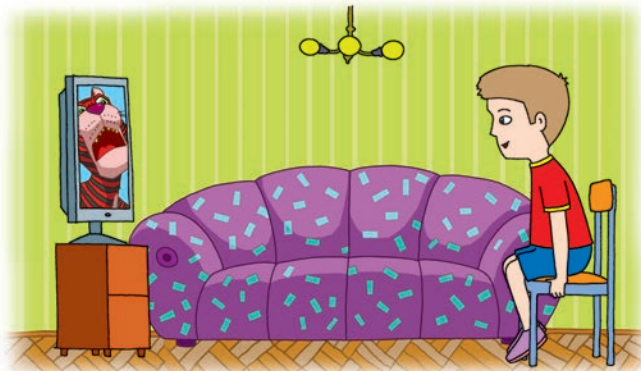


Телевізор — джерело щоденного потоку інформації. Часом глядачі настільки захоплюються переглядом телепередач, що забувають про необхідність виконувати щоденну роботу чи домашні завдання. Часом телепередачі дивляться сидячи або лежачи, дехто

їсть перед телевізором. Це втомлює, зменшує рухову активність, знижує гостроту зору і слуху, призводить до захворювань шлунка або збільшення маси тіла.

Щоб зменшити ризик шкідливого впливу перегляду телепередач на здоров'я, дослухайся до таких порад:

- ❖ Дивися телепередачі не більш ніж 2 години не частіше 3 разів на тиждень.
- ❖ Роби перерву через 1 годину перегляду телепередачі.
- ❖ Не дивися телевізор перед сном.
- ❖ Користуйся телевізором з високою якістю зображення.
- ❖ Сиди на відстані 3–4 метри до телевізора.
- ❖ Не дивися телепередачі в темряві та при яскравому сонячному світлі.



Пам'ятай! Лише за умови правильного користування електронні пристрої стануть твоїми надійними помічниками.



- 1 Чим корисні для тебе електронні пристрої?
- 2 Чи можна обійтися без мобільного телефону? Поясни свою думку.
- 3 Чи користуєшся ти плеєром? Якщо користуєшся, то як саме? Чому?
- 4 До чого призводить порушення правил користування комп'ютером? Чому?
- 5 Чого, на твою думку, більше від перегляду телепередач: користі чи шкоди? Чому?



Петрик хизується новим мобільним телефоном: «Остання модель!» — «Які в неї переваги?» — питає Ліза. «Найдорожча», — відповідає хлопчик.

- 1 Обговори із сусідом (сусідкою) по парті або в групі поведінку хлопчика.
- 2 Визнач небезпеки такої поведінки для дітей.
- 3 Склади свої поради щодо убезпечення користувача мобільного телефону.
- 4 Презентуй результати своєї роботи однокласникам.



- 1 Обговори із членами сім'ї правила перегляду телевізійних передач.
- 2 Зробіть плакат «Безпечний телевізор». Презентуйте його батьківським зборам класу.

§16 Вплив реклами на рішення і поведінку людини

На кожному кроці ти бачиш рекламу: на вулиці, у громадському транспорті, у газетах і журналах, по телебаченню. Особливо багато її в Інтернеті.



Реклама — популяризація товарів, послуг, видо-вищ тощо з метою привернути увагу споживачів.

Досить часто в рекламі є неправдива інформація, спрямована на зміну поведінки людей. Цим відзначається **комерційна реклама**. Її впливу піддаються люди, які не вміють відстояти власну позицію, не можуть чітко і впевнено сказати «Ні!».

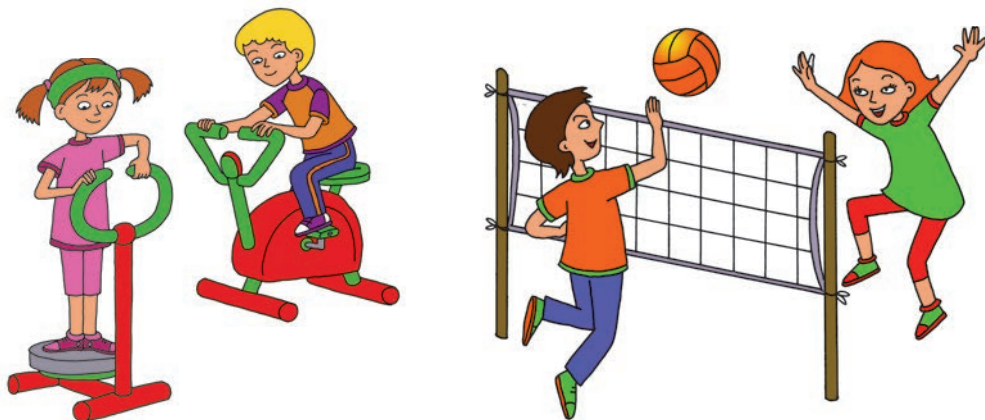
Під постійним тиском реклами формуються звички, шкідливі для здоров'я, наприклад уживання пива та інших алкогольних напоїв, солодоців, продуктів швидкого харчування. Найчастіше страждають від комерційної реклами діти.

Нині є реклама, яка поширює інформацію, украй необхідну людям.

Так дізнаються про діяльність фондів з надання допомоги постраждалим, роботу служби розшуку дітей, можливість отримання консультацій людям з особливими потребами. Важливе значення для молоді має інформація про



навчальні заклади, у яких можна набути професій. Корисною для батьків є інформація про дитячі гуртки та спортивні секції. Це — **соціальна реклама**.



Реклама — невід’ємна частина нашого життя. Вона переконує, впливає на поведінку людини, її вибір.

Чи можна повністю відгородитися від шкідливої реклами? Мабуть, ні. Але ти можеш підготуватися до протидії їй за такими порадами:

- ❖ Зменшуй кількість реклами: рідше дивися телепередачі.
- ❖ Критично оцінюй героя реклами: визнач, чим його поведінка шкідлива для твого здоров’я.
- ❖ Знайди смішне або неможливе у вчинках, словах, одязі учасників реклами.

Упевнена поведінка, критичне ставлення до реклами, уміння захистити себе й своїх друзів від її впливу зменшать ризик шкоди для твого здоров'я, допоможуть бути впевненим і в інших складних життєвих ситуаціях.



- 1 Що таке реклама?
- 2 Де реклама розміщена найчастіше? Чому?
- 3 Які є види реклами? Чим вони відрізняються? Чи є між ними схожість? Яка саме?
- 4 Розкажи про вплив комерційної реклами. Чи змінює вона поведінку людини? Як саме?
- 5 Розкажи, яка соціальна реклама на тебе справила найбільше враження. Чому?



- 1 Обговори з батьками рекламу, яку ти подивився разом із ними по телевізору. Визначте, чим і як вона впливає на поведінку людини.
- 2 На основі порад щодо протидії рекламі проаналізуйте рекламу алкогольних напоїв.
- 3 Купить харчі для сім'ї з урахуванням критичного ставлення до реклами. Обговоріть удома свій вибір. Зробіть спільний висновок.

§17 Інфекційні хвороби, що набули соціального значення

Поширення ВІЛ-інфекції в усьому світі, а в Україні й туберкульозу має характер епідемії і загрожує здоров'ю всього суспільства. Саме тому ці захворювання є **соціально небезпечними**.

ВІЛ-інфекція — захворювання, викликане вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Людей, заражених цим вірусом, називають ВІЛ-інфікованими або ВІЛ-позитивними.

Тривалий час людина може не знати, що є носієм ВІЛ. Згодом вірус руйнує її імунну систему, і людина хворіє на СНІД (синдром набутого імунодефіциту). Це смертельно небезпечне захворювання.



Імунна система — система, функції якої полягають у захисті організму людини від інфекції.

Імунодефіцит — відсутність захисної реакції імунної системи людини.

Пам'ятай! Небезпека зараження ВІЛ підстерігає кожного: дітей і дорослих. Нині ліків, які знешкоджують цей вірус, не існує.

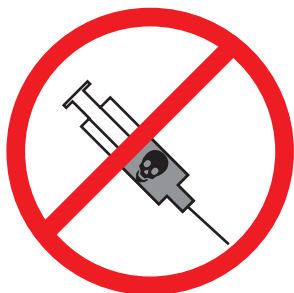
Передається ВІЛ здебільшого через кров. Через неушкоджену шкіру чи слизову оболонку вірус не проникає в організм. Тому безпечно потискати руки, користуватися предметами побуту, громадським транспортом, туалетом, басейном.

Заразитися можна, коли в медичних закладах порушуються правила знезараження інструментів. ВІЛ передається від матері до дитини.

Життям особливо ризикують ті, хто користується одним шприцом для ін'єкцій, а також спільними інструментами для манікюру, пірсингу, татуювання.

Щоб не заразитися ВІЛ, дотримуйся таких порад:

- ❖ Вимагай, щоб медичні працівники надавали тобі допомогу стерильними інструментами.
- ❖ Не піднімай із землі шприци й голки: ними могли користуватися інші люди.
- ❖ У разі травмування з появою крові сповісти про це медичних працівників чи дорослих, які нададуть необхідну допомогу.
- ❖ Рішуче відмовляйся від пропозицій незнайомців спробувати будь-які ліки. Особливо небезпечним є введення ліків у кров.



**Разом
проти
СНІДу**

Туберкульоз здавна завдавав значної шкоди людям. Однак саме зараз ця хвороба особливо небезпечна через ураження великої кількості людей у всьому світі. Вона спричиняється туберкульозною паличкою, яка зберігає свої шкідливі властивості в навколишньому середовищі роками. З крапельками слизу, слини вона осідає на предметах, частинках пилу.

До захворювання на туберкульоз призводять:

- ❖ недотримання гігієнічних вимог;
- ❖ зниження опірності організму інфекціям через неправильне харчування;
- ❖ малорухливість;
- ❖ постійне емоційне напруження;
- ❖ порушення розпорядку дня.

Туберкульозна паличка вражає різні органи, тому хвороба виявляється різними ознаками. Якщо впродовж місяця турбують постійна втома, тривале підвищення температури, головний біль, кашель, слід негайно звернутися до лікаря.

Запобігти зараженню туберкульозною паличкою можна, адже вона гине під прямим сонячним промінням, від кип'ятіння, опромінення кварцовою лампою. Отже, якщо дбати про чистоту в оселі, школі, кінотеатрі, лікарні, метро, автобусі, магазині, можна знизити ризик інфікування.



Якщо про стан власного здоров'я ти не можеш відкрито поговорити, скористайся телефонами довіри:
0-800-500-451 — Національна «Гаряча лінія» з проблем ВІЛ/СНІД;

0-800-503-0-80 — Гаряча телефонна лінія з проблем туберкульозу Благодійного фонду «Розвиток України» — у будні з 9:00 до 18:00.

Не бійся поділитися своїми тривогами: тебе уважно вислухають і обов'язково допоможуть.



- 1 Як відбувається зараження людини ВІЛ? туберкульозною паличкою?
- 2 Чому ВІЛ-інфекцію та туберкульоз називають соціально небезпечними захворюваннями? Аргументуй свою відповідь.
- 3 Чи можна спілкуватися з людьми без страху заразитися ВІЛ? Чому?
- 4 Що, на твою думку, найчастіше може спричинити інфікування дитини ВІЛ? туберкульозною паличкою?



• Діти чекали на зупинці біля школи автобус для поїздки на екскурсію. Дехто лузав насіння і спльовував на землю. Євген зауважив: «Це не за правилами і небезпечно!»

• Діти побачили на дитячому майданчику шприц із голкою. Даша кинулася його підняти й викинути. Соломія сказала...

- 1 Обговори ситуації із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Дайте відповіді на запитання:
 - Хто з дітей чинив правильно?
 - Що могла сказати Соломія?
 - Як можна назвати поведінку дітей у цих ситуаціях?
 - Кому загрожує така поведінка дітей?

Практична робота МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЇ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ТЕЛЕФОНОМ ДОВІРИ



Разом із сусідом (сусідкою) по парті «зателефонуй» за телефоном довіри. Склади прохання про допомогу. Вислухай пораду. Почергово виконайте ролі того, хто звертається, і того, хто відповідає.



- 1 Оціни разом із батьками гігієнічний стан вашої оселі.
- 2 Визначте, що слід зробити вашій родині для убезпечення від ураження туберкульозом.

§18 Охорона здоров'я дітей

Добре, коли людина здорова. Як тільки захворіє, одразу згадує, що є медичні працівники, які завжди придуть на допомогу.

Конституція України гарантує кожному право на охорону здоров'я. У нашій країні медична допомога доступна і безоплатна.

Щоб медична допомога в разі захворювання була вчасною та якісною, слід знати, куди звернутися.



У **школі** учням допоможуть лікар-педіатр чи медична сестра, психолог. У **дитячій поліклініці** працюють лікарі-педіатри та інші фахівці. Вони обстежують дітей, роблять аналізи, щеплення, призначають необхідне лікування. Дільничний лікар-педіатр добре знає тебе з раннього віку. Він твій друг і порадник на шляху до здоров'я. У деяких дитячих поліклініках є кабінет лікувальної фізкультури та басейн.

Якщо трапляється так, що хтось відчув раптове погіршення самопочуття, не варто чекати на



дільничного лікаря. На допомогу поспішає **служба швидкої медичної допомоги**. Її викликають за номером телефону **103**.

Під час деяких захворювань лікування вдома не допомагає. Тоді хворого везуть до **лікарні**. Там його обстежують лікарі та призначають лікування за допомогою спеціальних засобів і апаратури.

Пам'ятай! Не пустуй з номером телефону 103! Можливо, у цей час важко хвора людина чекає на медичну допомогу.

