

Основи здоров'я

Танько Т. П. і Медведєва В. Л.

«Основи здоров'я»

підручник для 4 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Умовні позначення



— Запитання та завдання



— Цікаво знати



— Домашнє завдання



— Попрацюймо разом . Пограймо разом.
Робота в групах. Робота у парах



— Пам'ятай!

Танько Т. П., Медведєва В. Л.

Основи здоров'я. 4 клас: підручник для загально-освітніх навчальних закладів / Т. П. Танько, В. Л. Медведєва. — Харків: Оберіг, 2015. — 172 с.: іл.

© Танько Т. П.,

Медведєва В. Л. 2015

© Видавництво «Оберіг», 2015

Любий друже

Здоров'я — найважливіша умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту. Ти знаєш, що здоров'я треба берегти, бо його дуже важко відновити. Міцне здоров'я залежить від здорового способу життя, вміння зробити своє життя безпечним, від правильної поведінки в різних життєвих ситуаціях тощо.

Усього цього ти навчишся на уроках шкільного предмета «Основи здоров'я». Ти зрозумієш, як правильно доглядати за своїм тілом, які корисні звички потрібно розвивати, навчишся правильно поводитися в суспільстві, досягати своєї мети. Допоможе тобі цей підручник.

У ньому ти знайдеш цікаві відомості про твій розвиток. Дізнаєшся як правильно набувати важливих корисних звичок для твого гармонійного розвитку та зростання. Зможеш давати оцінку змінам, які відбуваються в навколишньому середовищі, та визначати правила безпечної поведінки в суспільстві, побуті, на вулиці, у природі.

Читай уважно параграфи підручника, виконуй завдання, відповідай на запитання, звертайся по допомогу до батьків та вчителя. Тоді ти добре опануєш матеріал і будеш знати, як зберегти своє здоров'я.

Бажаємо успіхів! Рости здоровою і розумною дитиною.

Автори

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



У цьому розділі ти познайомишся з такими поняттями:

- здоров'я, його складові;
- цілісність здоров'я, чинники впливу на здоров'я;
- показники розвитку дитини;
- безпека та небезпека життєдіяльності людини;
- нормальна маса тіла.

Після вивчення цього розділу ти зможеш:

- пояснювати й визначати роль чинників, які сприяють гармонійному фізичному розвитку;
- пояснювати цінність людського життя і здоров'я;
- характеризувати вікові зміни власного організму;
- аналізувати вплив природних і соціальних чинників на здоров'я;
- визначати рівень свого фізичного розвитку;
- аналізувати й наводити приклади, як діяти в небезпечній ситуації;
- встановлювати взаємозв'язки між складовими здоров'я.

Що таке здоров'я

Поміркуймо разом

Яке значення для людини має її стан здоров'я?

Здоров'я — це нормальний стан людського організму і психіки, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції.

Здоров'я — це головна цінність людини. Здоров'я не купиш за гроші. Хвора людина живе неповноцінним життям. Недаремно кажуть: «У здоровому тілі — здоровий дух». Якщо людина почуває себе погано, то їй важко вчитися, гратися, спілкуватися з однолітками. Здорова людина завжди весела, активна, рухлива, має гарний апетит.



Фізичний стан такої людини визначається відсутністю болю, правильною роботою всіх органів, відповідністю росту й маси тіла. Організм здорової людини легко опирається хворобам.



Як можна визначити стан здоров'я людини?

Визначити свій стан здоров'я можна за допомогою вимірювання температури тіла, частоти дихання та частоти пульсу. Температура тіла вимірюється термометром.

Термометр — це прилад, призначений для вимірювання температури тіла, води, повітря тощо.

Як виміряти температуру тіла



Електронний термометр



Ртутний термометр

Температуру тіла вимірюють електронним або ртутним термометром, більш небезпечним із них є електронний. Термометр потрібно встановити під пахвою, затиснувши його рукою, або в роті. Ртутний термометр потрібно тримати 7—10 хвилин, електронний — звуковим сигналом сам скаже тобі, що температуру вже виміряно. Якщо ти вимірюєш температуру термометром у роті, то знай, що від отриманого значення слід віднімати 1 градус.



1



2



3



4



5



6

Як вимірювати пульс на різних артеріях: 1 — скроневій;
2 — плечовій; 3 — тильній артерії стопи; 4 — променевій;
5 — задній великогомілковій; 6 — підколінній.

Для того, щоб **виміряти пульс**, потрібно притиснути пальці до зап'ястка. Тоді ти відчуєш, як пульсує кров по судині. Слід порахувати кількість цих ударів протягом хвилини. Нормальна частота пульсу для дитини твого віку складає 75—80 ударів за хвилину.

✓ **Пам'ятай**, що твоє здоров'я залежить від твого ставлення до нього.

Твоя поведінка вдома й у школі, кількість прогулянок на свіжому повітрі, як ти харчуєшся, чи займаєшся спортом, коли ти лягаєш спати — все це **складові твого способу життя**.



Ще з давніх часів люди помітили важливість здорового способу життя.

- У Стародавньому Єгипті жреці слідкували за тим, щоб люди їли з чистого посуду, одягали чистий одяг, милися два рази на день, рухалися достатню кількість часу.
- У Стародавній Греції з'явилися Олімпійські ігри, де спортсмени демонстрували власні сили, спритність та швидкість.
- У Стародавньому Китаї за тисячу років до появи європейських держав були описані засоби масажу, профілактики захворювань, лікування хвороб, види лікувальної гімнастики «ушу».



Що потрібно робити, щоб бути сильною та здоровою людиною?

Кожній людині перш за все треба піклуватися про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя — спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Щоб забезпечити **здоровий спосіб життя**, тобі потрібно дотримуватися нескладних правил, за допомогою яких ти будеш відчувати себе здоровою людиною.

1. Треба скласти такий **режим дня**, в якому тобі буде вистачати часу для навчання у школі, виконання домашніх завдань, прогулянок та ігор на свіжому повітрі з друзями. Протягом дня слід виділити час на допомогу батькам, заняття спортом і відпочинок. Спробуй скласти для себе графік щоденних справ і не забувай його дотримуватися.

2. **Харчування** повинне бути різноманітним і повноцінним. Треба їсти не менше трьох разів на день в один і той самий час.

✓ **Пам'ятай!** Для забезпечення організму необхідними йому поживними речовинами треба вживати продукти таких груп: молочні продукти, овочі, фрукти, м'ясо, рибу, продукти із зернових і горіхи. Не вживай багато солодкого та шкідливих продуктів (наприклад, чіпсів)!

3. Треба дотримуватися **гігієнічних правил**: твоє тіло й одяг завжди повинні бути чистими.

4. **Обов'язково займайся спортом і загартовуй свій організм**, таким чином ти зможеш протистояти різним хворобам, твій організм буде сильним.

5. **Намагайся завжди бути в гарному настрої**. Весела людина — це здорова людина.

На збереження здоров'я і безпечної життєдіяльності людини впливає не тільки здоровий спосіб життя. Людина почуває себе в **безпеці**, коли не існує загрози її життю, здоров'ю і добробуту.

Небезпека — це ситуація, під час якої виникає загроза життю і здоров'ю людини.

Здавна старше покоління передавало наступному знання й навички уникнення небезпек: як захищатися від диких звірів, несприятливих погодних умов і стихійних

лих. Але згодом з'явилися небезпеки, які були пов'язані з життєдіяльністю самих людей. Це небезпеки на дорогах, у побуті, екологічні небезпеки, які виникають через те, що люди забруднюють навколишнє середовище, роблять його непридатним для свого життя, небезпечним для свого здоров'я. Тому в наш час варто пам'ятати не лише про безпеку життя, а й про безпеку діяльності людини, тобто, про безпеку її життєдіяльності.



Робота у групах

Об'єднайтеся в чотири групи — служба пожежної безпеки (101), міліція (102), швидка медична допомога (103), газова аварійна служба (104).

За допомогою малюнків обговоріть, що треба робити в одній із наведених ситуацій. Охарактеризуйте вчинки дітей, зображених на малюнках.



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Що потрібно робити, щоб бути здоровою людиною?
2. Що таке здоровий спосіб життя?
3. Наведи приклади ситуацій, у яких може бути загроза твоєму здоров'ю.



У зошиті склади свій щоденний режим дня і став відмітки про його виконання. Використай наступну таблицю:

Мої справи	Час виконання	Відмітка про виконання



Творче завдання

Поміркуй, яких правил слід тобі дотримуватися для здорового способу життя. Що ти порекомендуєш своїм друзям?

Цілісність здоров'я. Складові здоров'я

Поміркуймо разом

Що таке здоровий спосіб життя?

Гарний фізичний розвиток допомагає тобі вести активний спосіб життя та протистояти різним хворобам.

Ознаки фізичного стану й фізичного розвитку організму — це **фізична складова здоров'я**, яка визначає твою здатність протягом дня навчатися, гратися з друзями, займатися спортом і не відчувати втоми.

? Розглянь малюнки. Як гарний фізичний розвиток впливає на організм?





Які ознаки характеризують психічну складову здоров'я людини?

Протягом життя ти вивчаєш навколишній світ за допомогою **відчуттів**:

- сприймаєш інформацію, запам'ятовуєш її;
- відчуваєш світ на смак, на дотик, на запах;
- робиш висновки про стан навколишнього середовища.

Ти реагуєш на це змінами своїх відчуттів: радієш, ображаєшся, любиш, бентежишся, гніваєшся тощо. Ці ознаки характеризують **психічну складову здоров'я**.



«**Психе**» в перекладі з грецької означає *душа*.

Кожна людина реагує певним чином на все, що її оточує, що вона здійснює сама: *переживає, тобто, виявляє різні емоції*.



Слово «**емоції**» в перекладі з французької означає *хвилювання* — це спосіб виразити себе в житті.

Емоції — стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки.

Емоції людей бувають *позитивні* та *негативні*. **Позитивні емоції**: радість, упевненість, відсутність страху, сором'язливість, рішучість, веселість, захоплення, спокій тощо.

Негативні емоції: горе, страх, злість, ненависть, заздрість, сором, образа, провина, агресія, жаль, ворожість тощо. Ці емоції небезпечні для здоров'я, вони спричиняють різні захворювання.

Власні емоції слід *навчитися контролювати*, щоб правильно чинити у різних складних ситуаціях. Коли ти здорова людина, не хворієш, то маєш гарний настрій і бажання навчатися та гратися. Поганий настрій і нестабільний емоційний стан можуть призвести до важкого захворювання. Намагайся бути завжди веселою доброю людиною. Починай кожен ранок із позитивних емоцій та гарного настрою. Все це допоможе тобі стати успішною особистістю.



Попрацюймо разом

Емоції



Назвіть емоції, які, на вашу думку, сприяють здоров'ю або погіршують його.

1. Доберіть до кожного з кадрів фільму «Один удома», на яких зображено дитячі емоції, відповідний малюнок-пиктограму й назвіть ці емоції.

(Підказка. На кадрах із фільму зображені емоції: *страх, радість, здивування, переляк, задума, хитрість*).



2. Запишіть у два стовпчики **емоції**: у перший — ті, які погіршують ваш настрій; у другий — ті емоції, які його поліпшують.

3. Згадайте, що вдома вас засмучує, а що підіймає настрої. Поміркуйте, чому так відбувається.

4. Поясніть прислів'я: «Здорова людина — щаслива людина».

Озирнись навкруги. Зараз ти знаходишся серед своїх однокласників, а вдома — серед батьків і рідних, у спортивній секції поряд із тобою — тренер та інші діти. Тобто, ти живеш серед різних людей, спілкуєшся з ними, погоджуєш свої дії та потреби тощо. Саме в тому суспільстві, де ти живеш і навчаєшся, тебе розуміють, вибачають недоліки, радіють твоїм успіхам, підказують правила поведінки. Пам'ятай, що *поводитися з людьми треба так, як хочеш, щоб поводитися з тобою*. Потрібно бути чемною людиною, слідкувати за своїми вчинками, намагатись поводитися правильно і справедливо. Все це — ознаки **соціальної складової здоров'я**.



Соціум у перекладі з латинської означає *суспільство людей*.



Розглянь малюнки. Проаналізуй поведінку дітей, які зображені на них.





Усі гарні якості твого характеру й поведінки — це **духовна складова здоров'я**. Ця складова дає тобі змогу вирости гарною людиною і стати особистістю. Духовна людина несе відповідальність за себе й за тих, хто знаходиться поруч із нею. Щоб бути гарною людиною, треба бути доброю, чуйною, справедливою і чесною людиною, цінувати своє здоров'я та здоров'я інших, своє життя й життя інших людей.

Взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я разом дають дитині змогу мати гарне здоров'я та правильно розвиватися. Тому тобі потрібно

знати, що тільки добра, чуйна, весела дитина, яка слідує за своїм способом життя, виросте здоровою, гармонійною особистістю.

Іноді бувають випадки, коли дитина від народження або через тяжку хворобу не має всіх ознак здорової людини. Це люди з обмеженими можливостями. Ти мусиш допомагати таким людям, бо вони також хочуть радіти життю, мати друзів, займатись улюбленою справою.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Із чого складається цілісність здоров'я?
2. Дай характеристику здорової людини.
3. Назви складові здоров'я.
4. Твоя поведінка вдома й у школі, кількість прогулянок на свіжому повітрі, як ти харчуєшся, чи займаєшся спортом, коли ти лягаєш спати — все це складові твого способу життя. Як вони впливають на твоє здоров'я?
5. Які взаємозв'язки існують між складовими здоров'я?



Творче завдання

Проаналізуй своє життя. Визнач позитивні й негативні чинники, що впливають на твоє здоров'я. Запиши їх у зошит.

Чинники здоров'я. Показники розвитку дитини

Поміркуймо разом

Від яких умов залежить стан здоров'я людини?

Певний запас здоров'я дитина отримує від батьків. Решту стану здоров'я людина формує сама протягом усього життя. Формування здоров'я визначається умовами і способом життя людини, харчуванням, станом навколишнього середовища та природними умовами.

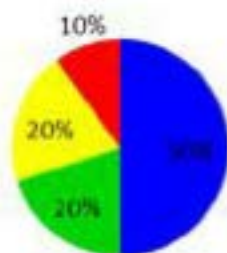
Стан здоров'я людини не буває постійно однаковим. Під впливом різних факторів вона може почувати себе по-різному: весело чи сумно, болить голова чи з'явився кашель, від фізичних вправ болять м'язи або поліпшився настрій. Чому так відбувається? Тому, що на організм людини впливають різні **чинники**.



Попрацюймо разом

Розгляньте діаграму «Чинники здоров'я». Проаналізуйте її.

Чинники здоров'я



50% — умови і спосіб життя, харчування

20% — навколишнє середовище та природні умови

20% — спадковість, вроджені дані

10% — охорона здоров'я

Вроджені дані — це той запас здоров'я, який тобі дали батьки у спадок. Треба протягом життя берегти свій запас і турбуватися про правильний фізичний розвиток. Є прислів'я: «Бережи одяг із нову, а здоров'я — змолоду».

Навколишнє середовище — це позитивний і негативний вплив природних явищ: улітку нам жарко; взимку — холодно; від сонячного світла ми засмагаємо або отримуємо сонячний удар; дихати в сосновому лісі корисно нашим легеням, але ми можемо отруїтися рослинами; а ще нам можуть зашкодити різні несприятливі природні явища. Навколишнє середовище може створювати для тебе різні види небезпек: природні, техногенні та соціальні.



За допомогою малюнків визнач, які хвороби лікують лікарі.



За нашим здоров'ям дуже пильно слідкують *медичні установи*: тобі роблять щеплення проти різних хвороб, лікарі займаються твоїм лікуванням і допомагають відновити здоров'я, коли ти захворієш.

На твій фізичний стан найбільше впливає твій спосіб життя. Згадай, як погано почувають себе твої знайомі, які мають надлишкову вагу, ведуть малорухливий спосіб життя, неправильно харчуються. На твій стан дуже впливають негативні емоції. Якщо людина веде неправильний спосіб життя й має поганий настрій, її фізичний стан погіршується — починаються різні хвороби. На здоров'я дуже впливають шкідливі звички. *Паління, вживання алкоголю і наркотиків* призводять до різних хвороб, навіть до смертельних.



Розглянь малюнки. Які шкідливі звички на них зображені?



✓ **Пам'ятай!** Для забезпечення свого здоров'я ми повинні:

- багато рухатися,
- дотримуватися режиму дня,
- правильно харчуватися з метою підтримання нормальної маси тіла,
- намагатися бути завжди веселими,
- бути добрими і чуйними,
- бачити навкруги тільки гарні речі.

Показники розвитку дитини

Діти ростуть і розвиваються. Тобі вже виповнилося 9—10 років. У своєму віці ти самостійна людина, навчаєшся у школі, допомагаєш батькам, спілкуєшся із друзями. Чи пам'ятаєш ти себе три роки тому? А шість або вісім років тому?

Дитина до одного року — *немовля*. Її часто годують, вона багато спить і швидко росте. Немовля не може обійтися без постійного догляду рідних. Малюки в цьому віці навчаються говорити і ходити.



Розглянь малюнок. Визнач, хто належить до якого віку.



В *ясельному віці* — до 3 років — дитина дуже швидко розвивається. В малюка з'являється відчуття своєї особистості. Він уже із задоволенням спілкується не лише з рідними, — важливим стає спілкування з однолітками. Дитина багато грається, може використовувати до 1500 слів.

Діти від 3 до 6 років — *дошкільники*. В цьому віці дуже активно проявляється самостійність. Дитина часто каже: «Я сама!». Починає формуватися її характер. Дошкільник дуже допитливий, весь час запитує в батьків: «Що це?», «А чому так?», «А яке воно?». Діти в цьому віці вже розуміють, що дівчатка стануть жінками, а хлопчики — чоловіками. Саме тому в цьому віці вони намагаються допомагати мамам і татам.

Діти до 11 років належать до *молодшого шкільного віку*. Це вік, коли учні вчаться дуже старанно, вони добрі і з задоволенням допомагають батькам. Хлопчики і дівчатка часто граються окремо, хоча й намагаються звернути на себе увагу.



Як можна визначати рівень свого фізичного розвитку?

Зріст і маса дітей віком від 0 до 11 років

Вік дітей у роках	Дівчата		Хлопці	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
0	51	3,4	51	3,4
1	75	10	75	10
2	87	12,5	87	12,5
3	96	15	96	15
4	102	16,5	102	16,5
5	108	18	108	18
6	115	20	115	20
7	119	22	119	22
8	124	24	124	24
9	128	26	129	24
10	136	31	134	27
11	141	34	141	30

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Назви чинники, які сприяють гармонійному фізичному розвитку людини.
2. Поясни, що таке безпека, небезпека та безпека життєдіяльності людини.
3. В чому, на твою думку, полягає цінність людського життя і здоров'я?
4. За якими ознаками можна розпізнати вікові зміни власного організму?
5. Чому вважається за необхідність підтримання нормальної маси тіла?
6. Продовж речення: «Після вивчення цього розділу для мене найбільш важливим відкриттям було...».



Творче завдання

Підготуй коротку доповідь про одну із шкідливих звичок. Які поради ти порекомендуєш тим, хто її має?

Практична робота №1

Як діяти в небезпечній ситуації

Гра «Асоціації»

- Запишіть на дошці слова: дім, двір, дорога, громадський транспорт, ліс, річка, кінотеатр.
- Наведіть по черзі приклади небезпеки, які асоціюються у вашому житті зі словами, записаними на дошці.
- Зробіть висновки, як треба діяти в небезпечній ситуації.

При остаточній відповіді чітко, у стислій формі аргументуйте власну позицію.

- Позиція: «Я вважаю, що...».
- Обґрунтування: «... тому, що...».
- Приклад: «..., наприклад, ...».
- Висновки: «Отже (тому), я (ми) вважаю...».

Гра «Демонстрація»

Разом з учителем розберіть різні життєві ситуації. Продемонструйте прийоми, які допоможуть угамувати бурхливі емоції та попередити виникнення паніки.



Практична робота №2

Визначення рівня фізичного розвитку

За допомогою батьків виконай наступні дослідження свого рівня фізичного розвитку за такими питаннями:

1. В якому віці тобою зроблений перший крок?
2. Якими були твої перші слова та речення?
3. Які були твої перші казки, іграшки?
4. Знайди свої дитячі фотографії та розмісти їх за роками. Які зміни в тобі відбулися?
5. Порівняй зміни твого зросту й маси протягом життя з даними таблиці.



Попрацюймо разом

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Встало сонце, усміхнулось (*діти посміхаються*):

— Добрий день, добрий день!

Ми до світла потягнулись (*діти піднімають руки догори*):

— Добрий день, добрий день!

Одне одному всміхнулись (*діти посміхаються*):

— Добрий день, добрий день!

Хто ж так, хто вже так стомився

І ліворуч похилився?

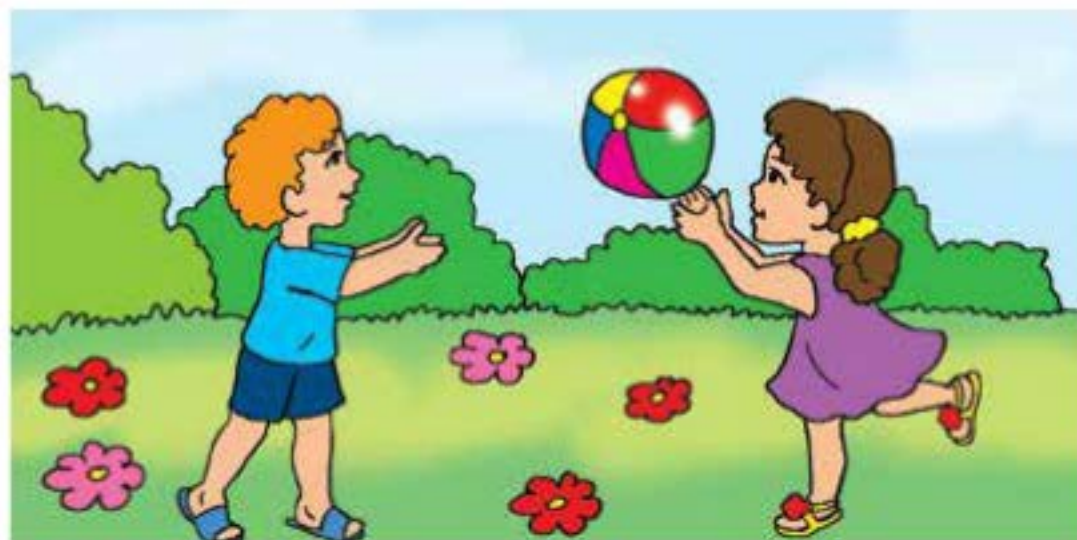
Треба дружно всім вам встати,

Фізкультпаузу почати.

Травичка низенька-низенька (*діти присідають*).
Дерева високі-високі (*діти підіймаються*).
Вітер дерева колише-гойдає (*діти машуть руками*).
То вправо, то вліво гілля нахиляє (*діти нахиляються*).
Угору, назад або вниз нагинає (*діти нахиляються*).
Птахи всі летять, відлітають (*діти машуть руками*).
А учні за парти сідають.

Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас.
Два — присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз — і вгору,
Два — і вниз!
На сусіда не дивись!
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Ще присіли й піднялись.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



У цьому розділі ти познайомишся з такими поняттями:

- збалансоване харчування;
- вітаміни, мінерали, їхнє значення для здоров'я;
- питний режим;
- рухова активність;
- загартовування;
- гігієна порожнини рота, гігієна оселі.

Після вивчення цього розділу ти зможеш:

- пояснювати необхідність уживання різноманітної корисної їжі та значення води для життя і здоров'я людини;
- пояснювати, чому треба обмежувати вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв;
- характеризувати групи харчових продуктів;
- характеризувати групи зубів та їхні функції;
- аналізувати вплив малорухливого способу життя на здоров'я, а також вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус;

- визначати фактори, що забруднюють атмосферне повітря й повітря приміщень; пояснювати, чому треба регулярно провітрювати приміщення;
- аналізувати та наводити приклади, як діяти в небезпечній ситуації;
- самостійно створювати умови для навчання, встановлювати час і порядок виконання домашніх завдань;
- виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, комплекс процедур загартовування;
- виконувати настанови для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості.