У **санаторіях** долікують після важких захворювань. В Україні популярними є санаторії, розташовані в Слов'янську, Пущі-Водиці, Бердянську, Затоці, Смотричі, Миргороді, Немирові. Кожний із них має своє призначення — сприяти одужанню від хвороб шлунка, серця, легень чи суглобів.

Пам'ятай! Кожна людина має стежити за своїм здоров'ям, регулярно перевіряти його стан.



- 1 Який основний закон України гарантує право на охорону здоров'я її громадян? Чи маєш ти таке право?
- 2 Назви медичні заклади твого району, де можуть надати допомогу дорослим і дітям із твоєї сім'ї.
- 3 Куди треба звернутися в разі негайної потреби в медичній допомозі?
- 4 У яких закладах зміцнюють здоров'я хворі після лікування?
- 5 Розкажи про медичну допомогу дітям. З якого приводу тебе оглядав педіатр востаннє? Що він тобі радив?



• На прогулянці в парку Наталя подряпалася. Вона попросила викликати їй «швидку допомогу». Богдан запропонував скористатися купленим в аптеці бактерицидним пластиром і доправити дівчинку додому. «Ти це будеш робити в рукавичках?» — запитала дівчинка.

• У Тетянки на прогулянці запаморочилася голова. Вона впала і подряпалася. Василь запропонував заклеїти рану купленим в аптеці бактерицидним пластиром і провести дівчинку додому. Віталій проти: «Треба викликати «швидку допомогу». Адже Тетянка перенесла операцію на серці!»

- 1 Обговори ситуації із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Визнач, чия пропозиція правильна. Обґрунтуй свій вибір.
- 3 Зробіть спільний висновок.
- 4 Результати обговорення стисло сформулюй (наприклад, як схему) і презентуй однокласникам.

- 1 Занотуй у записник прізвища, імена та по батькові дільничного педіатра, стоматолога та інших фахівців, які допомагають тобі рости здоровим.
- 2 Обговоріть стан здоров'я членів твоєї сім'ї. Визначте потребу в поліпшенні здоров'я кожного з вас. У якому медичному закладі це можна зробити?

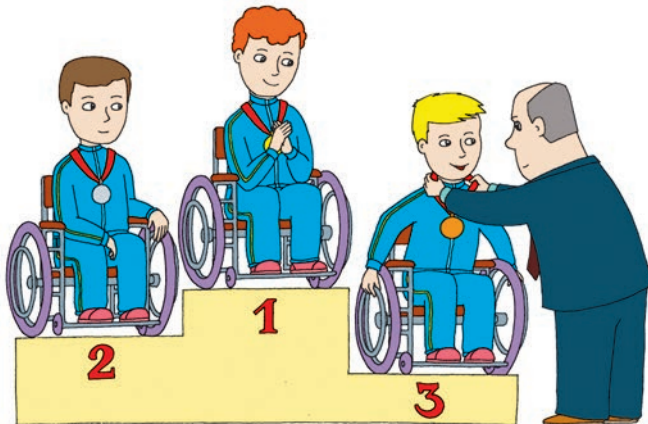


§19 Гуманне ставлення до людей з особливими потребами

Більшість людей успішно справляються зі щоденними справами. Та є люди, не спроможні самотійно виконати звичайні дії, повністю забезпечити свої потреби. Це хворі та літні особи — люди з особливими потребами.

У статті 4 Конституції України записано: «Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом». Досягти рівності людям з особливими потребами складно. Ризик небезпеки в їхньому житті набагато більший, ніж у всіх інших. Такі люди потребують допомоги від держави та громади. При цьому вони теж — члени суспільства.

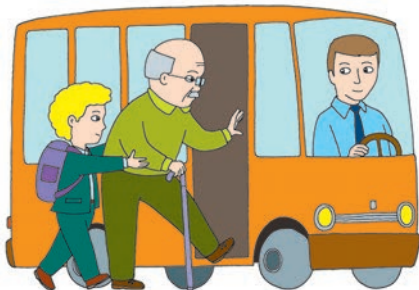
Інколи люди з особливими потребами, незважаючи на свої вади чи хвороби, є взірцем для інших. Наприклад, це спортсмени-параолімпійці України.



Найцінніше у світі — життя. Усі мають на нього право — здорові і хворі, молоді і літні, чемпіони з бігу і люди на милицях, зрячі і незрячі, «маленькі» люди з незвичною зовнішністю і переможці конкурсів краси. Нас об'єднує одне: ми — люди. Тому маємо бути гуманними.



Гуманний — людяний у своїх діях і ставленні до інших; уважний до чужих потреб; той, хто добре ставиться до всього живого, добрий, не егоїстичний.



Ось що ти можеш зробити для того, хто потребує особливої уваги.

У класі — поступитися зручним місцем, залучити до співпраці в групі, заохотити хорошими словами, забезпечити спокій і тишу.

На вулиці — допомогти перейти дорогу, піднятися і спуститися сходами, нести ранець чи пакунок, відчинити двері в приміщення, допомогти ввійти в транспорт.

У транспорті — забезпечити місце для сидіння чи допомогти зручно розташувати інвалідний візок, усунути протяг або відчинити вікно, у разі потреби повідомити водія про погіршення стану цього пасажира, залучити інших пасажирів до надання допомоги, повідомити належну службу про стан того, хто потерпає.

Звичайно, ти можеш зробити не так багато, як дорослі. Але твоя допомога — на відстані погляду й витягнутої руки. Тому найшвидша і найближча.



- 1 Чим схожі люди? Чим відрізняються?
- 2 Який документ нашої держави гарантує рівність прав людини?
- 3 Чим відрізняються діти з особливими потребами?
- 4 Поясни, що таке гуманне ставлення до людини.
- 5 Як необхідно ставитися до людини з особливими потребами? Чому?
- 6 Які риси характеру слід розвивати в собі, щоб бути готовим до допомоги іншим?
- 7 Наведи приклади гуманного ставлення до дітей, які мають проблеми із здоров'ям.



Діти зібралися для гри в м'яч. Дехто проти участі вайлуватого хлопчика, який увесь час усміхається: «Віди-йди! Тобі не можна грати з нами. У тебе не вийде!» Хлопчик відходить, стримуючи сльози. Більшість дітей стає на захист: «Він просто інакший. І він зможе!»

А як би діяв ти? Поясни свою відповідь.



Практична робота ПОСПІШАЮ НА ДОПОМОГУ

1 Прочитай опис ситуацій.

- Учні одягаються для прогулянки в шкільному дворі. Максимко не може застібнути куртку: він хворий на дитячий церебральний параліч.

- Бабуся раптово захворіла. Вона мріяла побувати на шкільній виставі, де головну роль виконуватиме онук Юрко.

- Діти голосно сваряться. Вони не можуть визначити, хто буде допомагати Юлі, яка погано бачить, іти в заметіль додому.

2 Визнач, яку допомогу слід надати в кожній ситуації.

3 Почергово із сусідом (сусідкою) по парті «надайте допомогу» одне одному в одній із ситуацій (на вибір).

4 Оціни якість своїх дій. Визнач, яку допомогу тобі ще потрібно навчитися надавати.

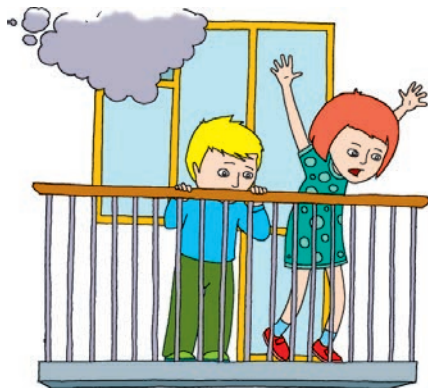


- 1 Разом з рідними прочитайте і поясніть прислів'я народів світу.
 - Витри сльози тому, хто прийшов до тебе з плачем.
 - Кожна людина доброю бути повинна.
 - Лихе слово важче за удар.
 - Не смійся з лиха людського, щоб тобі не було такого.
 - Під час хвороби пізнаються друзі.
 - Хто ласкавий до дітей, тому шана від людей.
- 2 Обговоріть, що ви можете зробити для людей з особливими потребами.

§ 20 Наодинці вдома

Найчастіше очікують небезпеку на вулиці, у лісі, у натовпі... Але небезпека може виникнути навіть у власній оселі. Наприклад, у випадку пожежі в сусідів. Що слід робити, аби убезпечити себе та власне помешкання?

Якщо ти живеш у багатоповерховому будинку, спочатку з'ясуй, що відбувається. Обережно відхили двері. Ти побачив, що на сходовому майданчику багато диму? Негайно зачини двері. **Про пожежу повідом службу порятунку за номером телефону 101. Якщо стаціонарного телефону нема, а стільниковий розрядився, клич на допомогу з вікна чи балкона.**



Як захистити від диму помешкання? Треба позатикати мокрими ганчірками щілини навколо дверей, вентиляційні отвори; зачинити вікна, балконні двері.



Чому не варто вибігати на сходовий майданчик? Сучасні будинки споруджують так, що вогонь з іншої квартири не пропалить ні стелю, ні підлогу твого помешкання. Тому треба спокійно чекати на допомогу в тій кімнаті, де є балкон. Якщо кімната наповнилася димом, необхідно вийти на

балкон, зачинивши за собою двері, і чекати рятувальників.

Розглянемо іншу ситуацію. Ти живеш у сільській місцевості. У твоїх сусідів виникла пожежа. І ти знаєш, що в них нікого вдома немає. Якими будуть твої дії?

Серед запропонованих відповідей вибери правильну:

- Повідомлю сусідів про пожежу.
- Викличу пожежників.
- Намагатимуся самотужки загасити пожежу.
- Кликатиму на допомогу людей з інших будинків.



Коли сталася пожежа в сусідів чи у власному помешканні, дуже важливо вчасно викликати працівників служби порятунку.

Викликай рятувальників так:

- ❖ чітко повідомляй своє ім'я, прізвище та адресу;
- ❖ назви номер телефону;
- ❖ повідом, з якої причини сталася пожежа і що загорілося;
- ❖ назви код кодового замка, що є на дверях у під'їзді.

Пам'ятай! Усіх випадків безпечної поведінки під час пожежі передбачити не можна. Проте дуже важливо завчасно з дорослими обмірковувати, якими будуть твої дії в разі пожежі в сусідів.

- 1 Як будеш діяти, якщо пожежа сталася в сусідів у будинку в місті? у селі?
- 2 Софійка дзвонить за телефоном 101 і повідомляє:
 - Мене звать Софійка.
 - Я вчуся в четвертому класі.
 - З вікна сусідів іде дим.
 - Ми живемо на вулиці Барвінковій.
 Що в повідомленні дівчинки зайве? Чого не вказала Софійка?
- 3 Бабуся Марія попросила викликати працівників служби порятунку. Відтвори дії виклику рятувальників.





Ігор сказав: «Коли я сам удома, то вмикаю телевізор, газову плиту, а часом і паяльник». Іванко зауважив: «Ти наражаєшся на небезпеку».

- 1 Обговори розмову хлопців із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Як думаєш ти? Поясни свою відповідь.



Обговори з дорослими свої дії під час пожежі в сусідів. Визначте, як необхідно убезпечитися тобі; убезпечити власне помешкання.

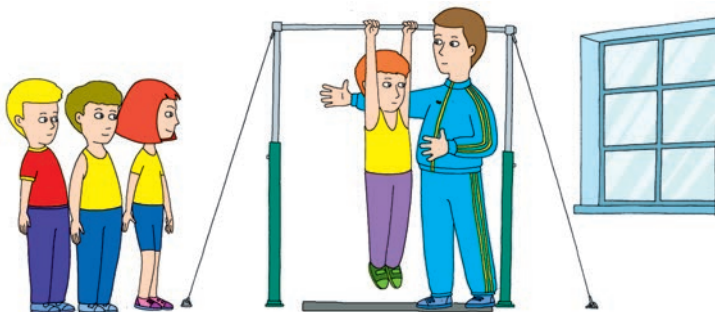
§21 Безпека школяра

Ти часто буваєш у людних місцях. Зокрема, багатолюдно в шкільній залі на свято Нового року, у спортивній залі під час змагань, на концертах і в кінотеатрах. Які небезпеки існують тут?

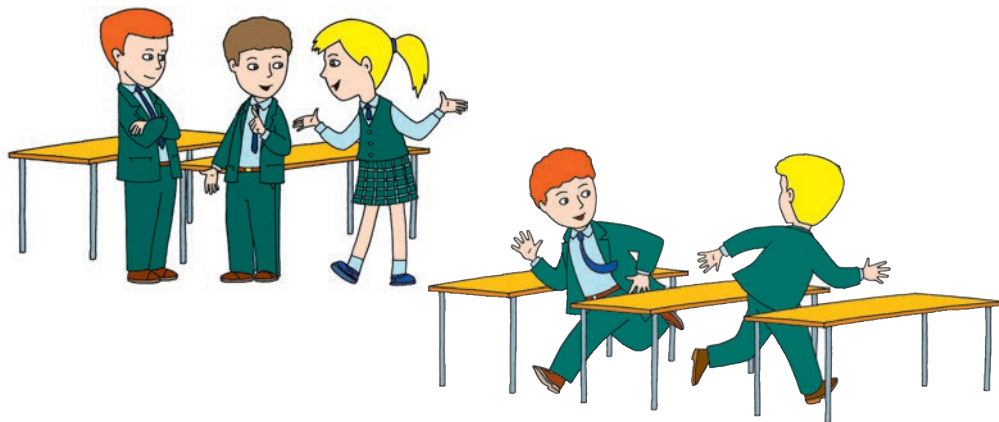
Під час спортивних змагань хтось з учасників може травмуватися. Щоб цього не сталося, слід:

- додержуватися правил безпечної поведінки;
- добирати за розміром спортивний одяг і взуття;
- страхувати гравців, виконавців фізичних вправ;
- грати в рухливі ігри за правилами;
- намагатися не впасти.