Збалансоване харчування

Поміркуймо разом

Розкажіть про свої улюблені страви. Як ви вважаєте, чи корисні вони?

Щодня ти снідаєш, обідаєш та вечеряєш і ніколи не замислюєшся, чому людині потрібно приймати їжу.

Дитині треба їсти для того, щоб отримувати корисні речовини для нормального фізичного розвитку. Ти мусиш рости, набиратися сили, не хворіти. Від того, які страви ти вживаєш, залежать твої ріст і розвиток, настрій і самопочуття.

Спеціальна система харчування, яка допоможе тобі завжди бути енергійною, повною життя і найголовніше — здоровою людиною, називається **збалансоване харчування**. Твоє щоденне збалансоване харчування повинне складатися з білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та якісної води. Давай з'ясуємо, для чого потрібні всі ці речовини і з якими продуктами вони можуть потрапити до твого організму.



Білки — це речовини, які забезпечують ріст, розвиток і діяльність усіх клітин організму. Продукти харчування, які містять білки, перетравлюються у шлунку й кишечнику і потрапляють до твоїх клітин. Білки ти знайдеш у багатьох харчових продуктах рослинного і тваринного походження. *Білки рослинного походження* вміщуються в бобах, квасолі, горосі, сої, горіхах та крупах (особливо у гречаній). *Білки тваринного походження* — у м'ясі, рибі, яйцях, молочних продуктах. Для нормального розвитку білки потрібно споживати щоденно.



Жири потрібні для забезпечення організму енергією, вони надають гарного смаку стравам і допомагають організму засвоювати вітаміни. Жири бувають як *рослинного*, так і *тваринного* походження. Тобі необхідно вживати різні види жирів, тому намагайся щоденно вживати такі продукти: вершкове масло, рослинні олії, сало, горіхи, жовтки яєць, сметану або вершки.

Вуглеводи — це речовини, без яких неможливе енергетичне забезпечення твого організму. Знайти їх можна у продуктах рослинного і тваринного походження, особливо в овочах, крупах, фруктах, хлібобулочних та солодких виробах, молоці, м'ясі, макаронах. Вуглеводи потрібно споживати щодня, але слід бути обережними з солодощами.

- ✓ Намагайся не вживати багато солодощів. Це може призвести до хвороби — ожиріння, що дуже шкодить організму.



Вітаміни необхідні для стабільної роботи клітин організму. Якщо в організмі не вистачатиме вітамінів, то будеш швидко втомлюватися. При достатній кількості вітамінів ти матимеш гарний настрій, гострий зір, красиву шкіру, блискуче волосся й міцні зуби.

- ! Назва вітамінів має походження від латинського слова *vita*, що означає **ЖИТТЯ**.

Вітаміни мають складну структуру, але називають їх однією літерою — А, В, С. Найбільша кількість вітамінів є в овочах та фруктах. Дуже важливо пам'ятати, що під впливом високих температур вітаміни у продуктах знижують. Саме тому намагайся їсти овочі та фрукти сирими й пити свіжі соки.

Мінеральні речовини складають увесь наш організм. Найпоширеніші — це кальцій, фосфор, калій, залізо, які входять до складу кісток, зубів, крові та м'язів. Є такі речовини, яких дуже мало в організмі, але без них неможливе існування багатьох процесів в організмі. Наприклад, *мідь* потрібна для кровотворення, *фтор* — для росту кісток і зубів, *йод* — для обміну речовин. Мінеральні речовини є в усіх продуктах у різній кількості. Для забезпечення здорового стану організму намагайся частіше вживати такі продукти: каші, рибу, морепродукти, молочні продукти, овочі та фрукти.

✓ **Пам'ятай!** Щоденно треба вживати овочі, фрукти, м'ясо чи рибу, молочні продукти, каші. Тоді харчування буде збалансованим, що сприятиме твоєму нормальному розвитку без хвороб, і ти матимеш гарний настрій та бажання вчитися.

Твоя їжа повинна бути свіжою і якісною. Намагайся не вживати «їжу швидкого споживання» — це призведе до хвороб шлунка й ожиріння.

Не можна вживати багато смаженої та копченої їжі, це збільшує навантаження на твій організм і може призвести до ожиріння.

Ретельно пережовуй їжу.

Приклад щоденного меню

Сніданок	7.00 — 8.00	Каша, яйце варене, гарнір з овочів, хліб, чай або йогурт
Другий сніданок	11.00 — 12.00	Бутерброд із маслом і сиром, чай чи сік
Обід	14.00 — 15.00	Перша страва, друга страва, компот чи сік
Полуденок	17.00 — 18.00	Пиріг або булочка, чай або сік
Вечеря	19.00 — 20.00	Молочна каша, сік або чай

? Розглянь малюнки. Розкажи, що на них зображено.
На якому з них зображена корисна їжа?



Попрацюймо разом

За допомогою прикладу щоденного меню складіть власне меню з урахуванням часу навчання у школі та власних уподобань щодо їжі.

Найважливіша речовина у твоєму організмі — це **вода**. Людина складається з води на 70%. Завдяки воді у твоєму організмі відбуваються всі процеси. Вода входить до складу крові, слини, травного соку. Вона виводить з організму всі шкідливі речовини. До організму вода потрапляє, коли ти п'єш і вживаєш рідкі страви. За добу тобі треба вжити не менше 2 літрів рідини.

- ✓ **Пам'ятай!** Вода повинна бути чистою та свіжою. Не можна пити воду з-під крана та з водоймищ. Там можуть знаходитися шкідливі речовини й мікроби. Бережи своє здоров'я.



Які групи продуктів харчування потрібні людині?

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Поясни, що таке щоденне збалансоване харчування.
2. Яке значення мають вітаміни, мінерали для здоров'я людини?
3. Охарактеризуй групи харчових продуктів.



Творче завдання

Випиши в зошит у два стовпчики твої звичайні страви. До лівого — корисні страви, до правого — некорисні. Проаналізуй своє харчування. Вияви недоліки і спробуй їх усунути.

Вплив рухової активності на розвиток організму

Поміркуймо разом

Що ви робите під час перерви? Чому вам хочеться побігати та погратися на перерві?

Рух — це фізіологічна потреба людини, яка сформувалася у процесі еволюції, пристосування до життя.

Рухова активність — це частина складової фізичного розвитку людини. Саме активні рухи потрібні тобі для нормального розвитку.

Особливу потребу в русі мають діти. У процесі руху вони розвиваються фізично, стають сильними, здоровими.

? **Розглянь малюнок. У які ігри грають діти? Що ж відбувається, коли ти граєшся, стрибаєш, бігаєш, виконуєш спортивні вправи?**



Основа нашого тіла — це скелет. До кісток скелета приєднані всі внутрішні органи людини, скелет їх «тримає» в потрібному положенні. Сили та рухова активність твого скелета визначаються можливостями твоїх м'язів. Якщо м'язи слабкі, вони працюють неправильно й не дають змоги скелету підтримувати внутрішні органи. Окрім цього, при фізичних рухах твого тіла активно працює серце, добре збагачується киснем та поживними речовинами твій мозок. Отже, чим більше ти рухаєшся, тим швидше ти ростеш і розумнішаєш.

Скелет — це система кісток, які є опорою для тіла і захистом його від механічних ушкоджень.

М'язи — м'які тканини тіла, які при скороченні рухають кістки скелета.

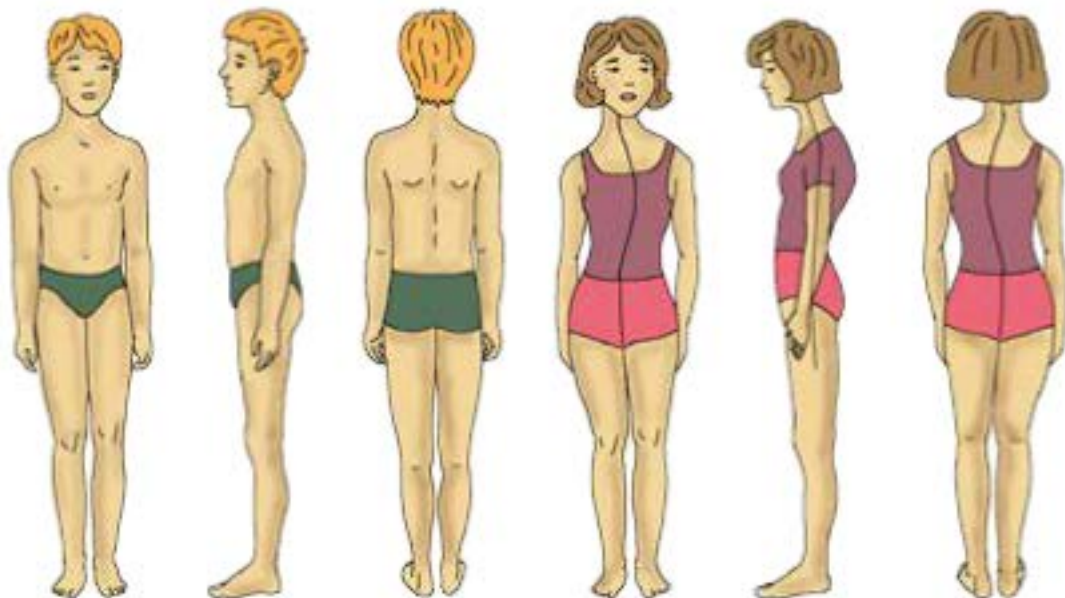
М'язи зі скелетом формують твою правильну **поставу**, яка визначає задовільний ріст і розвиток твого організму.

Під **поставою** розуміють звичну невимушену позу людини у спокої і при рухах, яку вона приймає без зайвої м'язової напруги.



Яка постава вважається правильною?

Правильна постава визначається таким чином: притулися спиною до стіни. Якщо ти одночасно можеш торкнутися потилицею, лопатками, сідницями, литками і п'ятами, то твоя *постава правильна*. Якщо ні — то є певні порушення, які призводять до хвороб, пов'язаних із викривленням хребта.



Правильна постава

Неправильна постава

Ознаками правильної постави є: пряма спина, рівні плечі, розпрямлена грудна клітка.

Ознаки неправильної постави: зігнута спина, опущені плечі, запала грудна клітка.

Наслідки порушення постави: деформація хребта, порушення роботи внутрішніх органів, ускладнення руху.



Чому виникає плоскостопість?

Велике значення для формування правильної постави має *зручне взуття* з натуральних матеріалів. Іноді в дитини через погане взуття та малорухливий спосіб життя виникає хвороба **плоскостопість**. Вона характеризується формуванням плоскої стопи, що впливає на ходу дитини. А неправильна хода впливає на формування неправильної постави.



Нормальна стопа



Плоска стопа

Правильну поставу треба формувати з раннього дитинства. Для цього тобі слід частіше грати в рухливі ігри, тренувати м'язи, вірно сидіти, тобто, твоєму тілу потрібні постійні фізичні навантаження. Вони мають оздоровчий вплив на організм, сприяють посиленню роботи дихальної системи. Розвиваються м'язи грудної клітки, й завдяки силі їхніх скорочень місткість легень збільшується. Дихання стає глибшим і рідшим. Фізичні навантаження позитивно впливають на центральну нервову систему, опорно-руховий апарат та інші системи.



Попрацюймо разом

Разом з учителем оберіть ті види фізичного навантаження, які будуть сприяти формуванню вашої правильної постави:

- ранкова гімнастика (фізична зарядка);
- читання лежачи;
- гімнастика перед уроками;
- уроки фізичної культури;
- допомога батькам по господарству;
- фізкультурні хвилинки під час уроків, фізкультурні паузи;
- комп'ютерні ігри;
- ігри та фізичні вправи на перервах і у групі подовженого дня;

- загартовування;
- лежання на пляжі;
- активний відпочинок на відкритому повітрі;
- перегляд телевізійних програм;
- заняття у спортивних секціях та участь у шкільних спортивних змаганнях;
- заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячих туристичних секціях.

При остаточній відповіді чітко, у стислій формі аргументуйте власну позицію.