Якщо змагання відбуваються в спортивній залі, слід триматися далі від вікон. Поміркуй чому.



На жаль, учні не завжди додержуються правил безпечної поведінки на перервах. Вони бешкетують, затівають небезпечні ігри. Поміркуй, до чого це може призвести.



Іноді в школі може статися пожежа через порушення правил обладнання новорічної ялинки. Як уникнути небезпеки?

Ялинку слід установлювати на стійкій підставці.

Заборонено:

- ❖ прикрашати ялинку свічками, саморобними та паперовими гірляндами, такими ж іграшками, ватою та марлею;
- ❖ запалювати феєрверки;
- ❖ використовувати несправну ілюмінацію.



Ялинка обладнана
за правилами



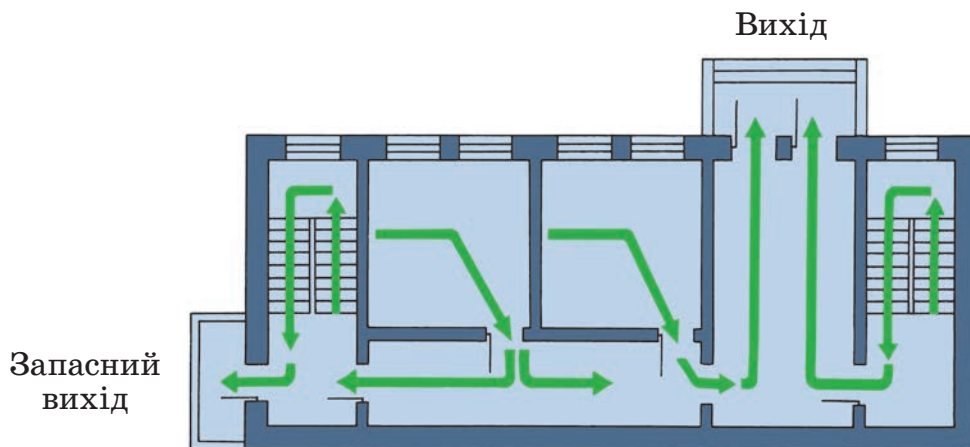
Ялинка обладнана
з порушеннями правил

Під час пожежі людей може охопити паніка. Вони стають небезпечними одне для одного. Кожен думає про власний порятунок. Люди не знають або забувають, як треба рятуватися.



Паніка — розгубленість, вияв страху через небезпеку справжню чи уявну.

Для кожного приміщення, де перебуває багато людей, працівники служби порятунку розробляють **план евакуації** (приміром, як на малюнку).



План виходу з приміщення школи

Такий план є у твоїй школі. Разом з учнями класу ознайомся з ним. Повправляйся, як у небезпечній ситуації можна швидко вибратися з приміщення. Наприклад, у випадку штовханини й тисняви в натовпі учнів, які виходять із зали після закінчення свята Нового року.



Натовп — велике неорганізоване скупчення людей; стовпище, юрма, юрмище.

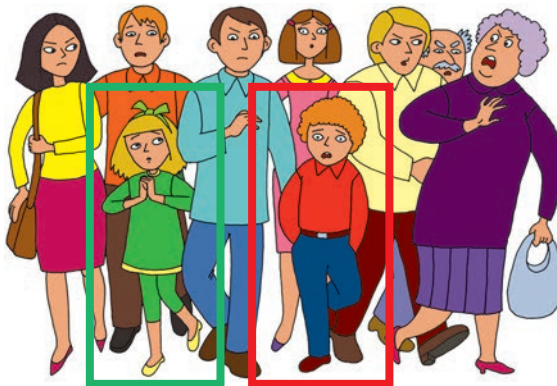
Щоб не постраждати в приміщенні під час небезпечних ситуацій, обов'язково слід знати **правила безпечної поведінки в натовпі**.

Запам'ятай ці правила!

- Не йди проти натовпу. Вибирайся з нього за рухом натовпу.



- Не тримай руки в кишенях. Зігни руки в ліктях і притисни до тулуба. Кисті з'єднай у «замок» перед собою. Це захистить грудну клітку від здавлювання.



- Думай тільки про те, як не впасти. Тоді підвестися на ноги майже неможливо.
- **Намагайся не потрапляти в натовп!**



- 1 За яких умов виникають небезпечні ситуації в школі?
- 2 Чому учасники спортивних змагань іноді травмуються?
- 3 Що треба знати й уміти, аби не потрапити в небезпечну ситуацію в школі?
- 4 Поясни, чим небезпечне перебування в натовпі.
- 5 Якими правилами безпечної поведінки ти скористаєшся в натовпі? під час масових заходів?

Учні святкували зустріч Нового року. Свято закінчилося. Його учасники кинулися до дверей. Зчинилася штовханина. Утворився натовп.



Ця ситуація безпечна чи небезпечна для здоров'я? Поясни чому.



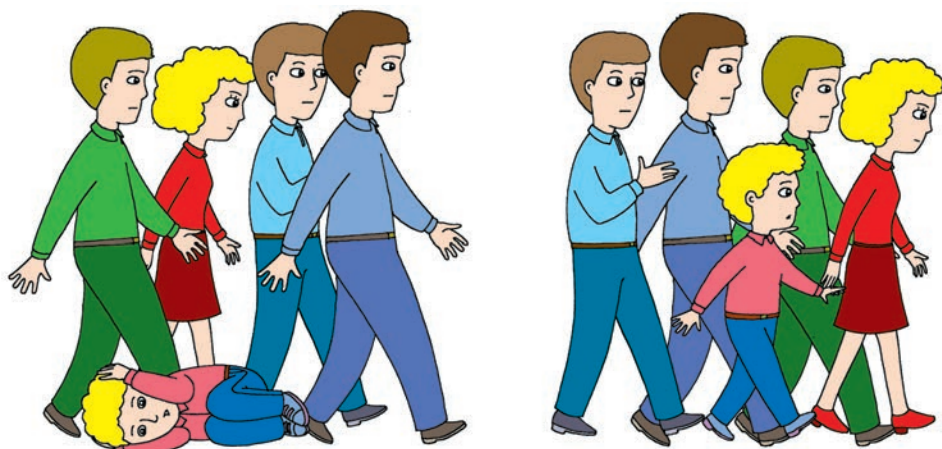
Склади правила безпечної поведінки для учнів початкових класів. Презентуй результати своєї роботи однокласникам і батькам.

§22 Непередбачені ситуації

Непередбачена ситуація — це несподівана ситуація. У таку ситуацію ти можеш потрапити за межами домівки, школи.

Буває, що біля входу в кінотеатр, на стадіоні, майдані збирається натовп. Якщо ти потрапиш у нього, дій так:

- ❖ тримайся якомога далі від скляних дверей, вітрин;
- ❖ не хапайся за стовпи, огорожу, дерева;
- ❖ застєбни ґудзики і блискавки на одязі;
- ❖ у разі падіння згорнися клубком на боці, голову захисти руками;
- ❖ різко підтягни ноги під себе й підведися в бік руху натовпу;
- ❖ підвівшись, дій за відомими тобі правилами, як безпечно вийти з натовпу в приміщенні (див. § 21).



Пам'ятай! Найкраще для тебе — не потрапляти в натовп.

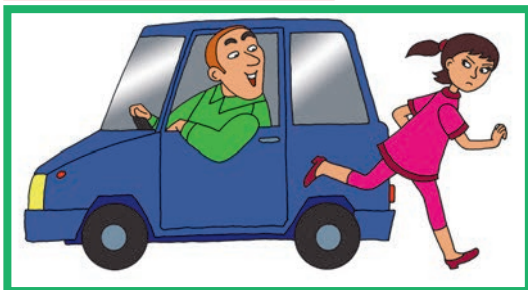
Іноді ти чуєш повідомлення по радіо, телевізору про дітей, яких скривдили. На жаль, таке може

статися з кожним. Тому працівники охоронних служб різних країн світу склали для дітей поради. Їх назвали **правилами «п'яти НЕ»**.

Запам'ятай ці правила!

НЕ

- вступай у розмови з незнайомцем
- сідай в автомашину без дозволу дорослих, тим більше до незнайомця
- затримуйся по дорозі зі школи
- заходь до під'їзду, у ліфт, коли там незнайомиць
- грайся надворі після настання темряви



Якщо ти потрапив у біду чи просто злякався, то найпростіше і найбезпечніше для тебе — опинитися серед людей.

Якщо тебе хтось намагався зупинити на вулиці або переслідував по дорозі зі школи додому, обов'язково розкажи про це батькам, учителю або міліціонеру. Опиши їм прикмети підозрілої людини. **Про будь-яку заповідяну тобі шкоду повинні знати дорослі.**



- 1 Яких правил слід дотримуватися, щоб не постраждати в натовпі? Поясни відповідь на прикладі.
- 2 Що із зображеного ти не надягнеш і не візьмеш із собою, коли йдеш на стадіон, чи на концерт, чи в інше людне місце? Поясни чому.



- 3 Назви правила «п'яти НЕ». До чого може призвести порушення цих правил?
- 4 Чому треба обов'язково повідомляти дорослих, якщо хтось переслідує дитину чи кривдить її?



- У дворі до тебе підходить незнайомий хлопчик твого віку й пропонує: «Давай познайомимось і будемо дружити».

- На вулиці до тебе підходить незнайома жінка й пропонує зіграти головну роль у дитячому фільмі. Пояснює це тим, що в тебе гарна статура, виразні очі. І запрошує поїхати з нею на кіностудію.

- По дорозі зі школи додому до тебе підходить незнайомець і говорить: «Твої батьки доручили мені забрати тебе зі школи».

- 1 Обговори ситуації із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Як ти вчиниш у кожному випадку? Поясни, чому саме так.
- 3 Обговоріть прислів'я: «Не скривдять того, хто не розгубився».
- 4 Як ти розумієш це прислів'я?
- 5 Прислухайся до міркувань інших учасників групи. Разом з усіма зроби правильний висновок.

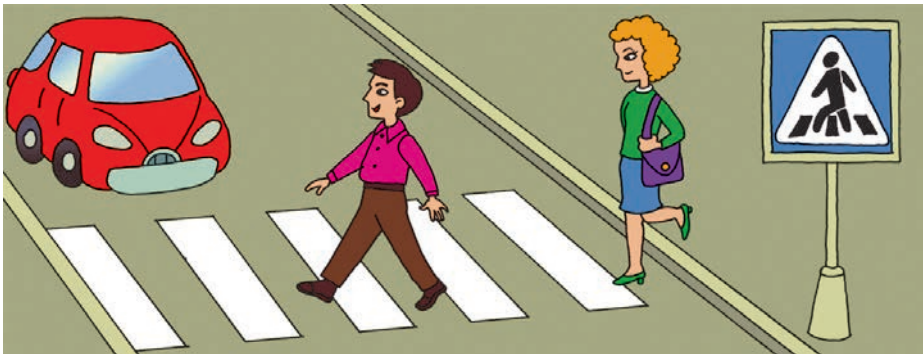


- 1 Обговори з дорослими власні відповіді на запитання до ситуаційних завдань.
- 2 Визнач із батьками місця твого міста (селища, села), у яких небезпечно з'являтися без дорослих.

§ 23 Безпека руху пішоходів

Усі, хто йде пішки і не користується транспортом, — **пішоходи**. За Правилами дорожнього руху до пішоходів прирівнюються особи, які рухаються в інвалідних візках без двигуна; ведуть велосипед, мопед, мотоцикл; везуть санки, побутовий візок, дитячий чи інвалідний візок.

Щоб уникнути небезпеки на дорозі, треба дотримуватися Правил дорожнього руху. Пригадай правила, з якими ти ознайомився в попередніх класах. У цьому тобі допоможуть малюнки.



Про що інформують ці дорожні знаки пішоходів?
Яких Правил дорожнього руху вони мають додержуватися?



Залізничний
переїзд
без шлагбаума



Рух на велосипедах
заборонено



Доріжка для
велосипедистів



Місце зупинки
автобуса



Місце зупинки
трамвая



Місце зупинки
тролейбуса

Про пішохідний світлофор кажуть так:

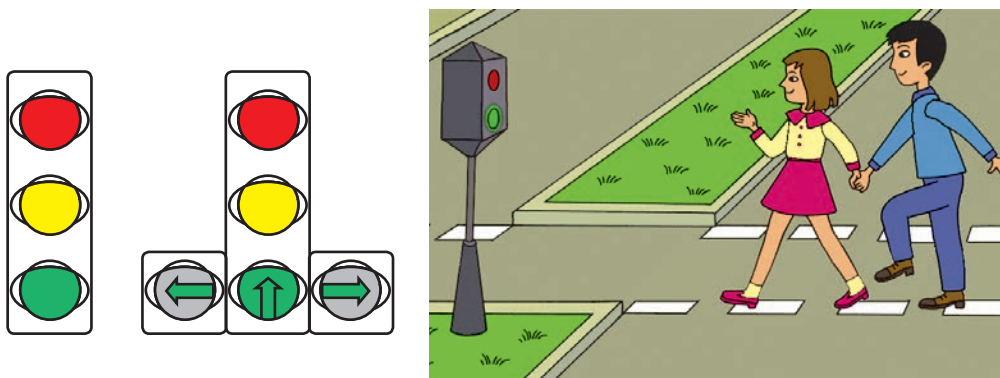
Підморгне зеленим оком — ми йдемо.

Підморгне червоним оком — стоїмо.



Пам'ятай! Сигнали світлофора необхід-
но виконувати завжди, навіть коли тран-
спортних засобів на проїзній частині дороги
нема.