- Позиція: «Я вважаю, що...».
- Обґрунтування: «... тому, що...».
- Приклад: «..., наприклад,...».
- Висновки: «Отже (тому), я (ми) вважаю...».



В Японії існує «Правило 10 тисяч». Воно полягає в тому, що кожна людина протягом доби має пройти щонайменше 10 000 кроків. Японці заповнюють свій день фізичними навантаженнями. Тому й живуть найдовше за всіх у світі.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Як рухова активність впливає на розвиток організму?
2. Які фізичні вправи ти знаєш?
3. Що таке плоскостопість? Чому потрібно звертати на це увагу?



1. Разом із батьками перевір свою поставу.
2. Зроби відбитки своїх стоп на папері.



Творче завдання

Підготуй коротку доповідь про власний спосіб життя. Чи достатньо в тебе фізичного навантаження?

Практична робота

Комплекс вправ для профілактики плоскостопості

1. У положенні сидячи на стільці:

- зігнути й розігнути пальці ніг;
- провести великим пальцем ноги по гомілці іншої ноги знизу вгору, повторити іншою ногою;
- погладити підошвою і внутрішньою поверхнею стопи гомілку іншої ноги, повторити, змінивши ногу;
- поставити ноги на підлогу під кутом у 90° , потягнути носки на себе, повернутися у вихідне положення;
- з'єднати підошви ніг одна з одною;
- зафіксувати носки на підлозі й максимально розвести п'яти в боки;
- катати ногами масажний м'ячик або ролик;
- перекладати за допомогою пальців ніг дрібні предмети (камінці, олівці).

2. При ходьбі:

- поперемінно ходити на носочках, п'ятах, зовнішньому і внутрішньому боках стопи;
- поперемінно ходити з підібраними й піднятими пальцями;
- ходити по піску, гальці, траві, спеціальному килимку для профілактики плоскостопості.

3. У положенні стоячи:

- підніматися навшпиньки, опускаючись на повну стопу;
- підніматися навшпиньки, опускаючись на зовнішні склепіння стопи;
- присідати, не відриваючи п'ят від підлоги;
- стояти на зовнішніх склепіннях стоп протягом 30—40 секунд.

✓ **Пам'ятай!** Для того щоб правильно формувалася твоя постава, треба виконувати наступні поради.

1. Протягом дня потрібно виконувати фізичні вправи або грати в рухливі ігри.
2. Слідкувати за тим, як ти стоїш чи сидиш. Твоя спина повинна бути прямою. Особливо звертай увагу на спину, коли робиш уроки або працюєш за комп'ютером.



Правильне сидіння

Неправильне сидіння

3. Носи зручне взуття. Намагайся частіше ходити босоніж по нерівній поверхні.
4. Не забувай про загартовування. Воно укріплює весь твій організм.
5. Допмагай батькам по господарству. Це корисно не тільки для здоров'я, а й для гарних стосунків у твоїй родині.

Загартовування

Поміркуймо разом

Що таке загартовування?

Яке значення воно має для стану здоров'я людини?

Ти живеш у довкіллі, яке постійно змінюється. Влітку люди засмагали на березі річки. Сьогодні одягають плащі, туфлі та беруть парасольки. Скоро будуть надягати тепленькі шуби та чоботи. Змінюється погода — люди змінюють одяг, бо не хочуть захворіти. Але самий лише одяг не допоможе зберегти своє здоров'я. Людина має пристосовуватися до змін погоди. Для того, щоб легше переносити зміни в навколишньому середовищі, потрібно загартовувати свій організм. Із цим завданням нам допомагають впоратися сонце, повітря та вода. Велике значення для збереження сталої температури тіла має одяг. Узимку він оберігає тіло від охолодження, а влітку — від дії сонячних променів. *Зимовий одяг дітей* повинен мати малу теплопровідність, щоб зменшити тепловіддачу. *Літній одяг*, навпаки, повинен добре проводити тепло. Найкраще зберігає тепло шерстяний одяг, добре його проводить — лляний одяг. Літній одяг найкраще шити із тканини білого кольору, яка добре відбиває сонячні промені. Для зимового одягу, навпаки, кращими будуть тканини темного забарвлення, які добре вбирають тепло.

Усі істоти на планеті живуть завдяки енергії Сонця. Сонце випромінює тепло та світло, які так усім потрібні. Людина — не виключення.



Ти пам'ятаєш, який гарний був у тебе настрій теплого сонячного дня? Чому так відбувається?

Ти маєш гладеньку рожеву шкіру, не вкриту шерстю або пір'ям, як у тварин. У твоїй шкірі під впливом сонячних променів виробляється вітамін D. Він виконує дуже багато завдань у твоєму організмі: захищає від шкідливих мікроорганізмів, сприяє росту та розвитку, поліпшує загальний стан організму. Завдяки сонячним променям поліпшуються твій настрій, самопочуття, й ти веселий та бадьорий.



Правила загартовування сонцем

1. Сонячні промені — сильнодіючий засіб, яким не можна зловживати. Тільки поступове звикання до сонця й розумне дозування сонячної енергії здатні зміцнити організм і підвищити його життєдіяльність.

2. Доцільно починати загартовування сонцем із перших теплих днів і продовжувати його протягом усього літа.

3. Сонячні ванни краще приймати вранці: коли земля й повітря менш нагріті, спека переноситься легше.

4. Сонячні ванни можна приймати в будь-якому місці, доступному сонячним променям і захищеному від різкого рвучкого вітру. Бажано проводити загартовування за містом біля водоймищ, оскільки там температура повітря трохи нижча і його рухливість більша.

5. Сонячні ванни рекомендується приймати через 30—40 хвилин після прийому їжі.

6. Гартуватися сонцем можна лежачи й у русі.



7. Голова захищається від сонця світлим головним убором або парасолькою.

8. Під час сонячної ванни рекомендується частіше міняти положення тіла. Не можна спати, оскільки тривалість перебування на сонці не регулюється й легко отримати сильні опіки.

9. Особливу увагу необхідно приділити правильному дозуванню сонячних ванн. Відповідно до пори року та інтенсивності сонячної радіації загартовування починають із 5—10-хвилинного перебування на сонці, а потім щоразу тривалість процедури збільшують на 5—10 хвилин і поступово доводять до 2—3 годин із 15-хвилинними перервами в тіні після кожної години опромінення.



Згадай, як ти загартовуєшся на сонці.

Що треба робити, коли отримав тепловий удар чи сонячні опіки?

Не менш важливим для тебе буде загартовування повітрям. Ти маєш здатність реагувати на зміну температури повітря, пристосовуватися до морозів узимку та спеки літку й не хворіти. Саме цю твою здатність і слід розвивати. Але пам'ятай, що повітря для загартовування повинне бути чистим. Повітря, де знаходиться багато людей, які можуть чхати та кашляти, тобі не підійде.



Правила загартовування повітрям

1. Загартовування повітрям проводиться старанним провітрюванням і деяким зниженням температури повітря (на 1°—3°) дитячої кімнати.

2. Дитяча кімната повинна мати постійне надходження свіжого повітря через фрамуги, кватирки.

3. Треба робити полегшення одягу для прогулянок, екскурсій.

4. Проведення ранкової гігієнічної гімнастики та ігор організувати на відкритому повітрі.

5. Приймання повітряних ванн у теплий період року здійснювати в напівоголеному стані (у трусиках), в холодний — у полегшеному одязі. Повітряні ванни починають впроваджувати спочатку протягом 10—15 хвилин, поступово збільшуючи час до 2 годин.

6. Знижувати температуру і збільшувати час повітряного загартовування слід поступово.



Як ти загартовуєшся взимку?

Що треба робити у випадку переохолодження?



Загартовування водою сприятиме розвитку твоїх здібностей протистояти охолодженню повітря. Потрібно пам'ятати, що вода повинна бути чистою та безпечною, тільки тоді вона буде приносити користь. Особливо звертай увагу на чистоту води, яку ти п'єш. Сиру воду з-під крана пити не можна, таку воду потрібно очищати спеціальними пристроями або кип'ятити. Під час відпочинку на водоймищах узагалі не можна вживати з них воду.

Правила загартовування водою

1. Воду як фактор загартовування застосовують у вигляді обтирання, обливання (душ), купання та миття ніг.

2. Обтирання роблять рушником не дуже м'якої тканини, змоченої у воді. Температура води для перших обтирань повинна бути близько 32°, а потім кожні два-три дні знижують її до кімнатної температури, але не нижче 12°—13°. Після обтирання мокре тіло зразу розтирають сухим рушником до почервоніння.

3. Обливання викликає сильніші фізіологічні зрушення в організмі, тому при обливанні температуру води треба знижувати обережніше. Спочатку температура води при обливанні повинна бути близько 34°, через кожні три дні її знижують на один градус.

4. Із місцевих водних процедур можна рекомендувати ножні ванни, полоскання горла (температура води така сама, як і при обливанні).

5. Дуже ефективним загартовувальним засобом є купання. Школярам можна починати купатися при температурі води не нижче 20°, а повітря — не нижче 22° (у затінку). Тривалість перших купань 4—5 хв, потім поступово збільшувати до 10 хв.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Назви основні правила загартовування, які ти вже знаєш.

2. Поясни, що треба робити у випадку переохолодження.

3. Які засоби водного загартовування ти використовуєш?



Творче завдання

1. Склади для себе правила загартовування.

2. Порадись з батьками і сплануй для себе найбільш оптимальні засоби загартовування.

Профілактика твого здоров'я

Профілактика порушень зору та слуху



Пограймося разом

Заплющіть очі, прислухайтесь. Затуліть вуха, озирніться.

Що відбувається навкруги, коли ви заплющили очі й коли ви затулили вуха?

Чи отримали ви повну інформацію про навколишній світ у першому і другому випадках?

Саме через сприйняття вигляду навколишнього середовища та різних звуків ти пізнаєш світ, формується твоя особистість, тому до органів зору і слуху потрібно ставитися дбайливо. Це найважливіші органи чуття, при їхньому порушенні можна позбавитися можливості чути всі звуки й бачити всі барви навколишнього світу.



Протягом перших дванадцяти років життя дитини йде інтенсивний розвиток її органів зору та слуху. Підвищення навантаження (комп'ютер, читання, телевізор), травми, інфекції, несприятлива екологія, міський шум — усе це негативно впливає на здоров'я дитини.



Як можна запобігти погіршенню зору та слуху?

Для цього потрібно виконувати нескладні правила.

Правила, які збережуть слух та зір

1. Будь-яка рухова активність допомагає очам краще працювати. Слід більше бігати, стрибати, грати в рухливі ігри. Заняття спортом теж підуть тобі на користь.

2. Обов'язково стеж за своєю поставою. Якщо ти сидиш із «кривою» спиною, то порушується кровопостачання головного мозку, яке, у свою чергу, провокує проблеми зору.

3. За комп'ютером можна проводити не більше 15—20 хвилин на день. Якщо роботу за цей час не виконати, її треба розбити на частини, і через кожні 15 хвилин робити для очей перерву.

4. Не можна слухати голосну музику і вмикати на повну звук телевізора.

5. Загартовуй свій організм, тоді ти будеш менше хворіти.

6. Книжку або зошит тримай на відстані 40 см від очей. При такій відстані найменше деформується очне яблуко.

7. У холодну пору року не забувай одягати теплу шапку.

8. Намагайся влітку та на вихідних відпочивати за містом — це зменшить навантаження на органи слуху. Звуки моря, шум лісу, спів птахів дуже добре впливають не лише на слух, а й на нервову систему.

9. Не можна дивитися телевізор у темній кімнаті, оскільки око змушене буде постійно міняти фокус і напружуватися, адаптуючись до світла. І читати потрібно у світлому місці в зручній позі.

10. Не розмовляй дуже голосно — це пригнічує чутливість твоїх вушок.

11. Бережи свої вушка від попадання в них води та чужорідних тіл.

12. Для твоїх очей потрібні продукти, які вміщують вітаміни.

? Розглянь малюнки. Проаналізуй, як діти виконують правила, щоб запобігти погіршенню зору. Чи виконуєш ці правила ти?





Попрацюймо разом

Давайте зробимо разом нескладні вправи для очей, як зображено на малюнку.



Як можна відновити рівень здоров'я після хвороби?