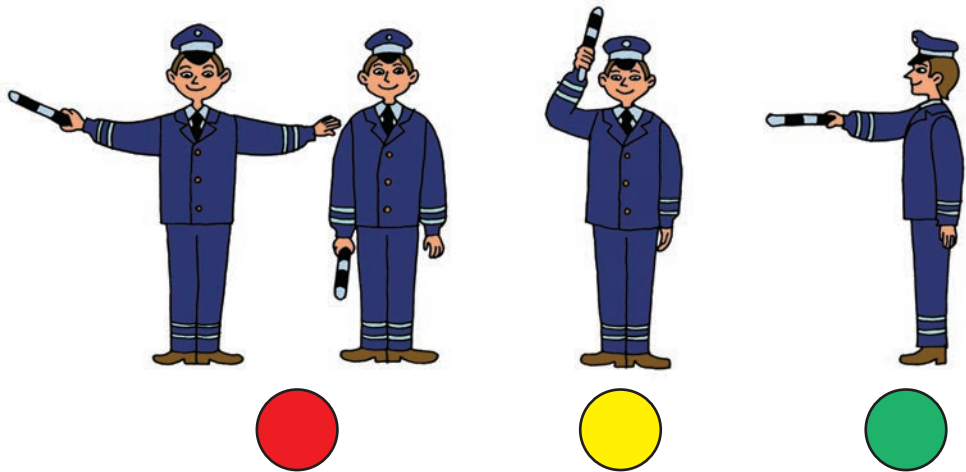
Крім світлофорів для пішоходів, є ще транспортні світлофори. На деяких із них поряд із «зеленим вічком» розташовують додаткові секції. Вони призначені для водіїв. Сигнали в додаткових секціях подаються у вигляді зеленої стрілки. Автомобілі їдуть у тому напрямку, який вона покаже: ліворуч чи праворуч.



За Правилами дорожнього руху водій у таких випадках має пропустити пішоходів, які йдуть на зелений сигнал світлофора. На жаль, деякі водії іноді порушують це правило, що призводить до нещасних випадків.

Перед тим як переходити дорогу, обов'язково переконайся, що водій транспортного засобу тебе пропускає.

Буває, що світлофор виходить з ладу. Тоді дорожнім рухом керує регулювальник. Він подає сигнали смугастим жезлом.



Буває так, що працюють і світлофор, і регулювальник. **Запам'ятай, що сигнали регулювальника головні. Їх виконують усі учасники дорожнього руху: і пішоходи, і водії.**



- ❶ Кого називають пішоходами?
- ❷ Що тобі допомагає дотримуватися Правил дорожнього руху?
- ❸ Яку особливість мають транспортні світлофори?
- ❹ Розкажи, з якими сигналами світлофора збігаються сигнали регулювальника. Скористайся малюнками до підручника.
- ❺ На світлофорі горить зелене світло, а регулювальник забороняє перехід. Як ти вчиниш у такій ситуації? Поясни чому.

- Іринка й Надійка поспішали до лялькового театру на репетицію. Часу залишалось мало. Надійка сказала: «Давай перебіжимо дорогу, щоб не чекати, доки переїдуть машини». Іринка подумала і сказала: «Ні!»



Якою була б твоя відповідь? Чому саме такою?

- Вітя розповідає мамі: «Знаєш, наша тітка така боягузка. Як тільки нам треба переходити дорогу, вона відразу хапає мене за руку».

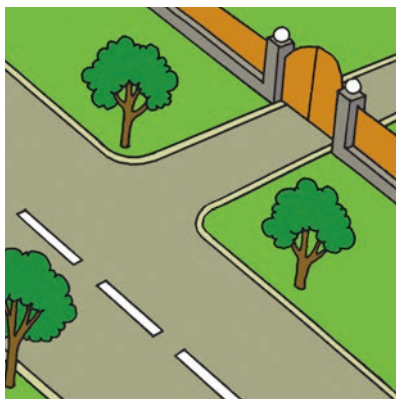
Чи правий Василько? Поясни свою відповідь.

Обговори з дорослими власні відповіді на запитання до ситуаційних завдань.

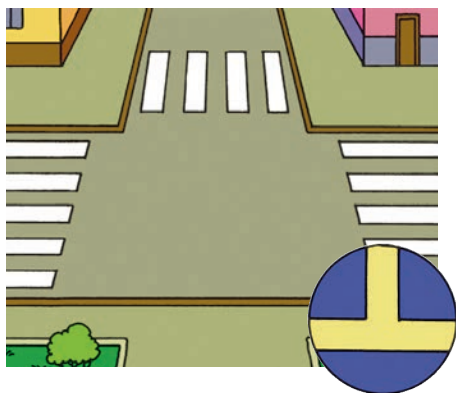


§ 24 Види перехресть. Рух майданами

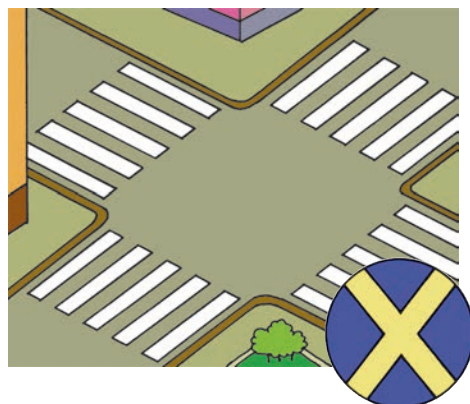
Перехрестя — це місце перехрещення, прилягання або розгалуження доріг на одному рівні. Не вважається перехрестям місце виїзду з території, прилеглої до дороги. Наприклад, місце виїзду з фабрики, санаторію тощо (див. малюнок).



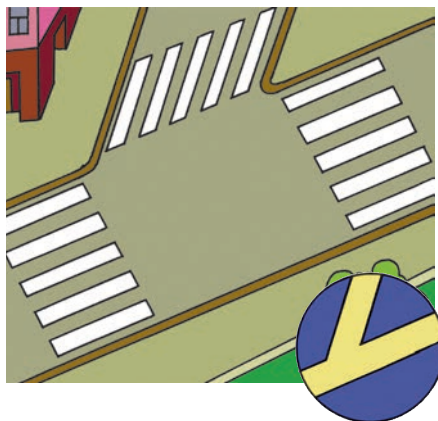
Найчастіше перехрестя бувають тристоронні та чотиристоронні, схожими на великі букви «Т», «У», на хрест тощо. Є й багатосторонні перехрестя. Їх ще називають складними.



Тристороннє, Т-подібне



Чотиристороннє, Х-подібне



Тристороннє, У-подібне



Багатостороннє, або складне

За Правилами дорожнього руху перехрестя бувають регульованими і нерегульованими.

Регульованим називають перехрестя, рух по якому регулюється світлофором або регулювальником.

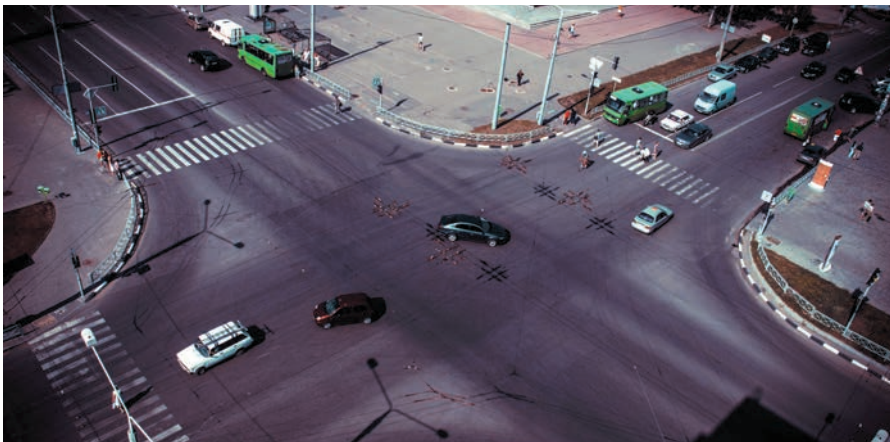
На регульованому перехресті треба переходити дорогу тільки на зелене світло світлофора або сигнали регулювальника.



Пам'ятай! Якщо на перехресті працюють і світлофор, і регулювальник, сигнали регулювальника головні.

Перехрестя, на якому нема регулювальника, світлофори відсутні, або вимкнені, або ж блимають, подаючи жовтий сигнал, називають **нерегульованим**.





Якщо на нерегульованому перехресті пішохідний перехід позначено розміткою, то пішоходи мають переваги перед транспортом. Але розпочинати перехід можна тільки тоді, коли транспорт зупинився.

Якщо перехід на нерегульованому перехресті не позначено розміткою, його можна переходити по лініях тротуарів або узбіч, а між ними — під прямим кутом у тих місцях, де пішоходів добре видно.

Пам'ятай! Якщо на нерегульованому перехресті перехід не позначено розміткою, переваги має транспорт, що рухається. Пішоходи повинні його пропустити, а потім переходити дорогу.

Під час переходу **складного перехрестя** треба бути дуже уважним. Спочатку потрібно визначити безпеку переходу однієї дороги, потім перейти її. Тоді визначити безпеку переходу іншої дороги, перейти її і так далі.

Майдан — велике незабудоване місце в селі або місті. На майдан виходить кілька доріг. На кожній із них позначають перехід для пішоходів. Рух транспорту на майдані часто здійснюється по колу.



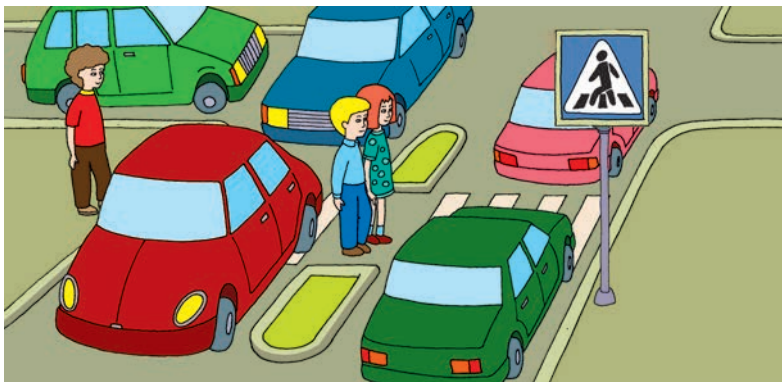
Особливо обережним треба бути там, де ремонтують дорогу.

Ремонтні роботи створюють незручності і для водіїв, і для пішоходів. Якщо ремонтують, наприклад, ділянку тротуару, то, обходячи її, ти змушений рухатися проїзною частиною дороги.



Перед тим як ступити на проїзну частину дороги, обов'язково переконайся, що на ній немає машин, вони або зупинилися, або далеко від тебе.

Якщо тобі треба перейти дорогу, то зупинися на розділювальній лінії чи на островці безпеки. Зачекай, доки проїдуть машини, і лише тоді завершуй перехід.



**Запам'ятай ці поради і завжди додержуйся Правил дорожнього руху для пішоходів.
Твоя увага на дорозі — запорука твоєї безпеки!**

- 1 Що називають перехрестям?
- 2 Що не вважається перехрестям?
- 3 Якими бувають перехрестя? На що вони схожі?
- 4 Яку форму має перехрестя там, де ти живеш?
Як ти його переходиш? Чому саме так?
- 5 Як за Правилами дорожнього руху треба переходити регульоване перехрестя? нерегульоване перехрестя? складне перехрестя?
- 6 Чим подібні майдан і складне перехрестя?



- 7 Розкажи про перехід майдану так, як ти розказував про перехід складного перехрестя.
- 8 Яких правил слід дотримуватися в місцях ремонту доріг?
- 9 Чому необхідно дотримуватися правил переходу дороги в місцях перехресть, майданів? у місцях ремонту доріг? Поясни власну відповідь на відомих тобі прикладах.

Якщо біля твого будинку є складне перехрестя, майдан, повправляйся їх переходити разом із батьками або старшими членами родини.

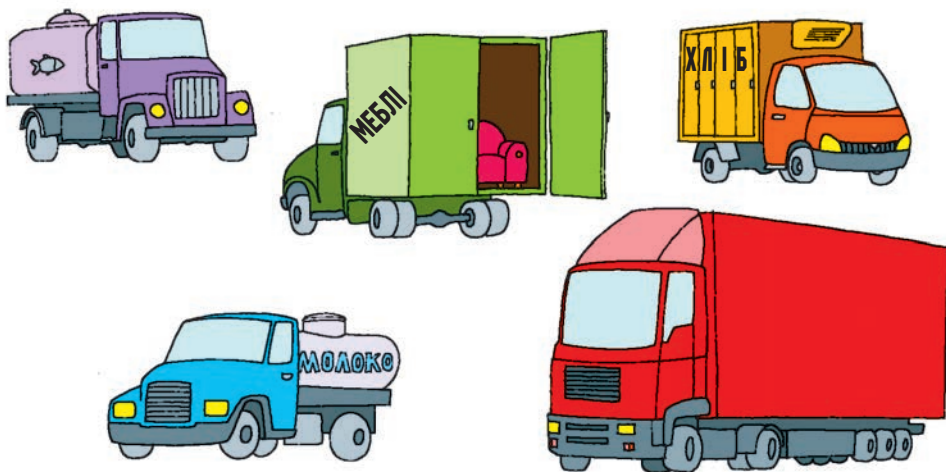


§ 25 Дорожньо-транспортні пригоди

Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу. Унаслідок такої події пішоходи, пасажирів, водії травмируются або навіть і гинуть, а транспортні засоби пошкоджуються.

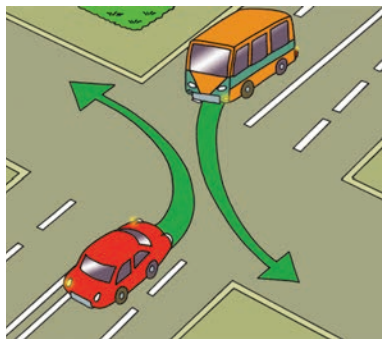
З різних джерел інформації ти чуєш про ДТП. Чому вони стаються?