Після хвороби твій імунітет ще слабкий, і для того щоб його відновити, слід керуватися нескладними правилами.

Правила відновлювання імунітету

1. Твоя їжа повинна бути легкою, але поживною та багатою на вітаміни. Твоє щоденне меню — це фрукти, овочі, нежирне м'ясо, молочні продукти.

2. Не забувай провітрювати свою кімнату й робити вологе прибирання.

3. Не намагайся виконати всі домашні завдання одразу, роби перерви на відпочинок.

4. Фізичні вправи на початку одужання треба зменшити. Поступово збільшуй навантаження на свій організм.

5. Не забувай про прогулянки на свіжому повітрі. Добре одягайся на вулицю.

6. Обмеж кількість часу, відведеного на перегляд телевізійних програм та комп'ютерні ігри, краще почитай книжку.

7. Обмеж відвідування людських місць, де можуть перебувати хворі люди.

8. Гарний настрій швидше допоможе тобі одужати.

Гігієна порожнини рота

У здорової дитини, яка слідує за ротовою порожниною, зуби білі, чисті, без дірок. Вони розміщуються рівними рядами, верхні зуби перекривають нижні, що означає правильний прикус. Ясна повинні бути блідо-рожевими.

Не повинно бути ніяких утворень ні на яснах, ні на язиці. Коли болять зуби або в роті з'являється висип, слід звертатися до лікаря-стоматолога, спеціаліста, який лікує зуби. А щоб до лікаря не звертатися, ти мусиш дотримуватися гігієни рота.



Верхня щелепа



Нижня щелепа

✓ **Пам'ятай!** Для того, 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.

Від здоров'я зубів залежить здоров'я всього організму. Тому слідувати за чистотою ротової порожнини — дуже важливо.

Основні заходи з гігієни ротової порожнини

- Чистити зуби потрібно 2 рази на день;
- після прийому їжі треба полоскати рота, використовувати зубочистки чи зубні нитки (за потребою);
- для профілактичного огляду слід відвідувати стоматолога 2 рази на рік;
- приділяй увагу вибору щітки та відповідної твоему віку зубної пасти;
- зубну щітку слід мити теплою кип'яченою водою, міняти кожні півроку;
- не забувай про молочні продукти — вони дуже корисні для зубів. Зуби потрібно тренувати — гризти тверді овочі та фрукти;
- розгризати зубами горіхи або кістки небажано;
- шкідливі звички дуже несприятливо впливають на стан зубів та ясен, особливо це стосується паління.

Правила чищення зубів



1. Перед чищенням зубну щітку обов'язково потрібно помити.

2. На щітку наноситься невелика кількість пасти (не більше 0,5 см для дітей і не більше 1 см для дорослих).

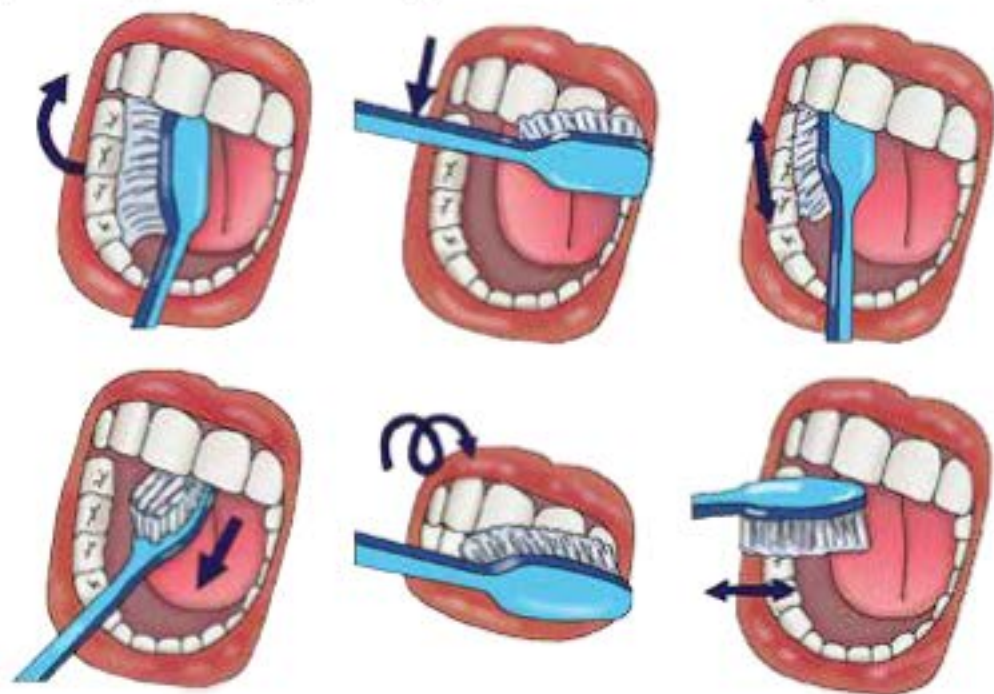
3. Розташуйте голівку зубної щітки під кутом 45 градусів до лінії ясен. Робіть короткі кругові рухи в напрямку від ясен до ріжучого краю. Ретельно чистіть кожен зуб.

4. Чищення внутрішньої поверхні кожного зуба — рухом від ясен до зуба. Щітка ставиться перпендикулярно до ріжучих країв.

5. Такими ж самими рухами чистить зовнішні поверхні зубів.

6. Рухами вперед-назад або круговими очистити жувальні поверхні верхніх і нижніх кутніх зубів.

7. Завершіть чистку масажем ясен — при закритому роті щіткою зробіть кругові рухи із захопленням зубів і ясен.



Чистка язика є важливою складовою гігієни порожнини рота, й очищати його необхідно з такою ж частотою, як і зуби. Язик найбільш схильний до появи нальоту, розвитку мікробів, оскільки має неоднорідну структуру, складається з маленьких сосочків, іноді й борозенок. Для чищення язика продаються спеціальні скребки, але можна обмежитися й зубною щіткою зі спеціальною поверхнею на протилежному боці від щетини. Після того, як ви почистили зуби і прополоскали рота, треба просто перевернути щітку і приступити до процедури. Рухи повинні здійснюватися у напрямку від задньої частини язика до його кінчика.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Які чинники впливають на порушення роботи органів слуху та зору?
2. Як ти відновлюєш своє здоров'я після хвороби?
3. Які шкідливі звички впливають на здоров'я зубів?



Разом із батьками виконуй гімнастику для очей. Їм це теж буде корисно.

Гімнастика для очей

1. Зроби на рівні очей фломастером мітку діаметром у 3 мм на віконному склі. Відійди від вікна на 30 см і дивись 5 секунд на мітку, 5 секунд удалину на вид за вікном. І так 3—5 хвилин. Кому прописані окуляри, той робить цю гімнастику в окулярах. Це тренування — для очного м'яза.

2. Намалюй на великому аркуші паперу коло діаметром 50 см і розділи його на чотири рівні частини, кінець кожної лінії треба завершити стрілкою. Повісь коло на стіну. Відійди на зручну відстань. Веди поглядом від центральної точки спочатку вліво, потім вправо по горизонталі; вгору до кінця, вниз; від нижньої точки кругові рухи — вправо до кінця, вліво до кінця, вісімку в один бік, в інший (у напрямку стрілок). Це один рух. Першого дня виконай цей рух 2 рази. Щоденно додавай по одному руху. Доведи гімнастику до 6—8 рухів поспіль. Крутити головою під час гімнастики не можна. Місяць робиш цю гімнастику для очей, два тижні — перерва. Така гімнастика корисна у будь-якому віці.

Гігієна оселі

Поміркуймо разом

Чим ми дихаємо?

Що, на вашу думку, є найбільш необхідним для існування людини?

Що важливіше для живих організмів: їжа, вода чи повітря?

Однією з найважливіших природних умов життя людини є *атмосферне повітря*. Воно потрібне людині насамперед для дихання. Крім того, повітря відіграє значну роль у тепловому обміні між організмом і навколишнім середовищем. Якісне повноцінне повітря має величезне значення для нормального росту й розвитку дитячого організму. Свіже повітря позитивно впливає на нервову систему дітей: активізує їхню діяльність, поліпшує самопочуття, бадьорить. І навпаки, несприятливі кліматичні умови, різкі зміни в хімічному складі повітря можуть негативно вплинути на здоров'я, спричинити різні захворювання.



У сучасних умовах існує багато факторів, які забруднюють повітря. Ми дихаємо вихлопними газами автомобілів, викидами заводів і фабрик. На здоров'я людини великий

вплив мають загальна запиленість повітря та квітучі рослини, які можуть викликати алергічні хвороби.

Повітря нашої кімнати може бути занадто сухим чи вологим, може забруднюватися пилом і мати шкідників — плісняву. Потрібно уважно стежити за рослинами на підвіконні: вони можуть бути отруйними.

Твій дім — це місце, в якому ти проводиш якщо не основну, то найважливішу частину життя. Тут ти їси, спиш, відпочиваєш, спілкуєшся з рідними та друзями. Тому дуже важливо, щоб умови проживання були не тільки максимально комфортними, а й відповідали нормам гігієни. Тобто, мікроклімат житлових приміщень мусить сприяти задовільним умовам проживання — повинно бути чисто й тепло. Повітря в домі мусить бути свіжим, достатньо вологим і приємно пахнути.

Основні правила гігієни оселі

1. Гігієна житла повинна забезпечувати достатню кількість сонячного світла.

Не потрібно ставити на підвіконня занадто багато кімнатних рослин або інших предметів, які перешкоджатимуть сонячному світлу. Зашторювати вікна слід тільки ввечері. Бажано частіше протирати їх від пилу, оскільки забруднене скло не пропускає половини сонячного світла.

2. *Провітрювання* — невід’ємна частина в гігієні твого будинку. Якщо не забезпечувати доступ свіжого повітря до приміщення, відбувається велика витрата кисню, через що з’являються головні болі та швидка стомлюваність.

3. Температура в будинку не повинна бути вище 22° за Цельсієм, оскільки найбільш комфортною температурою для організму людини вважаються 18°—22°, що не дозволяє перегрітися або переохолодитися.

4. Підлога вимагає особливої уваги, оскільки це найбільш забруднювана частина житла. Вологе прибирання

потрібне не рідше одного разу на тиждень. Якщо є килими — їх слід щодня пилососити.

5. По приході додому не забувай перевзуватися й переодягатися в чистий домашній одяг, а вуличне взуття помий або протри вологою ганчіркою. Не зберігай довго брудні речі, щоб уникнути неприємного запаху і розмноження мікробів. Зараз немає нічого легшого, ніж завантажити пральну машину, і нехай вона пере.

6. Дотримання чистоти й гігієни на кухні є запорукою здоров'я, адже на цій території відбувається приготування їжі.

7. Гігієна туалету та ванної кімнати повинна проходити теж щодня. Унітаз — це справжнє джерело розмноження мікробів і бактерій. Добре підійдуть спеціальні засоби для їхнього знищення при щоденному прибиранні. Ванну кімнату мий після кожного прийому душу або ванни і частіше провітрюй її, щоб повітря було не прілим.

8. Незалежно від того, де ти живеш — у квартирі, будинку або на дачі, в селі або в місті — дотримання гігієни й чистоти в домі має бути твоїм головним правилом.

? Розглянь малюнок. Розкажи, що роблять діти. Що з цього робиш удома ти?



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Що є однією з найважливіших природних умов життя людини?
2. Назви основні правила гігієни оселі.
3. Визнач фактори, що забруднюють атмосферне повітря й повітря приміщень. Поясни, чому треба регулярно провітрювати приміщення.

Організація самонавчання і взаємонавчання

Поміркуймо разом

Чи можна здобути знання самостійно, без допомоги вчителя чи батьків?

На жаль, у твоєму житті бувають випадки, коли ти хворієш і пропускаєш багато уроків. Після одужання тобі потрібно наздогнати своїх однокласників у вивченні тих тем, які були пропущені. Найголовніше пам'ятай, що ти вивчиш пропущені теми, якщо в тебе буде бажання й віра у свої сили. Друга умова — це допомога твого вчителя, твоїх рідних і однокласників.