Через велику кількість машин на дорогах водієві слід бути уважним і дотримуватися Правил дорожнього руху. Лише так можна запобігти зіткненню машин між собою і машин з пішоходами.



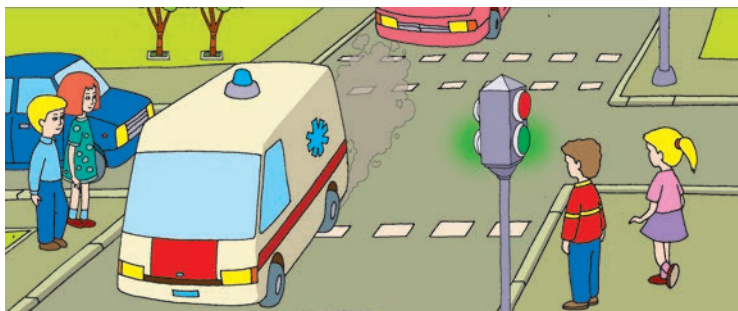
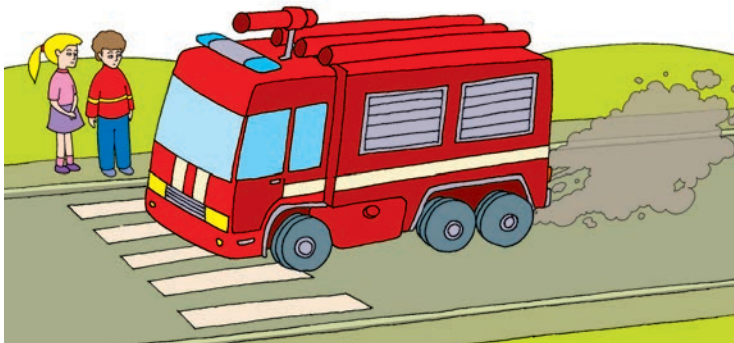
Часто ДТП трапляються з вини пішоходів. Щоб цього не сталося, пішоходи мають стежити за попереджувальними сигналами, які подають водії. Цими сигналами вони попереджають інших водіїв та пішоходів: «Обережно! Можливе зіткнення!» Звукові сигнали в селах і містах дозволяється подавати тільки тоді, коли без них неможливо запобігти виникненню аварії.

Крім звукових попереджувальних сигналів, є ще й світлові сигнали машин. Що вони означають?



Кожна машина має фари і світлові покажчики повороту. Вони розміщені попереду і позаду машини. Фари освітлюють дорогу. Світлові покажчики повороту своїми жовтими вогниками показують, у який бік повертає машина.

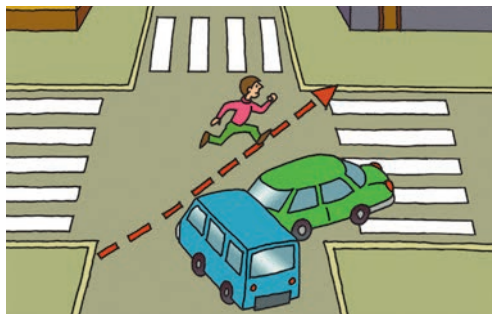
Машинам пожежно-рятувальної служби, міліцейським, швидкої медичної допомоги, аварійної служби газу дозволено рухатися на червоне світло світлофора. Але лише за умови ввімкнення пробліскового маячка червоного або синього кольору і спеціального звукового сигналу саме тоді, коли машини мчать на виконання важливих завдань.



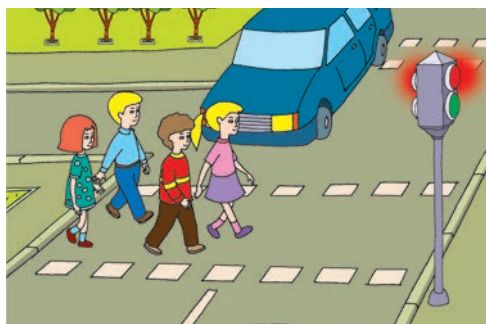
Пам'ятай! У разі наближення машини з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору і спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утримуватися від переходу дороги або негайно залишити її.

Найчастіше ДТП на дорогах стаються з таких причин:

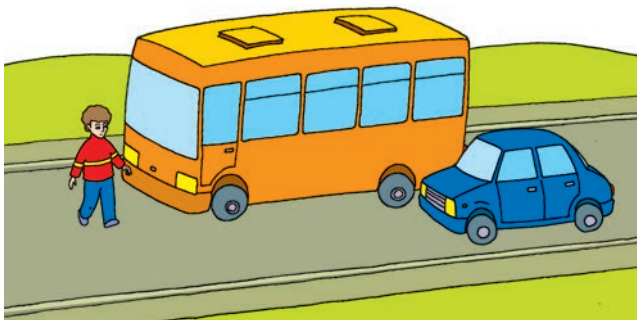
- ❖ пішоходи переходять і перебігають дорогу перед машинами, що рухаються;



- ❖ пішоходи переходять дорогу в недозволених місцях та на червоне світло світлофора;



- ❖ пішоходи несподівано виходять на проїзну частину дороги із-за машин, що стоять.



Якщо будеш додержуватися Правил дорожнього руху, з тобою ніколи не трапиться біди. Щасливої дороги!



- 1 Що називають дорожньо-транспортною пригодою (ДТП)? Якими бувають її наслідки?
- 2 З чиєї вини скоюються ДТП?
- 3 За якими сигналами, що подають водії машин, повинні стежити пішоходи?
- 4 Яким машинам дозволено рухатися на червоне світло світлофора? Як ти думаєш, чому?
- 5 Які ДТП скоюються найчастіше? Як ти думаєш, чому?
- 6 Які ти знаєш мультфільми, у яких звірі-пішоходи додержуються Правил дорожнього руху?
- 7 Що для тебе означає додержуватися Правил дорожнього руху?



Обговори із сусідом (сусідкою) по парті малюнки на с. 122–123 підручника. Склади правила дорожнього руху для пішоходів, які їх порушують. Презентуй результати своєї роботи однокласникам і батькам.



З'ясуй у членів своєї родини, що для кожного з них означає додержуватися Правил дорожнього руху.

§ 26 Групи дорожніх знаків

Дорожні знаки називають помічниками пішоходів і водіїв. Щоб дорожні знаки було далеко видно, їх фарбують у яскраві кольори.

Щоб краще запам'ятати дорожні знаки і зручно користуватися ними, їх поділяють на групи.

Білі трикутники із чорними та червоними символами в червоному облямуванні — **попереджувальні знаки**. Вони попереджають про можливу небезпеку або про те, що водію чи пішоходу треба бути дуже обережними.



Залізничний
переїзд
із шлагбаумом



Діти

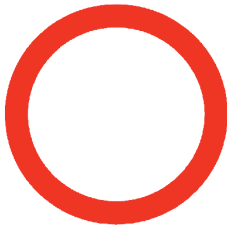


Небезпечний
поворот праворуч



Пішохідний
перехід

Білі або сині круги із чорними та червоними символами в червоному облямуванні — **заборонні знаки**. Вони можуть забороняти рух усіх транспортних засобів або деяких з них, поворот ліворуч або праворуч, в'їзд автомобілів, їх зупинку або стоянку тощо.



Рух
заборонено



Рух
мотоциклів
заборонено



Поворот ліворуч
заборонено



Зупинку
заборонено

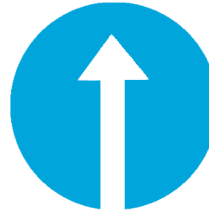
Блакитні круги з білими символами — **наказові знаки**. Вони повідомляють, кому і в який бік можна рухатися, або дозволяють рух на окремих ділянках доріг пішоходам, велосипедистам, водіям іншого транспорту.



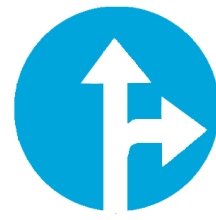
Доріжка
для пішоходів



Доріжка для
пішоходів
і велосипедистів



Рух прямо



Рух прямо
або праворуч

Блакитні, зелені, жовті, білі прямокутники та квадрати із символами й написами — **інформаційно-вказівні знаки**. Вони підказують, де буде пішохідний перехід — надземний або підземний, де зупинка автобуса, тролейбуса, трамвая; куди треба їхати, щоб швидше дістатися до населеного пункту, на вокзал або в інше місце.



Підземний пішохідний перехід



Дорога з одностороннім рухом



Кінець дороги з одностороннім рухом



Напрями руху по смугах



Початок населеного пункту



Кінець населеного пункту

Серед цих знаків є один, який пішоходу необхідно запам'ятати, — це стрілка, що означає односторонній рух. Там, де є такий знак, машини повинні рухатися тільки в одному напрямі.

Білі прямокутники із чорними або зеленими символами в блакитному облямуванні — **знаки сервісу**.

Вони сповіщають водіїв і пішоходів про місце відпочинку, лікарню, пост ДАІ, туалет тощо.



Сервіс — від англійського *service* — «служити».



Пункт першої
медичної
допомоги



Лікарня



Телефон для
виклику ава-
рійної служби



Вогне-
гасник



Телефон



Місце
відпочинку



Пункт
технічного
обслуговування



Пункт
довідкової
служби



Пост
ДАІ



Туалет



Питна
вода

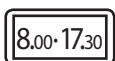


Ресторан
або їдальня

Білі прямокутники із чорними символами або написами — **таблички до дорожніх знаків**. Таблички надають додаткову інформацію про знаки, розташовані над ними. Наприклад, табличка повідомляє, що цим пішохідним переходом користуються люди з обмеженим зором або сліпі. Таблички можуть указувати відстань до якогось об'єкта, час дії знака (тільки в будні дні, певний час у вихідні дні) тощо.



Відстань
до об'єкта



Час дії



Зона
дії



Сліпі
пішоходи



Небезпечне
узбіччя

- 1 Для чого дорожні знаки фарбують у яскраві кольори? поділяють на групи?
- 2 Назви групи дорожніх знаків.
- 3 Поясни, про що повідомляють дорожні знаки пішоходів, водіїв? Дай відповідь на прикладі одного знака (на вибір).
- 4 Як зображують знаки сервісу, таблички до знаків? Як ти гадаєш, чому так назвали знаки сервісу?
- 5 Який у цьому переліку зайвий дорожній знак: лікарня, телефон, пост ДАІ, вогнегасник, пожежний кран? Поясни чому.
- 6 За малюнками підручника поясни, чим відрізняються таблички до дорожніх знаків від знаків сервісу.





Разом з однокласниками проведи дослідження, як учні виконують вказівки дорожніх знаків. Запиши, скільки разів за певний період твоєї однієї порушували вказівки дорожніх знаків і яких саме. Поясни поведінку учнів. Оформ своє дослідження. Презентуй його однокласникам і батькам.



Які знаки сервісу є там, де ти живеш? Намалюй їх. Покажи малюнки своїм рідним.

Рухаймося!

ХЛІБЧИК

Гравці стають парами. Попереду стає хтось один. Він і каже:

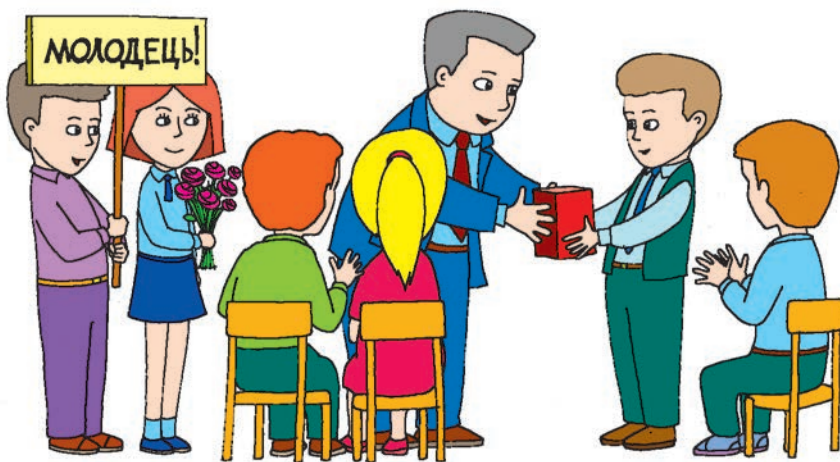
- Печу, печу хлібчик!
- А випечеш? — озивається остання пара.
- Випечу.
- А втечеш?
- Втечу.

І зразу ж біжить, а остання пара його ловить. Хто спіймає, із тим стає в парі попереду. А хто залишається без пари, «пече хлібчик».

Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я

§ 27 Самооцінка і поведінка

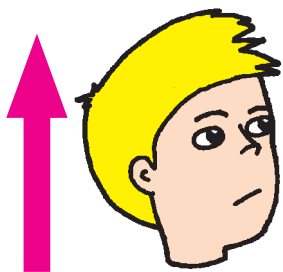
Твої вчинки й поведінку постійно оцінюють старші, учителі, однолітки, друзі. Оцінюють по-різному: словами, оплесками, вигуками, плакатами, квітами. Це допомагає тобі побачити й зрозуміти свої помилки, вчасно їх виправити, крокувати до успіху.



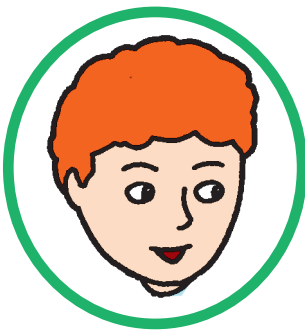
Та є людина, яка найшвидше і найвідвертіше оцінить твої дії, — це ти сам! Ти маєш знати, чого прагнеш, що і як умієш робити, чи правильно поведишся, як до тебе ставляться інші люди. **Оцінка людиною самої себе — це самооцінка.**

Не применшуй своїх досягнень і можливостей. **Не знижуй свою самооцінку.** Не бійся! У тебе все вийде. Важливо сказати собі: «Я зможу!» І крок за кроком рухатися до своєї мети. Обговори свої побоювання з друзями. Попроси допомоги в тих, хто вірить у твою перемогу.

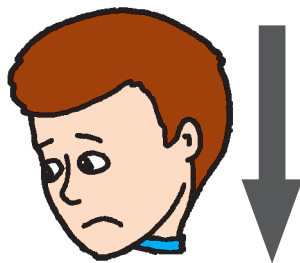
Не перебільшуй своїх досягнень і можливостей. **Не завищуй свою самооцінку.** Бо ти можеш узятися за справу, яку не виконаєш. Якщо так трапилося, якнайшвидше звернися до старших чи друзів. Чесно розкажи їм усе. З їхньою допомогою ти досягнеш своєї мети.



Завищена
самооцінка



Адекватна
самооцінка



Занижена
самооцінка

Найкраще оцінювати себе справедливо, відповідно до своїх можливостей — **адекватно**. Якщо правильно оцінюватимеш себе, зможеш вибрати мету, до якої успішно та із задоволенням ітимеш.

Щоб адекватно оцінювати себе, потрібно навчитися:

- ❖ аналізувати всі свої дії;
- ❖ робити висновки про їх наслідки;
- ❖ контролювати свою поведінку;
- ❖ порівнювати свої вчинки з діями інших.

Спробуй так робити постійно, і тобі вистачить знань, умінь і сил, щоб долати труднощі й діяти впевнено.

Упевнена людина:

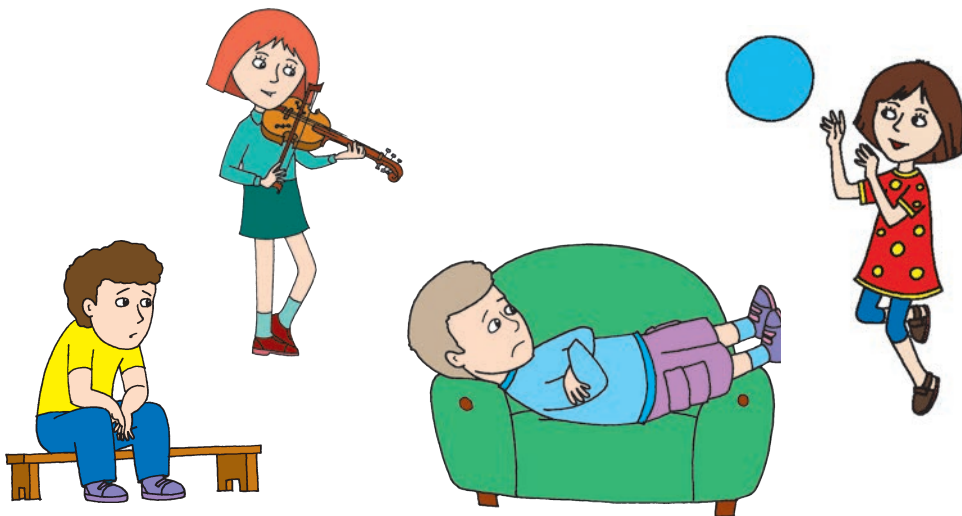
- ❖ усвідомлює свої переваги і недоліки;
- ❖ поважає себе, не лестить нікому;
- ❖ каже правду завжди, не лицемірить;
- ❖ відстоює свою думку;
- ❖ дослухається до зауважень інших, не боїться критики;
- ❖ робить висновки самостійно, а не під тиском;
- ❖ сприймає людей такими, які вони є.

Якщо в людини завищена самооцінка, її впевненість буде невинуватеною, показною. Така людина самовпевнена. Її бурхлива активність швидко сходить нанівець, бо ні на чому не ґрунтується — безпідставна.

Упевнена людина правильно оцінює свої можливості, не лінується, не боїться труднощів, знає, до кого звернутися по допомогу. Її поважають, до її думки прислухаються, вона має багато друзів, поводить себе активно. **Активна поведінка — запорука успіху.**

Пасивна поведінка відзначається бездіяльністю. Часом це трапляється через лінощі, інколи — через страх. Пасивність не сприяє успіху. Вона не виправдана, украй шкідлива для здоров'я. Пасивні люди часто почуваються ображеними, вони нездатні себе захистити.

Пасивність буває вимушеною. Наприклад, після хвороби тому, хто одужує, важко бути активним. Така пасивність ненавмисна, виправдана, тимчасова.



Пасивна поведінка може зашкодити не лише самій людині. Поміркуй над прикладами. Діти побоялися розказати старшим про те, що в них відбирають гроші; лікар не надав вчасно допомоги потерпілому; сусіди не повідомили міліцію про людину, що намагалася потрапити в помешкання навпроти; виборці не брали участі в голосуванні. Наслідки цих випадків сумні для окремих людей, сімей і країни.

Не менше занепокоєння викликає **агресивна поведінка**, коли людина:

- ❖ не контролює себе;
- ❖ свариться з дорослими, однокласниками;
- ❖ не дотримується правил спілкування;
- ❖ навмисно дратує людей;
- ❖ звинувачує інших у своїх помилках;
- ❖ гнівається на найменші зауваження;
- ❖ відмовляється виконувати прохання дорослих або однолітків;
- ❖ демонструє силу — б'ється, штовхається.

Діти з агресивною поведінкою потребують допомоги. Варто всім навколо демонструвати агресивній дитині свою одностайність у неприйнятті її поведінки в класі, школі, дворі. А ще подавати приклад дружніх стосунків, активного виконання спільних справ.



Отже, самооцінка дуже важлива: від неї залежать твоя успішність у досягненні мети та подальше щасливе життя.



- 1 Що таке самооцінка? Яка вона буває?
- 2 Чим відрізняються різні види самооцінки?
- 3 Що потрібне для успішної самооцінки?
- 4 Чим відрізняється впевнена людина від самовпевненої?



- Тимур перед початком уроку спокійний: він упорався з домашнім завданням, на перерві прогулявся алеєю шкільного парку.
 - Борис бадьоро запевняє Тимофія: «Викручуся! У мене добра пам'ять». Той скептично посміхається: «Ти забув, що завжди чекаєш на підказку».
 - Аля зачинила двері класу перед подругою: «Не вийдеш, доки не віддаси гроші з гаманця!» Мирослава твердо відповіла: «Ні! Досить!»
- 1 Обговори ситуації із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
 - 2 Визнач, ознаки якої поведінки демонструють хлопці та дівчата. Хто, на твою думку, може бути прикладом? Чому?



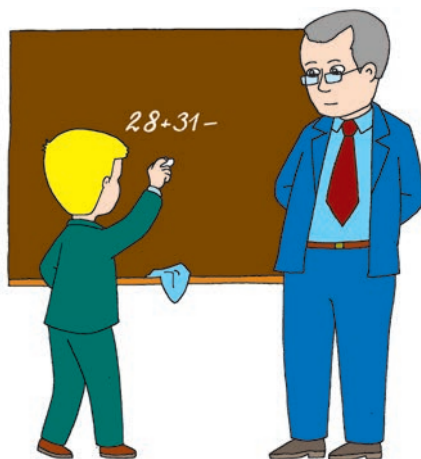
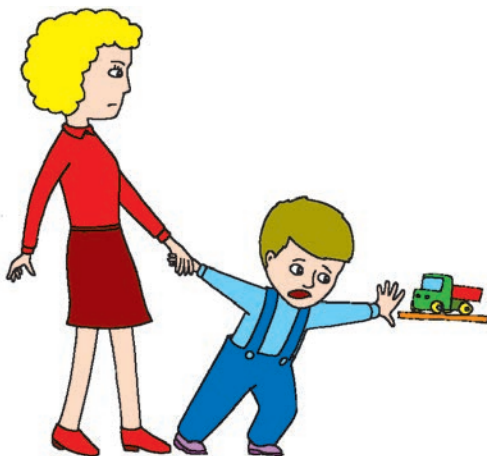
Обговори зі старшими випадки агресивної поведінки твоїх однолітків. Визначте, як і хто може тобі допомогти у випадку агресивних проявів з боку інших людей.

§ 28 Бажання, можливості, обов'язки

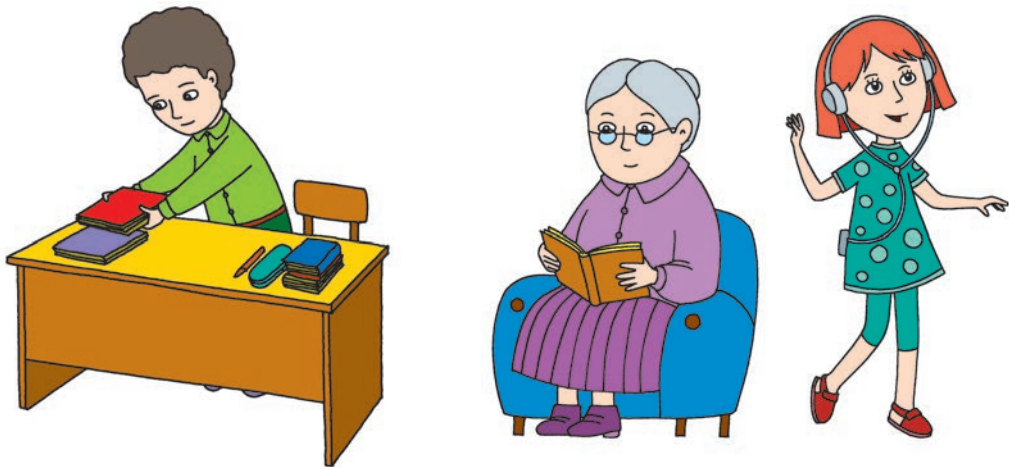
Щодня ми є свідками ситуацій, подібних до цих. Маленька дитина канючить іграшку в крамниці. Неприємний діалог відбувається між донькою і батьками про нові черевики для неї. Згадай і свої слова: «Хочу на стадіон, а не до магазину!», «Хочу пепсі, а не компот!»

Хлопчик каже: «Можу сам випрати свої шкарпетки!» Діти пропонують: «Матусю! Ми самі можемо прибрати вітальню, а ти відпочинь». Учень каже вчителю: «Я не розв'язав задачу. Але я хочу спробувати ще раз. Упевнений, що зможу її розв'язати».

Друзі кажуть: «Ми можемо підтримати один одного і не курити цигарок, якщо нам це хтось запропонує...»



Не хочеться вставати вранці та йти до школи, але мусиш. Не хочеш прибирати в кімнаті, але треба. Не хочеш чистити ввечері свої черевики, але слід, щоб уранці не запізнитися на уроки. Не хочеш слухати музику в навушниках, але в бабусі хворе серце. Звичайно, можна зробити так, як хочеться. А може, краще зробити так, як належить?



Ти вже знаєш: **«хочу» — це бажання, «мушу» — це обов'язки, які треба виконувати, «можу» — те, що робиш самостійно.**

Якщо не хочеш, але все-таки робиш так, як треба, то не лише розрізняєш «хочу», «мушу» і «можу», а ще й умієш контролювати свої дії — володіти й керувати собою. Це означає, що ти — вольова людина: принципова, енергійна, витримана. Ти скажеш: «У мене цих якостей немає!» Не журися! Їх можна розвинути.

Щоб гартувати вольові якості, скористайся такими порадами.

Енергійність

Швидко концентруйся на роботі, активно виконуй її.



Терплячість

Працюй активно попри втому, поганий настрій, небажання.



Витримка

Виконуй заплановане неухильно.



Сміливість

Не бійся, адже ти дієш за планом з виправданим ризиком.



Наполегливість

Працюй постійно, неухильно рухайся до своєї мети.



Цілеспрямованість

Виконуй конкретне завдання задля досягнення гідної мети.



Ініціативність

Знаходь свої рішення, здійснюй їх за власним планом.



Принциповість

Чини правдиво з користю для людей, відстоюй власні переконання.



Організованість

Дій за планом, але змінюй його в разі потреби.



Рішучість

Вирішуй обдумано, послідовно втілюй рішення, дій за обставинами.



Самостійність

Обирай мету, дій без допомоги, критично оцінюй вплив інших.



Пам'ятай! Силу волі можна й потрібно виховувати.



- 1 Чим відрізняються «хочу», «можу» і «мушу»?
- 2 Що таке бажання й обов'язки? Чим вони відрізняються?
- 3 Чому треба завжди поділяти свої дії на «хочу», «мушу», «можу»?
- 4 Які якості допомагають людині володіти собою? Які з них є в тебе?
- 5 Чи можна виховувати силу волі? Як саме?
- 6 Наведи приклад виховання вольової якості людини (на вибір).



- Світлана почала виконувати домашнє завдання, але згадала, що подруга запрошувала подивитися новий кінофільм. Дівчинка відклала розв'язування задачі на потім.

- Влад твердо стоїть на своєму: «Хочу тільки ці кросівки! В інших тренуватися не буду».

- Слава вагається: на зібрані гроші купити сестрі подарунок чи квиток на концерт улюбленого співака.

- 1 Обговори ситуації із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Запропонуй свої варіанти розв'язання ситуацій.



Склади для себе план розвитку сили волі. Визнач, хто буде допомагати тобі в його реалізації.

§ 29 Повага і самоповага

Учителька понад півстоліття навчає дітей у сільській школі. Друзі гасять недопалок на узбіччі дороги. Дівчинка винесла з палаючої клуні маленьких дітей. Сусідка безкоштовно здає кров. Спортсмени-параолімпійці виборюють золоті медалі на змаганнях. Лікар усю ніч рятує потерпілого в аварії. Бабуся й дідусь допомагають доглядати онуків...