Рекомендації щодо організації самонавчання

1. Уважно прочитай пропущену тему в підручнику.
2. Склади план цієї теми та визнач її головну думку.
3. При виконанні завдання розподіли складні вправи на частини, етапи.
4. Посилайся на аналогічні завдання, які виконувалися раніше.
5. Згадай прийоми та способи виконання завдання.
6. Ознайомся із правилами в підручнику щодо виконання нових завдань.
7. Якщо у виконаних тобою завданнях учитель знайде помилки, не засмучуйся. Вчитель таким чином допо-

магає тобі визначитись і ще раз повторити пропущений матеріал.

8. Не соромся попросити допомоги у вчителя, батьків та своїх однокласників.



Назви ті джерела знань, які ти можеш використати.

Головними джерелами знань для тебе є *підручник, розповідь учителя, розповіді батьків*. Якщо тобі не вистачає інформації, то ти можеш звернутися до спеціальної літератури, довідників та мережі Інтернет.

Бувають випадки, коли в тебе просять допомоги твої однокласники — ніколи їм не відмовляй, допомагай — це зміцнить вашу дружбу.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Як ти організуєш самонавчання, коли ти хворієш?
2. Що для тебе є головними джерелами знань?
3. Продовж речення: «Після вивчення цього розділу для мене найбільш важливим відкриттям було...»



1. Опрацюй із батьками основні правила гігієни оселі: склади рекомендації «Як підтримувати чисте повітря у власній оселі або у своїй кімнаті», запиши їх до зошита. Визнач, що ти зможеш робити самостійно, щоб допомагати своїм рідним.

2. За допомогою батьків визнач можливі для твого користування джерела знань.

Підсумковий урок

Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я

1. Прочитай прислів'я. Запиши до зошита, як ти їх розумієш.

- Було б здоров'я, а щастя знайдеться.
- Здоров'я за гроші не купиш.
- Здоров'я — це найцінніше, що є в людини.
- Губити здоров'я — обкрадати себе.
- Ми цінуємо здоров'я, коли втрачаємо його.
- Здорові батьки — запорака здоров'я дітей.
- Живи як треба, і лікаря не треба.
- Бути здоровим і мудрим — два блага в житті.

2. Гра «Знайди «зайві для здоров'я» слова» та випиши їх до зошита із позначкою «...»:

а) суп, морозиво, каша, ковбаса, борщ, яблуко, молоко, вареники, вермішель, пиріжки, запіканка, смажена риба, морква, шашлик, капуста, цибуля, апельсин, сік, кефір, кава, компот, вода, піца, чай, банан, кока-кола;

б) займатися спортом, грати на комп'ютері, їсти корисну їжу, пізно лягати спати, мити руки перед їдою, ображати однокласників, чистити зуби, лінуватися, дотримуватися режиму дня, загартовуватися, переїдати, їсти немиті овочі та фрукти, не палити, любити людей, робити добро, слухати гучну музику.

3. Хто із хлопців правильно харчується? Поясни свою відповідь.

На обід Сергій має борщ зі сметаною, салат зі свіжої моркви, пшоняну кашу з рибною котлетою, хліб, компот.

На обід Сашко має смажену картоплю з кетчупом і ковбасою, солоний огірок, хліб, дві порції морозива, кока-колу.

4. Намалюй у зошиті сонце. Запиши навпроти кожного промінчика слова, які приносять користь здоров'ю.



5. Обери одну правильну відповідь. Запиши до зошита.

1. Здорова людина — це:

- а) в якої нічого не болить;
- б) яка завжди похмура;
- в) яка рідко хворіє і має гарний настрій.

2. Зарядка тобі потрібна:

- а) щодня;
- б) коли примушують робити;
- в) не потрібна, я бігаю на перервах.

3. Зуби треба чистити:

- а) вранці;
- б) вранці та ввечері;
- в) один раз на тиждень.

4. Кімнату слід провітрювати:

- а) коли мама скаже;
- б) щодня;
- в) коли заболить голова.

5. Як вважаєш, яким чином ти можеш допомогти хворим хлопчикові чи дівчинці?

- а) сидіти поряд із ними, зітхати;
- б) дати грошей на нову іграшку;
- в) прийти до них, допомогти в навчанні, погратися разом, послухати музику, почитати.

6. Склади режим свого звичайного дня. Запиши до зошита.

7. Встав пропущені у вірші слова й запиши його до зошита.

Щоб здоров'я добре мати,
Слід про нього змалку... .
Кожний ранок обливатись
І зарядкою... .
У дворі щодня гуляти,
Повноцінно їсти й... .
Добре мити всі продукти,
Досхочу вживати... .
За зубами доглядати,
Дірочки всі... .
Будете це все робити —
Перестанете... .



Попрацюймо разом

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Добре те, що сонце світить (*діти підіймають руки вгору*),
Добре те, що віє вітер (*діти зображують хитання дерев*),
Добре те, що цей ось ліс (*діти присідають*)

Разом з нами ріс і ріс (*діти підіймаються навшпиньки, потягуються*).

Хай живуть у ньому в мирі (*діти крокують*)
Всі птахи і різні звірі (*діти плескають у долоні*)!

Ведмежата в лісі жили
І голівками вертіли (*діти кивають головами*).
Ось так, ось так — все вони вертіли (*діти крутять головами*).

Ведмежата мед шукали,
Дружно дерево гойдали (*діти машуть руками*),
Ось так, ось так — дружно дерево гойдали (*діти машуть руками*).

Вперевалочку ходили
Та із річки воду пили (*діти нахиляються*)
Ось так, ось так — та із річки воду пили (*діти нахиляються*).

Ну, а потім танцювали,
Вище лапи підіймали (*діти підіймають руки*).
Ось так, ось так — вище лапи піднімали (*діти підіймають руки*).

Руки на парти, пальці в кулак,
Зробимо вправу ми, діточки, так:
Пальці стискаємо і розтискаємо,
Мов пластилін у руках розминаємо.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



У цьому розділі ти познайомишся з такими поняттями:

- спадковість і здоров'я;
- шкідливі звички;
- електронні засоби та здоров'я;
- інфекційні хвороби;
- охорона здоров'я дітей;
- опосередкована небезпека;
- безпека школяра;
- безпека руху пішоходів.

Після вивчення цього розділу ти зможеш:

- пояснювати, як спадковість впливає на здоров'я;
- розпізнавати інфекційні хвороби;
- називати різні способи казати «Ні!»;
- дотримуватися правил дорожнього руху на перехресті, майдані, в місцях ремонту дороги, під час ДТП;
- розпізнавати небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови;
- аналізувати згубну дію шкідливих звичок на здоров'я;

- правильно реагувати на образи, плітки, кривди, бійки та інші негативні дії однолітків;
- надавати допомогу і моральну підтримку тим, хто цього потребує;
- уникати небезпечних місць у своєму мікрорайоні/населеному пункті;
- безпечно поводитися у натовпі, під час масових заходів;
- відтворювати порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб.

Традиції збереження здоров'я в родині

Спадковість і здоров'я

Поміркуймо разом

Як у вашій родині ставляться до збереження здоров'я?

Який стан здоров'я мають ваші рідні?

Людина не просто частина природи, вона — член певного суспільства. Навколишнє середовище, в якому росте дитина, має визначальне значення у формуванні ознак її здоров'я: це спосіб життя у суспільстві, природно-кліматичні умови довкілля і стан охорони здоров'я. Але ще до свого народження дитина може отримати різні хвороби, здатні унеможливити її повноцінне життя, які дуже часто є наслідком неправильного способу життя її батьків.

Тому потрібно завжди пам'ятати, що основи здоров'я дитини закладаються в її родині й залежать від способу життя родини.



Попрацюймо разом

Прочитайте разом прислів'я та поясніть їхній зміст.

- Як разом вся сім'я — на місті й душа моя.
- Малі діточки — що ясні зірочки: і світять, і радують у темну ніченьку!
- Діти — як квіти: поливай, то ростимуть.
- Всякій матері свої діти милі.
- Дітки плачуть, а в матері серце болить.
- У дитини заболить пальчик, а в матері — серце.

Родина — це рідні люди, з якими ти почуваєшся в безпеці та затишку. Саме вони люблять тебе тільки за те, що ти є. У своїй родині ти знаходиш підтримку, допомогу та щастя.

Мама й тато — найрідніші люди. Вони про тебе піклуються: готують смачну їжу, доглядають за тобою під час хвороби, купують гарний одяг, роблять твоє життя цікавим. Саме батьки навчили тебе спілкуватися з іншими дітьми, з повагою ставитися до старших. Вони застерезуть тебе від небезпечних ситуацій. Їм ти завжди можеш розповісти про школу, про друзів, про труднощі.

Кожна родина підтримує певні правила зі збереження здоров'я.



Як ви вдома підтримуєте здоровий спосіб життя?

В Україні в родинах завжди дуже ретельно ставляться до збереження здоров'я. Старші члени родини піклуються про молодших, дорослі діти завжди доглядають за своїми старенькими та хворими батьками.

Неодноразово батьки тобі казали: помий руки, не забудь одягнути шапку, не сиди довго на сонці, лягай вчасно спати, не їж чіпси та сухарики. Іноді такі поради тобі можуть набридати, але ти ж розумієш — це кажуть батьки, які тебе люблять і хочуть бачити тебе здоровою людиною.

Для підтримання здорового способу життя кожна родина має певні **правила та родинні традиції**, які треба виконувати всім. Ось основні з них:

- прогулянки на свіжому повітрі;
- раціональне харчування;
- відмова від шкідливих звичок;
- сумісні заняття спортом;
- виконання основних гігієнічних правил життя;
- дотримання чистоти власної оселі;
- поважне ставлення до всіх членів родини;
- сумісне виконання домашніх справ;
- дотримання режиму дня;
- організація відпочинку та цікавих заходів;
- профілактика захворювань;
- дотримання безпечної поведінки у громадських місцях.



Робота в парах

1. Розгляньте малюнки та скажіть, які традиції збереження здоров'я ви бачите в родинях?

2. Які з них підтримує ваша родина?





✓ **Правила здорового способу життя твоєї родини:**

- намагайся разом зі своєю родиною хоча б раз на місяць гуляти за містом;
- склади з мамою меню, яке буде позитивно впливати на здоров'я всіх членів родини;
- разом із батьками дотримуйтеся режиму дня;
- разом виконуйте ранкову зарядку;
- підтримуй чистоту тіла й оселі;
- бери участь у виконанні домашніх справ;
- частіше проводьте час разом;
- поважай дорослих і допомагай їм.

Але здоровий спосіб життя не може повністю забезпечити гарний стан твого здоров'я. Є багато факторів, які на нього впливають — це **спадковість**, **середовище** й **виховання**.

Спадковість — це здатність організму батьків передавати дітям відповідні якості та особливості.

Подивися на своїх однокласників. Ти бачиш, які вони всі різні, не схожі один на одного. Хтось гарно бігає та стрибає на уроках фізкультури, хтось добре знає математику.

Є у класі діти, які протягом року не хворіють. Є діти, які хворіють дуже часто. Треба знати, що на стан здоров'я людини великий вплив мають *ознаки спадковості*, які діти отримують від своїх батьків. Наприклад, зовнішні ознаки: особливості складу тіла, колір волосся, очей і шкіри.



Негативний вплив на спадковість виявляє алкоголізм і наркоманія батьків.

Пам'ятай, якою виросте дитина, якою людиною вона стане, повністю залежить від середовища, виховання та самовиховання. Старанністю й певними зусиллями можна виправити і стан здоров'я, й фізичні вади та розвинути свої розумові здібності.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Яке значення для формування здоров'я дитини має здоровий спосіб життя родини, в якій вона росте?
2. Поясни, як спадковість впливає на здоров'я.
3. Проаналізуй, чи можуть шкідливі звички згубно подіяти на здоров'я дитини.



Разом із батьками з'ясуй, які сімейні традиції щодо збереження здоров'я існують у твоїй родині.



Творче завдання

Склади характеристику твоїх спадкових ознак здоров'я, якщо вони тобі не подобаються — запиши в зошиті, як їх можна виправити.

Знайомство з людьми.

Дружба і здоров'я

Розбудова дружніх стосунків

Поміркуймо разом

Що означає прислів'я: «Стався до людей так, як хочеш, щоб ставилися до тебе»?