Усі ці справи спрямовані на добро. Вони здійснені для людей і разом з людьми. Люди, які чинять добро, тобто добродії, заслуговують на повагу.

Повага — це шанобливе ставлення до людей, розуміння важливості їхніх справ.

На повагу заслуговує той, хто:

- ❖ володіє певними рисами характеру: добротою, чуйністю, щедрістю, надійністю;
- ❖ упевнений у своїх силах;
- ❖ сміливо діє;
- ❖ адекватно самотійно оцінює свої вчинки, дії, поведінку;
- ❖ уміє добре виконувати свою роботу.

Самоповага — повага, шанобливе ставлення до самого себе, розуміння своєї цінності як особистості й унікальності. Це означає, що ти:

- ❖ маєш свої погляди та переконання, відстоюєш їх;
- ❖ береш участь у різних спільних справах;
- ❖ прагнеш сформувати в собі кращі риси характеру.

Чим вимогливіше ставишся ти до себе, тим більше себе поважаєш. Не варто поважати себе за кращий, ніж в однокласників, одяг, останню модель мобільного телефону чи плеєра, відпочинок на модному курорті.

Ти поважатимеш себе, якщо, наприклад, позбавишся звички казати неправду, навчишся стримуватися під час суперечки, не будеш боятися висловлювати свою точку зору.

Можливо, знайдуться ще риси характеру, яких ти хочеш набути і яких хочеш позбутися? З'ясуй це для себе.



Щоб сформувати самоповагу:

- ❖ завжди зберігай спокій;
- ❖ вирішуй конкретне завдання;
- ❖ доводь справу до завершення;
- ❖ повідомляй інших про свою точку зору;
- ❖ не бійся виправити помилку.

Допоможе тобі також уміння визначати свої бажання, знання своїх обов'язків і постійне прагнення збільшувати свої можливості.

Завжди зважай на те, як узгодити «хочу», «мушу» і «можу». Тоді ти відчуєш радість за власні здобутки, задоволення своїми справами. Але не зупиняйся на досягнутому — плануй зробити щось нове!



- 1 Що таке повага?
- 2 Хто і за що заслуговує на повагу?
- 3 Наведи приклади справ, гідних поваги.
- 4 Що таке самоповага?
- 5 Які риси характеру тобі треба мати, щоб поважати себе? Чому саме такі?
- 6 Чому на самоповагу треба заслужити? Чи вимагає це зусиль? Поясни свою точку зору.
- 7 Поясни приказки: «Якою міркою людей міряєш, такою й тебе мірятимуть»; «Хто не знає собі ціни, не цінує й інших».

- Остап голосно радіє: він не запізнився на урок. «Є чим пишатися, ти відштовхнув дівчат у гардеробі...» — сказав учитель.



- Старший брат Олеся прийшов у відпустку з орденом на грудях. «А покажись-но, герою!» — каже дідусь, у якого всі груди в нагородах. «Та який я герой... Ось ви, дідусю, справжній герой!» — сором'язливо відповідає молодий солдат.



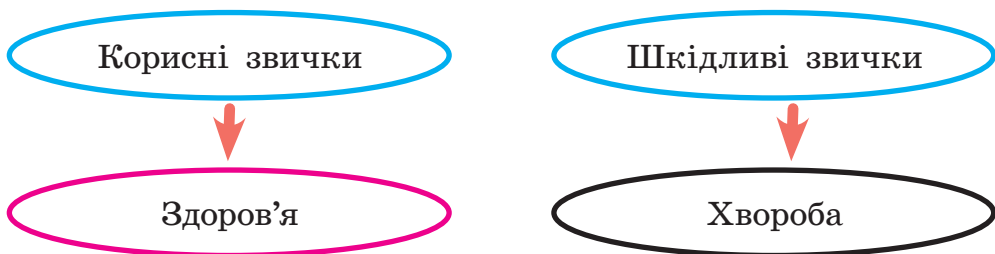
- 1 Обговори ситуації із сусідом (сусідкою) по парті або в групі.
- 2 Чи заслуговує на повагу дія учня? поведінка молодого солдата?
- 3 Схарактеризуй самоповагу Остапа та молодого солдата.
- 4 Напиши поради для Остапа щодо формування самоповаги. Презентуй їх однокласникам і батькам.

§30 Звички і здоров'я

Ти зазвичай робиш ранкову зарядку. Усі члени твоєї сім'ї щонеділі разом бігають у парку... Твій однокласник носить ранець на одному плечі: «Я вже звик!» Брат побіг до школи, бабуся, як завжди, прибирає його розкиданий одяг...

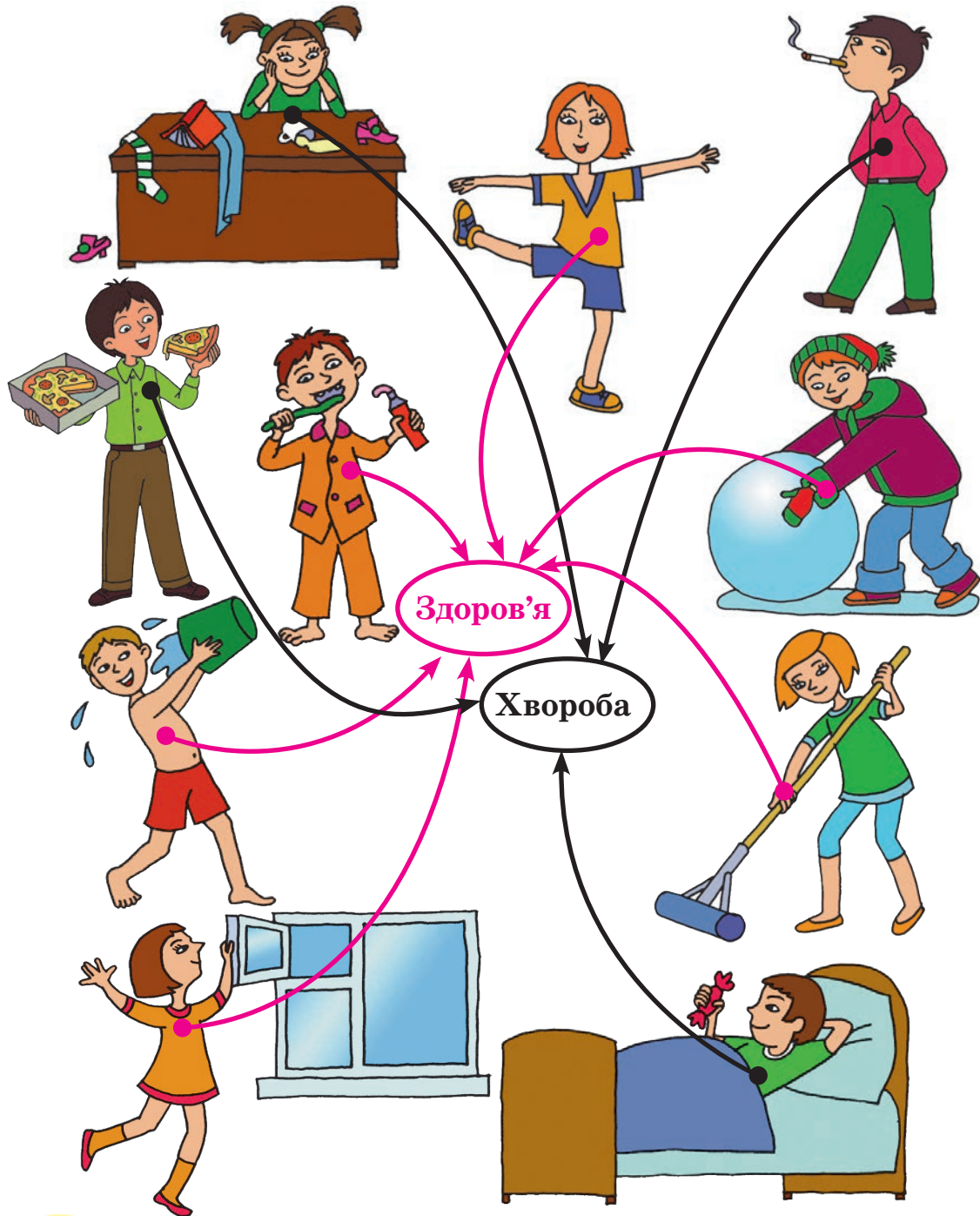
Усі із часом поводяться так, що якась дія стає звичною — виконується без зусиль. Аби дія стала звичкою, потрібно багато разів її повторити.

Кожна звичка має наслідки для здоров'я і безпеки. Залежно від цього звички поділяють на **корисні** і **шкідливі**.

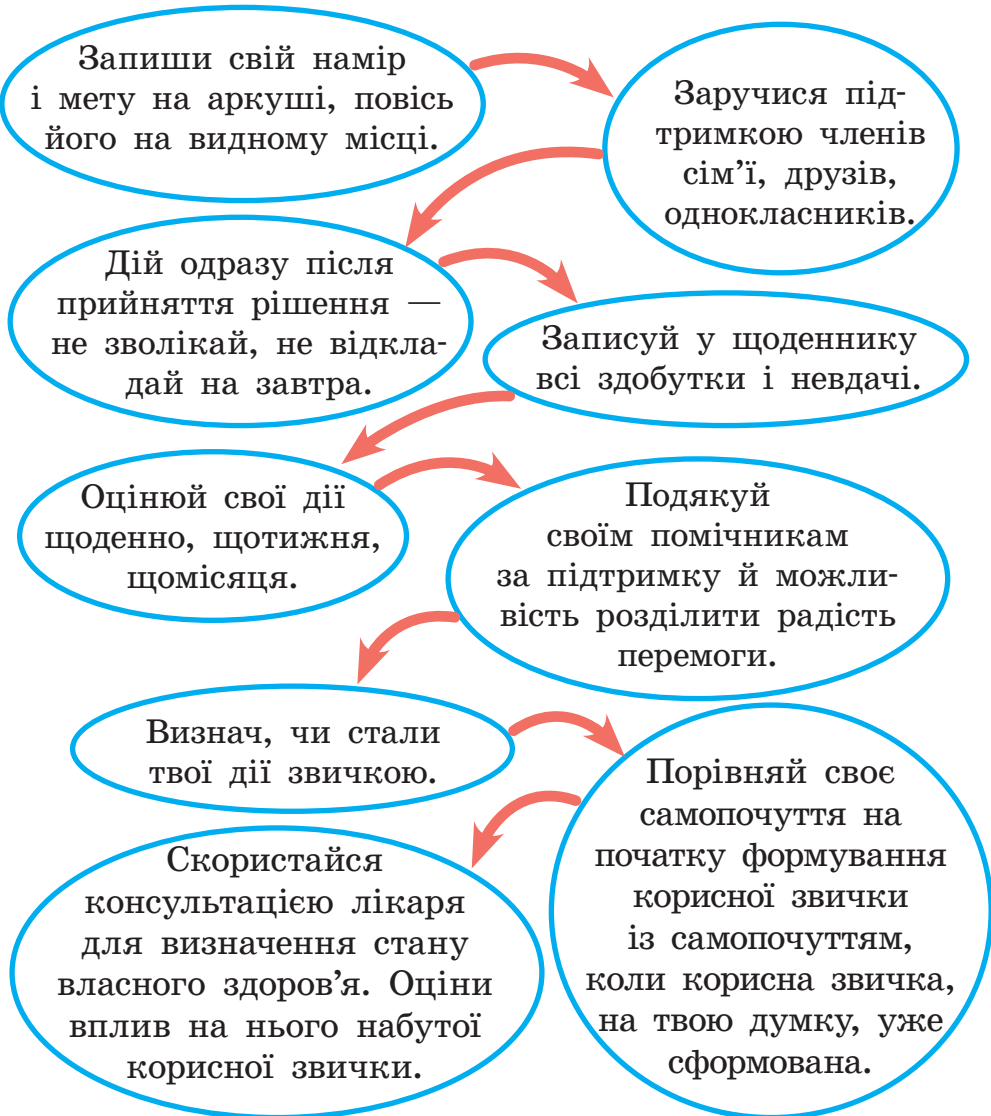


Батьки розвивають у дітей корисні звички: привчають правильно говорити, акуратно їсти, доглядати за своїм тілом, охайно одягатися. У дитячому садочку ти звикаєш гратися разом, у школі — дотримуватися порядку в класі. Наслідки від таких дій уже передбачили старші, тому ці звички — корисні.

Чим раніше в людини з'являються корисні звички, тим міцніше її здоров'я. Шкідливі звички, навпаки, руйнують здоров'я. Чим раніше вони з'являються, тим глибокіше діють.



Щоб позбутися шкідливих звичок і набути корисних, дій за таким планом.



Пам'ятай! Ти маєш право самостійно вибирати звички, які допоможуть тобі досягти мети.



- 1 Що таке звичка?
- 2 Наведи приклади корисних звичок. Чому вони, на твою думку, корисні?
- 3 Наведи приклади шкідливих звичок. Чому вони шкодять здоров'ю?
- 4 Чи можна позбутися шкідливих звичок? Як саме слід це зробити? Поясни відповідь на власному або відомому тобі прикладі.



ПРОЕКТ «ФОРМУВАННЯ КОРИСНОЇ ЗВИЧКИ»

- 1 Разом із сусідом (сусідкою) по парті або в групі визнач мету проекту.
- 2 Напиши поради щодо розвитку корисної звички. (Наприклад: прибирання на робочому столі; підготовка звечора шкільного одягу та взуття; вибір корисної для здоров'я їжі; відмова від небезпечних пропозицій.)
- 3 Обери форму презентації проекту.
- 4 Виконай його разом з іншими учасниками.
- 5 Продемонструй набуту корисну звичку однокласникам.



- 1 Обговори із членами сім'ї проект «Формування корисної звички». Продемонструй набуту звичку.
- 2 Вибери корисну звичку, якої ти набудеш за допомогою старших. Визначте, як ви будете перевіряти її стійкість.

§ 31 Розвиток творчих здібностей

Творити приємно й корисно: ти розумнішаєш, набуваєш вправності й досвіду. Як і в кожного, у тебе є нахили до творчості. Перетворити їх на здібності ти можеш завдяки наполегливості, цілеспрямованості та працелюбності. Працювати слід багато, постійно й систематично.

Для розвитку здібностей скористайся порадами:

- ❖ Виконуй складні й нові завдання.
- ❖ Бери участь у творчих конкурсах і змаганнях.
- ❖ Роби все самостійно, але не відмовляйся від співпраці.
- ❖ Прагни взаємної довіри та поваги.
- ❖ Оцінюй факти, а не приймай їх на віру.
- ❖ Берися за справу серйозно, але зумій пожартувати.

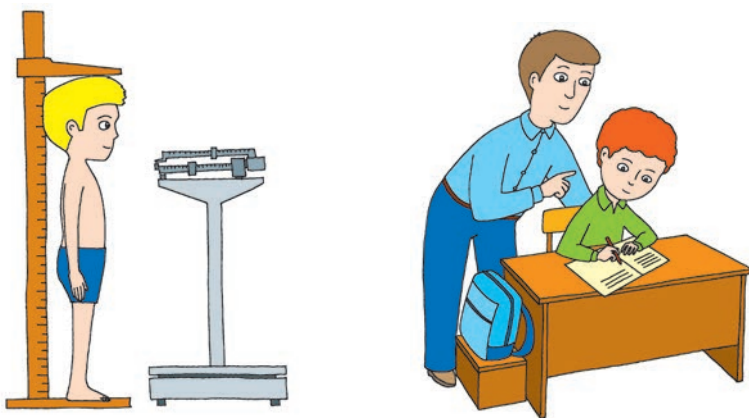
Вір у себе, нічого не бійся! І ти досягнеш своєї мети — створиш щось нове.



Коли хочеш створити щось нове, ти згадуєш почуте, бачене чи зроблене власноруч. Ти користуєшся пам'яттю.

Щоб краще запам'ятати		
бачене	почуте	зроблене
<ul style="list-style-type: none"> ❖ читай самостійно параграф ❖ розглядай малюнки в підручниках і посібниках ❖ роби записи ❖ позначай кольором потрібне в записах 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ слухай, що читають інші ❖ записуй почуте ❖ читай текст уголос ❖ розмірковуй уголос ❖ слухай музику, радіопередачі, відвідувай театри 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ записуй, виписуй, підкреслюй необхідне ❖ складай план, пиши конспект ❖ оформлюй таблиці ❖ досліджуй, відвідувай гуртки, працюй у майстернях
		

Творити нове важко. Особливо нелегко навчитися берегти власне здоров'я. Адже це те, що не можна відразу відчувати — узяти в руки, побачити, почути. Але якщо твоя мета — бути здоровим, «творити» твоє здоров'я без тебе не зможе ніхто. Ти сам найкраще відчуваєш потреби свого організму. Тому скласти план здорового способу життя ти маєш самотійно, хоча обов'язково з допомогою старших членів сім'ї, лікаря і вчителя.



Ти можеш запитати: «Бути здоровим — моя мета? Чому не інше?» Дійсно, усе для тебе дуже важливе: навчитися танцювати, стати чемпіоном школи з бігу, вільно розмовляти англійською, зробити макет вітрильника...

Поміркуй і зроби висновок, що потрібне для того, аби досягти всього бажаного. Перечитай § 1, порадься з друзями і старшими. Визнач свою мету, склади план своїх дій і наполегливо крокуй до успіху!



- 1 Що потрібне учневі для розвитку здібностей?
- 2 Що для тебе означає створити нове?
- 3 Що слід робити, аби краще запам'ятати бачене? почуте? зроблене?
- 4 Які поради щодо розвитку здібностей тобі найпотрібніші? Які найважче виконувати? Чому?
- 5 Поясни приказку: «На чесноту треба поту».



ПРОЕКТ «МОЯ МЕТА»

- 1 Визнач свою мету. Обговори її зі старшими, друзями, однокласниками.
- 2 Склади план своєї роботи.
- 3 Визнач показники свого успіху.
- 4 Визнач, якої і чиєї допомоги ти потребуватимеш на кожному етапі роботи.
- 5 Виконуй кожний пункт плану, записуй результати, роби висновки.
- 6 Запиши загальний результат виконання проекту. Оціни його.
- 7 Поміркуй над удачами і невдачами. Порівняй їх. Знайди причини невдач. Запиши, що допомогло досягти успіху. Зроби висновок.
- 8 Обговори виконання проекту зі старшими, друзями.
- 9 Ухвали рішення щодо правильності вибору мети. Зроби висновок, чи досягнуто поставленої мети.

§ 32 Обираю здоровий спосіб життя

Ти розумієш, що здоров'я й життя — найбільші цінності людини. Багато знаєш про себе, про своє здоров'я та безпеку.

Умієш теж багато: визначати рівень власного фізичного розвитку, виконувати різні фізичні вправи; загартовуватися; самостійно вчитися; запобігати хворобам; спілкуватися з людьми; дружити; допомагати й просити про допомогу; убезпечувати себе в різних ситуаціях; обирати мету, розробляти й виконувати план дій задля досягнення цієї мети; розвивати корисні звички; працювати в команді; творчо мислити.

Ти досягнеш більшого, якщо обереши здоровий спосіб життя. «А як мені діяти, щоб спосіб мого життя був здоровим?» — запитаєш ти. Насамперед потрібно визначити, який спосіб життя в тебе зараз. Можливо, тобі потрібно змінити лише дещо.



Скористайся цією анкетною. Дай відповіді на всі запитання. Визнач суму балів і прочитай пояснення та рекомендації. Зроби висновки, краще — за допомогою старших.

ПІЗНАЙ СЕБЕ

№	Запитання	Бали
1	Як часто ти робиш ранкову зарядку? Щодня Інколи або коли примусять батьки Ніколи	0 10 20
2	Як часто ти їси впродовж дня? 4–5 разів 3 рази 2 рази	0 10 20
3	Як часто ти вживаєш овочі та фрукти? Щодня 3 рази на тиждень 1 раз на тиждень	0 10 20
4	Як часто ти миєш руки? Перед їдою та після туалету Уранці, коли вмиваюся Коли дуже брудні	0 10 20
5	Скільки разів на день ти чистиш зуби? 2 рази (уранці та ввечері) 1 раз (уранці) Зовсім не чищу	0 10 20

Продовження таблиці

№	Запитання	Бали
6	Як часто ти їси солодощі? 2–3 рази на тиждень Майже щодня Коли і скільки хочу	0 10 20
7	Скільки часу ти буваєш надворі? Щодня 1,5–3 години Щодня, але менш ніж годину 1 раз на 2–3 дні	0 10 20
8	Коли ти лягаєш спати? О 21:00–21:30 Після 22:00 Після 23:00	0 10 20
9	Скільки часу ти дивишся телевізор? Не більш як 2 години не частіше 3 разів на тиждень Від 2 до 3 годин щодня Дивлюся весь вільний час	0 10 20
10	Скільки часу щодня ти виконуєш домашні завдання? Близько 1,5 години Майже 2 години Понад 3 години	0 10 20
11	Чи можеш ти забігти сходами на 5-й по- верх? Легко Важко, із задишкою Не можу	0 10 20

Закінчення таблиці

№	Запитання	Бали
12	Як часто ти хворієш?	
	1 раз на 2 роки	0
	1 раз на рік	10
	Кілька разів на рік	20
13	Чи відвідуєш ти спортивну секцію або танцювальний гурток?	
	Так	0
	Ні, але 3 рази на тиждень граю в рухливі ігри	10
	Ні	20
14	Який настрій був у тебе протягом останнього тижня?	
	Переважно веселий, бадьорий	0
	Іноді сумний, млявий	10
	Переважно сумний	20
15	Чи вважаєш ти себе здоровим?	
	Так	0
	Так, але 3–4 рази на рік хворію	10
	Я часто хворію	20

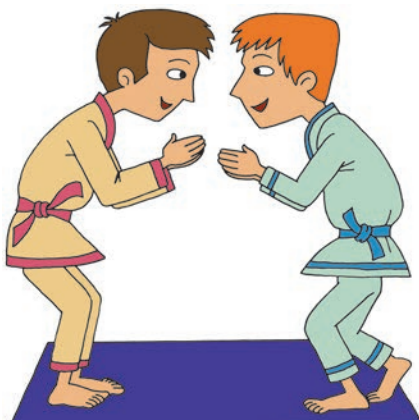
Від 0 до 90 балів — завдяки поведінці та способу життя твоє здоров'я в повному порядку. Тобі в найближчому майбутньому не загрожують серйозні захворювання. Але не зупиняйся на досягнутому — адже здоров'я потребує щоденного піклування й уваги.

Від 100 до 170 балів — твоя поведінка та спосіб життя не сприяють збереженню й зміцненню

здоров'я, існує загроза захворіти в майбутньому. У тебе вже з'явилися шкідливі для здоров'я звички. Але ще можна досить легко змінити поведінку, спосіб життя та позбутися цих звичок. Усе залежить лише від тебе.

Від 180 балів і вище — твоя поведінка й спосіб життя спрямовані на руйнування власного здоров'я. Обережно: існує небезпека захворіти! негайно подбай про здоров'я! Додержуйся порад щодо розпорядку дня, доцільного харчування, особистої гігієни. Більше рухайся, регулярно роби ранкову зарядку, відвідувай спортивну секцію або танцювальний гурток. Обов'язково порадься з батьками й лікарем.

Через півроку знову самостійно проведи тестування. Якщо твої результати покращилися, ти на шляху до здоров'я!





- ❶ Що, на твою думку, означає здоровий спосіб життя?
- ❷ Що саме ти вважаєш найважливішим для зміцнення здоров'я? Чому?
- ❸ Які поради в підручнику були для тебе доречними? Що тобі ще потрібне для зміцнення власного здоров'я?
- ❹ Чиєї допомоги ти потребуєш для складання плану оздоровлення на літніх канікулах?
- ❺ Що саме ти прагнеш змінити у своєму способі життя? Чому?



ПРОЕКТ «ЗДОРОВ'Я ВСЬОМУ ГОЛОВА!»

- ❶ Обговори із сусідом (сусідкою) по парті або в групі мету проекту. Визначте його основні завдання, виберіть форму — плакат, виставка, творчий конкурс, колаж, стіннівка, радіопередача, фоторепортаж, виступ агітбригади тощо.
- ❷ Розробіть план виконання проекту, розподіліть обов'язки.
- ❸ Визначте обсяг допомоги і помічників.
- ❹ Обговоріть зібрані матеріали, виберіть ті, що використаєте в проекті.
- ❺ Оформте проект.
- ❻ Презентуйте його однокласникам, учням школи.



- 1 Обговори зі старшими результати свого анкетування.
- 2 Визначте, що тобі треба змінити в способі життя задля зміцнення здоров'я, чиєї консультації та допомоги ти потребуєш.
- 3 Презентуй проект «Здоров'я всьому голова!» членам своєї сім'ї. Візьми до уваги їхні зауваження й пропозиції.
- 4 Оціни вплив проекту на однокласників, батьків.
- 5 Зроби висновок про вплив проекту на власний спосіб життя.

Рухаймося!

ПТАХИ

Грають на відкритому повітрі. Гравці називають себе іменами птахів. Наприклад, Голуб, Ластівка, Синиця, Лелека, Горобець, Соловей, Жайворонок, Сова, Сорока, Сойка тощо. Вибраний лічилкою гравець підходить до гурту і каже:

— Дайте мені Голуба.

Той, хто назвався Голубом, утікає, а ведучий доганяє. Пташка намагається зайняти своє місце, а якщо не вдається і ведучий упіймає її, то він сам стає на місце пташки. Гра продовжується з новим ведучим.

Зміст

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

§ 1	Цінність життя і здоров'я.....	5
§ 2	Складові здоров'я і його чинники	10
§ 3	Показники розвитку дитини	15

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 4	Харчування і здоров'я	20
§ 5	Рух для здоров'я	28
§ 6	Загартовування.....	32
§ 7	Профілактика захворювань	38
§ 8	Гігієна порожнини рота	43
§ 9	Гігієна оселі	47
§ 10	Навчаюся самостійно.....	52

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 11	Традиції збереження здоров'я в родині	58
§ 12	Спілкування з людьми	62
§ 13	Дружба і здоров'я.....	66
§ 14	Небезпека куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин	70
§ 15	Твої електронні помічники	74
§ 16	Вплив реклами на рішення і поведінку людини.....	79
§ 17	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	82
§ 18	Охорона здоров'я дітей	87
§ 19	Гуманне ставлення до людей з особливими потребами	91
§ 20	Наодинці вдома	95
§ 21	Безпека школяра	99
§ 22	Непередбачені ситуації	104
§ 23	Безпека руху пішоходів	109
§ 24	Види перехресть. Рух майданами	113
§ 25	Дорожньо-транспортні пригоди	119
§ 26	Групи дорожніх знаків	124

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

§ 27	Самооцінка і поведінка.....	130
§ 28	Бажання, можливості, обов'язки	137
§ 29	Повага і самоповага.....	140
§ 30	Звички і здоров'я.....	145
§ 31	Розвиток творчих здібностей	149
§ 32	Обираю здоровий спосіб життя	153