Із перших днів свого життя ти починаєш спілкуватися з навколишнім світом і людьми. Спочатку це батьки, брати, сестри, дідусі та бабусі. Але настає момент, коли ти знайомишся й з іншими дітьми. Зав'язується перша дружба. Спочатку батьки допомагають тобі знайомитися і знаходити перших друзів, далі ти будеш робити це самостійно.



Пограймося разом

Станьте всім класом у коло. Візьміть м'яч. Завдання гри: кидати м'яч один одному, той, хто зловив м'яч, повинен сказати своє ім'я і свою особливу рису характеру.

Добре, коли тобі допомагають познайомитись, але бувають випадки, коли ти мусиш познайомитися самостійно. Як же це зробити? В усі часи люди вміли знайомитися, відбувалось це завжди по-різному.



В епоху раннього Середньовіччя з'явився звичай використовувати посередника або починати спілкування не безпосередньо, а з допомогою паперу.

Цей спосіб зручний для сором'язливих людей, які бояться почати розмову самі, але надто довгий для нашого динамічного світу. Запам'ятай **основні правила знайомства**, без яких тебе будуть вважати неввічливим. У наведених

нижче прикладах до старших людей потрібно звертатися на «Ви», до однолітків — можна на «ти».

- Як Вас (тебе) звати?
- Як Ваше (твое) ім'я?
- Як Ваше (твое) прізвище?
- Як Ваше (твое) ім'я по батькові?
- Я хочу з Вами (з тобою) познайомитися.
- Мені хочеться з Вами (з тобою) познайомитися.
- Будьмо знайомі!
- Мені дуже приємно з Вами (з тобою) познайомитися!
- Я радий із Вами (з тобою) познайомитися!

Ввічливе знайомство дуже часто переростає в міцну дружбу в тому колективі, де ти знаходишся. Дружба дуже позитивно впливає на соціальне здоров'я людини. Ось поміркуй. Дитина, яка має друзів у класному колективі, завжди із задоволенням ходить до школи. Коли ти маєш друзів, тобі приємно з ними гратись і спілкуватися. Тобі завжди допоможуть друзі в навчанні й у спільних класних справах. Із друзями ти завжди будеш мати гарний настрій, а це дуже позитивно впливає на твій фізичний стан здоров'я.





Пограймося разом

Гра «Склади квіточку дружби»

Зробіть пелюстки з паперу. Кожному учневі потрібно вписати в пелюстки з переліку слів лише ті, які він вважає ознаками справжньої дружби.

Слова для вибору: **справедливість, заздрість, розуміння, гордість, щедрість, брехливість, ввічливість, хитрість, доброта, байдужість, обов'язковість, вірність, чесність, бездушність, довіра.**

Зробіть із пелюсток квітки, які й будуть квітками дружби.



Робота в парах

Гра «Складіть правильно прислів'я»:

- «здоров'я половина думка хороша — та Весела».
- «здоровий здоровому дух — У тілі».
- «Добре й тобі, буде добре роби».
- «Усі біди виручай, а друга з сили віддай».
- «Хто добра має той людям бажає, і собі».

Пам'ятка «Будьмо друзями»

- Будь упевнений у своєму другові, довіряй йому.
- Ділися із другом новинами про свої успіхи й невдачі.
- Докладай зусилля, щоб другові було приємно з тобою.
- Підтримуй друга в його захопленнях і прагненнях.
- Допмагай другу, якщо це йому необхідно.
- Захищай друга, якщо він несправедливо скривджений.
- Не критикуй друга публічно.
- Будь терпимим до інших його друзів.
- Бережи довірені тобі другом таємниці.
- Не будь наполегливим, не повчай друга.
- Поважай внутрішній світ і незалежність друга.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Як ти вважаєш, навіщо людині потрібні друзі?
2. Що ти вважаєш головним у дружбі?
3. Чи може людина існувати без друзів?

Практична робота

Рольова гра «Будьмо знайомі!»

- ✓ Під час знайомства перше враження про людину має дуже важливе значення для подальшого спілкування. Тому правила знайомства повинна знати кожна людина.

Учні класу об'єднуються в декілька команд. У кожній команді визначається капітан. Команди обирають собі девіз та правила загальної поведінки. Капітани розповідають іншим командам девіз і правила поведінки.

1. Колективно розігрується ситуація знайомства новачка із класом.

2. Потім кожна команда отримує свою життєву ситуацію. За нею потрібно розподілити ролі й розказати про правила знайомства. Після чого команда визначає правила поведінки у своїй ситуації.

Орієнтовний перелік життєвих ситуацій для команд:

- знайомство зі вчителем;
- я йду до спортивної секції;
- я їду до літнього табору;
- у лікарні;
- я їду в гості.

Після виступів команд слід виробити загальні правила знайомства.

Будь ввічливим і поважай думку своїх однокласників!

Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям

Поміркуймо разом

Що таке дружба?

Що, на вашу думку, необхідне для дружби?

Як потрібно ставитися до людей, щоб у вас з'явилися друзі?

Коли вам було самотньо, у вас був поганий настрій, як вам допомагали ваші друзі?

Ти вже знаєш, що мати друга — це дуже важливо для кожної людини, для її гарного емоційного стану та збереження здоров'я. Із другом можна гратися, гуляти, робити домашні завдання, йому можна довірити свої таємниці, в нього завжди можна попросити допомоги.

Є таке народне прислів'я: «Скажи мені, хто твій друг, і скажу, хто ти». І дійсно, подивись уважно на свій клас. Твої однолітки в більшості дружать між собою, маючи спільні інтереси: живуть поруч, ходять до однієї спортивної секції, люблять математику або комп'ютерні ігри. Діти, спілкуючись між собою, дуже сильно впливають одне на одного. Згадай, як на перерві хтось вирішив пограти в *доганялки*, то одразу за ним усі побігли.

Справжні друзі повинні прислухатись один до одного, до порад і думок. Але кожен повинен пам'ятати: всі люди різні. Бувають такі, що мають шкідливі звички, не хочуть гарно навчатися, порушують дисципліну, не слухаються своїх батьків. Такі діти можуть погано впливати на своїх друзів. Стережись таких дітей!



Робота у групах

Розгляньте малюнки. Розкажіть, на яких малюнках вплив дружніх стосунків буде позитивним, а на яких — негативним. Поясніть свою думку.



Із друзями можна робити різні справи — і корисні, й погані, — можна опинитися в небезпечних для здоров'я і життя ситуаціях. Завжди пам'ятай про це. Намагайся товаришувати з тими дітьми, які не мають схильності до шкідливих звичок і не створюють небезпечних ситуацій.

Іноді бувають випадки, коли дитина потрапляє під вплив таких «друзів» і не може протистояти їм. Є певні **правила**, які допоможуть тобі в такій компанії **відстоювати власну точку зору**.

1. Думай завжди своєю головою.
2. Поважай думку інших.
3. Май твердий, але гнучкий характер.
4. Не створюй конфліктних ситуацій.
5. Реально оцінюй власні можливості.
6. Люби себе, цілуй і поважай.

Якщо спокійно відійти від поганої компанії ти не можеш, порадься з батьками.

А ще пропонуємо *кілька видів відмов-порад*, які зможуть тобі допомогти у різних незручних ситуаціях.

Відмова-згода. В сутності, людина згодна, але делікатно пручається, щоб той, хто запропонував, мав можливість відступити, якщо сам робив пропозицію лише зі ввічливості.

Приклад: «Попаliamo?» — «Ні-ні, дякую, не хочу вас турбувати, я сьогодні погано себе почуваю».

Відмова-обіцянка. Безпечна форма відмови. Дозволяє уникнути конфліктної ситуації. Демонструє, що ти відмовив, але цінуєш спілкування і пропозицію компанії.

Приклад: «Ходімо в кіно?» — «Завтра — обов'язково, а зараз я готуюся до контрольної, ти вже вибач».

Відмова-альтернатива. Теж неконфліктна форма. Щось заважає прийняти пропозицію, але той, що відмовився, не перериває спілкування, а висуває зустрічний варіант.

Приклад: «Ходімо на річку?» — «Я не маю в що перевдягнутися, давай у кіно!»

Відмова «обставини не дозволяють». Більш жорстка форма: відмовляє, ніяких обіцянок не дає й альтернатив не висуває.

Приклад: «Пішли в кіно?» — «Не вийде, в мене завтра контрольна».

Відмова-заперечення. Жорстка, безкомпромісна форма відмови. Ображає, але знижує ймовірність отримання небажаних пропозицій надалі.

Приклад: «Гайда до клубу?» — «Не хочу, безглузде проведення часу!» Або: «З тобою — не хочу!» Або просто: «Не піду, бо не хочу».

Відмова-конфлікт. Крайній варіант відмови-заперечення. Може містити образу чи загрозу.

Приклад: «Ходімо до підвалу?» — «Відчепись від мене зі своїм підвалом!»

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

Проаналізуй свої дружні стосунки.

1. У тебе є друзі, з якими ти робиш добрі справи?
2. Як ти опираєшся небажаним пропозиціям?
3. Чим ти керуєшся у спілкуванні з друзями?



Творче завдання

Пограйте із друзями в рольові ігри «Складні ситуації». Згадайте чи вигадайте такі ситуації та спробуйте разом знайти правильне рішення виходу з них.

Практична робота №1

Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій

Існують компанії, в яких діти роблять щось небезпечно для здоров'я або мають шкідливі звички. Дітей у таких компаніях завжди декілька, тому їм легко кого-небудь залякувати чи примушувати зробити щось погане.

Іноді вас можуть вмовляти чи використовувати лестоці. Ви скажете, що з такими дітьми не спілкуєтесь, але різне буває в житті. Тому потрібно знати, як мирно відійти від таких людей.

Розіграйте таку ситуацію та поміркуйте, як хлопцю зберегти свою гідність і не бути побитим.

Іван, учень 4 класу, зробив усі уроки і вийшов у свій двір. Була сонячна травнева погода. У дворі сиділи хлопці з 8 класу.

— Іване, йди до нас, — сказав один із них.

— Ми збираємося піти до вокзалу, кататися на паровозах. Там біля мосту можна заскочити на сходинку і їхати хвилин п'ять. А потім у місцевому кіоску ми купимо пиво, — мовив інший.

— Ні, я не хочу. Пам'ятаєте, в минулому році там загинув хлопчик, — сказав Іван.

— Невже ти боягуз? Ти повинен іти з нами! Й піди додому візьми гроші — сьогодні твоя черга купувати пиво.

— Ні, я не піду. Мене буде сварити мама. Я ще малий для таких розваг, — відповів Іванко.

— Тоді ми тебе поб'ємо.

Практична робота №2

Моделювання ситуації звернення на «Телефон довіри»



Чи знаєш ти, що таке «Телефон довіри» і для чого він потрібен?

У школі, на вулиці в нас багато друзів. Там весело і цікаво. Але якщо ти відчуваєш себе самотньою людиною навіть у веселій компанії однолітків (тебе не беруть в ігри, ображають), телефонуй на «Телефон довіри». Такий дзвінок безкоштовний, анонімний (можна не називати своє ім'я) і приймає у будь-який час доби.

На «Телефоні довіри» працюють спеціально навчені фахівці — *психологи*. На деяких «Телефонах довіри» можуть працювати навіть підлітки. Туди дзвонять ті діти, яким простіше поговорити про наболіле з однолітком, ніж із до-

рослим. Якщо ти бачиш, що комусь дуже погано, дай йому номер «Телефону довіри» або подзвони самостійно, і тобі порадять, що робити в цій ситуації.

«Телефон довіри» дає можливість дитині, що переживає які-небудь труднощі, отримати підтримку, бути зрозумілою і прийнятою, розібратися у складній для неї ситуації в більш спокійній обстановці та зважитися на конкретні кроки.

«Телефон довіри» **відкритий** для кожної людини. Не мають значення вік, національність, стан здоров'я того, хто телефонує. Будь-яка людина має право бути прийнятою, вислуханою, отримати допомогу.

Людина може поділитися з консультантом «Телефону довіри» будь-якою проблемою, що її непокоїть.

Допомога на цій лінії завжди **анонімна**. Якщо не хочеш, можеш не повідомляти своє прізвище, адресу та інші дані. Досить просто назвати вигадане ім'я для зручності спілкування.

Звертаючись на «Телефон довіри», дитина може отримати потрібну їй інформацію.

Обговоріть ситуацію та змодельуйте телефонну розмову дівчинки Оксани.

Оксана навчається в четвертому класі. Одного разу вона пішла разом із подругою на прогулянку до парку. Дівчинка надягла найліпшу сукню і взяла потайки мамині прикраси. Після прогулянки подруга попросила Оксану дати їй поносити прикраси. Наступного дня подруга сказала дівчинці, що загубила прикраси її мами. Оксана дуже хвилюється, бо мама скоро помітить пропажу прикрас. Із кращою подругою дівчинка посварилася і стала дуже сумною: подруги немає, мама скоро помітить зникнення прикрас і буде сварити за прогулянку без дозволу.

Саме тоді Оксана вирішила подзвонити до служби «Телефон довіри».



Телефони довіри (всеукраїнські, безкоштовні)

- ✓ Всеукраїнська дитяча лінія «Телефон довіри»:

✓ **8 800 500 21 80.**

За цим номером будь-яка дитина навіть із найвіддаленого населеного пункту України може звернутися, почути відповідь на важливі, без перебільшення, болючі питання й отримати кваліфіковану консультацію психологів, юристів, педагогів. Служба працює з 09:00 по 21:00.

- ✓ Консультація з питань всиновлення, створення дитячого будинку сімейного типу або прийомної сім'ї:

✓ **8 800 50 543 30.**

- ✓ Національна «гаряча лінія» з питань насильства та захисту прав дітей:

✓ **8 800 500 33 50.**

- ✓ Національна лінія «Телефону довіри» з проблем ВІЛ/СНІД:

✓ **8-800-500-45-10.**

- ✓ Цілодобово, анонімно, безкоштовно Національна «гаряча лінія» по запобіганню торгівлі людьми:

✓ **8 800 500 22 50.**

Небезпека паління, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин

Поміркуймо разом

Які шкідливі звички ви знаєте?

Здоров'я — це найвища цінність, яка є в будь-якої людини. Саме тому тобі слід вести здоровий спосіб життя й не мати шкідливих звичок. У народі існує багато приказок щодо шкідливих звичок.



Попрацюймо разом

Прочитайте прислів'я. Як ви їх розумієте?

- Життя не пробачає безтурботного ставлення до свого здоров'я.
- У вині гинуть більше, ніж у морі потопають.
- За шкідливі звички не тримайся.
- І старим, і молодим шкідливий тютюновий дим.
- Хто не палить і не п'є, того життя береже.
- Від наркоти не чекай доброти.
- Тютюн і камінь сушить.

Паління — це шкідлива звичка, яка впливає на фізичний стан твого здоров'я. Окрім цього, паління — це соціально небезпечне явище.



Тютюн є родом з Америки. В Європі з'явився в XV сторіччі. 12 жовтня 1492 року матрос Родріго Тріана з корабля «Пінта» славнозвісної флотилії адмірала Христофора Колумба вигукнув: «Попереду земля!». Прогримів гарматний салют. Команда висадилася на берег острова Сан-Сальвадор. Серед подарунків місцеві жителі піднесли Колумбу сушене листя рослини «петум». Вони палили це висушене на сонці листя, згорнене у трубочки. В пошуках золота Колумб попрямував далі на пів-

день і 27 жовтня 1492 року висадився на узбережжі Куби. Мешканці зустрічали прибулих із головнями в руках і з травою, що вживали для паління, яку вони називали «сигаро». Дим цієї трави, за образним висловом Колумба, вони «пили». Після другого походу Христофора Колумба насіння тютюну завезли до Іспанії. Потім насіння потрапило в сусідні європейські країни і в період великих відкриттів морськими та караванними шляхами було доставлене практично в усі куточки земної кулі. Не можна сказати, що тютюн безперешкодно проникав усюди. За релігійними правилами у ряді країн, наприклад в Італії, тютюн був оголошений «забавою диявола».



Чим же так шкідливе паління?

1. За даними спеціалістів, при випалюванні однієї пачки сигарет утворюється безліч шкідливих речовин. Деякі курці вважають, що сигаретні фільтри, звільняючи дим від частинок, які містяться в ньому, роблять його нешкідливим. На жаль, це не так. Від цієї згубної звички страждають органи дихання, травлення, мозок та серце.

2. При масовому поширенні, паління стає соціально небезпечним явищем. Адже курці отруюють атмосферу, підвищують концентрацію канцерогенних речовин у повітрі, призводять до почастишання пожеж у побуті, на виробництві й у лісі. Люди, які не палять, змушені дихати «вихлопними газами» курців. Головний біль, запаморочення, серцебиття, розбитість — ось часті скарги некурців. Діти батьків-курців у більшій мірі схильні до захворювань органів дихання. Зокрема, в таких дітей збільшується частота бронхітів і запалення легенів, спостерігаються розлади сну й апетиту, порушення діяльності шлунка, підвищена дратівливість, погана успішність і навіть відставання у фізичному розвитку — ось перелік явищ, причина яких — у пачці сигарет.



3. Вживання тютюну жінками завжди вважалося ознакою поганого тону й засуджувалося. Не менше шкоди приносить і *алкоголь*.



Який вплив має алкоголь на організм людини?

У сп'янілого погіршується здатність до активного зосередження уваги. Він легко відволікається від виконуваної справи, часто переключає увагу на випадкові малозначні об'єкти. Алкоголь викликає безпричинні зміни настрою, вибухи радості й злості іноді по самих незначних приводах і в той же час — байдужість до дійсно хвилюючих подій. Алкогольне отруєння може призвести до смерті. Хмільне отруєння в дітей — дуже небезпечне явище.

У здорової дитини не може бути потягу до хмільного. Навпаки, смак і запах алкоголю викликають у неї огиду. До вживання хмільних напоїв дітей штовхає цікавість. Коли діти вживають алкоголь, це призводить до затримки

фізичного та розумового розвитку, хвороб серця й мозку і може привести до смерті. Діти батьків-п'яниць часто народжуються з вадами.



Які бувають наркотичні речовини та яку шкоду вони приносять людині?

Наркотичні речовини бувають різні: висушені рослини для паління, таблетки або рідкі наркотики, які вводять в організм за допомогою шприца. Це найнебезпечніша шкідлива звичка. Вживання наркотиків призводить до залежності організму: самотійно кинути наркотики неможливо, тільки за допомогою лікарів. Наркотики спричиняють певне руйнування мозку, захворювання всіх органів тіла. Окрім цього, при введенні рідких наркотиків шприцами, які вже були кимось використані, людина може захворіти на різні хвороби, в тому числі й СНІД.

Якщо дитина має шкідливі звички, це призводить не лише до порушення фізичного здоров'я, страждає й соціальне здоров'я дитини. Змінюється коло спілкування, з'являються погані знайомі, погіршуються стосунки з батьками та вчителями. Дитина починає брехати, брати з дому гроші. Вживання наркотиків потребує великих грошей, тому дитина може піти на злочин, щоб їх добути.

Слідкуй за своїм здоров'ям, не вживай речовин, які його погіршують. Застерігай своїх друзів від шкідливих звичок та уникай людей, які їх мають.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Проаналізуй ставлення до паління у своїй родині.
2. Чи хтось із твоїх рідних палить? Розкажи, як це небезпечно для здоров'я.
3. Полічи, скільки грошей за рік можна зекономити, якщо не палити.
4. Як впливає алкоголь на організм людини?
5. До чого може призвести вживання наркотиків?

Практична робота №3

Проведення досліду про шкоду паління

Паління шкідливо впливає на все живе. Тому ти можеш провести дослід про його шкоду.

Для цього тобі потрібно мати дві однакові кімнатні рослини й пачку цигарок. Дослід можна проводити як удома з дорослими, так і в школі з учителем.

Етапи проведення досліду.

- Попроси кого-небудь із дорослих кілька цигарок заварити в невеликій кількості води (як чай).
- Постав дві однакові рослини поруч.
- Одну рослину поливай звичайною водою, а другу — завареним тютюном.
- Щотижня спостерігаючи за рослинами, відмічай у таблиці, як змінюється їхній вигляд.
- Через місяць зроби висновок. Як змінюються рослини? Чи не загинули?

Тижні	Рослина, полита звичайною водою	Рослина, полита тютюновою водою
1 тиждень		
2 тиждень		
3 тиждень		
4 тиждень		



Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я

Поміркуймо разом

Скільки часу в день ви дивитеся передачі по телевізору?

Які передачі вам подобаються? Чому?

Які комп'ютерні ігри вам подобаються?

Які електронні засоби ви використовуєте?

Телебачення та електроніка стали невід'ємною частиною нашого світу. Ти, мабуть, не уявляєш своє життя без телевізора, комп'ютера або планшета. Згадай свій день. Уранці за сніданком ти дивишся передачі по телевізору на кухні. Приходиш зі школи, швидко робиш уроки й сідаєш грати в комп'ютерні ігри, поки батьки на роботі. А чи знаєш ти, скільки користі чи шкоди твоєму здоров'ю приносять телевізор та електронні засоби? Може постраждати як фізична, так і соціальна складові здоров'я.

Телевізор корисний, якщо ти дивишся разом зі своєю родиною розвиваючі передачі, пригодницькі та комічні фільми, дитячі добрі мультики. Телевізор принесе тобі шкоду, якщо ти будеш дивитися його багато часу. Від довгого сидіння перед телевізором з'являться порушення зору, роботи травної системи, викривлення хребта. Ти не помічаєш, скільки їжі з'їв, мало рухаєшся, а це може призвести до ожиріння. Окрім цього, від «дорослих» фільмів та передач ти можеш стати агресивним і образливим, можеш злякатися, може погіршитися твоя пам'ять. Увімкнений телевізор негативно впливає на твій мозок своїм випромінюванням.



Робота у групах

Розгляньте малюнки. Проаналізуйте, на яких із них вплив телевізора та комп'ютера позитивний, а на яких — негативний. Поясніть свою думку.



При остаточній відповіді чітко, у стислій формі аргументуйте власну позицію.

- Позиція: «Я вважаю, що...».
- Обґрунтування: «... тому, що...».
- Приклад: «..., наприклад,...».
- Висновки: «Отже (тому), я (ми) вважаю...».

Комп'ютер та інші комп'ютерні пристрої теж впливають на фізичне й соціальне здоров'я дитини. Ти можеш сказати, що за допомогою Інтернету можна знайти багато корисної інформації, подивитися пізнавальні фільми, грати в розвиваючі ігри, вчити іноземну мову. Це правильно, якщо працювати за комп'ютером не більше години за день. Комп'ютер дуже корисний у даному випадку. Але треба знати й про *негативний вплив електронних засобів*:

- порушення зору;
- викривлення хребта;
- зниження імунітету;
- порушення апетиту;
- порушення працездатності через випромінювання;

- зниження рівня пам'яті, погіршення навчання у школі;

- чим більше ти спілкуєшся в соціальних мережах, тим менше часу залишається на взаємини з людьми в реальному житті;

- у твоїй поведінці з'являються збудженість, агресивність, лінощі, брехливість;

- ти стаєш залежним від комп'ютера, а це вже — духовна хвороба, яку потрібно лікувати.



Правила користування телевізором та електронними засобами

- Телевізор і комп'ютер у твоєму віці можна використовувати не більше 1 години на день.
- Переглядай пізнавальні, комічні передачі, дитячі фільми та добрі мультики.
- Намагайся дивитись телевізор, працювати за комп'ютером разом із батьками — це зміцнює родинні стосунки.
- Не можна їсти перед телевізором чи комп'ютером.
- Не дивись новини, фільми жахів та бойовики.
- Перед телевізором та комп'ютером сядь зручно, на достатній відстані.
- Заплануй у своєму режимі дня рухливі ігри на свіжому повітрі та не пропускай їх.

Положення тіла перед комп'ютером



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1.Продовж речення: «Від довгого сидіння перед телевізором з'являється...».

2.Охарактеризуй негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютерними іграми.

3.Яку користь приносять людині телебачення, комп'ютери, мобільні телефони та інші електронні засоби?



1. Проаналізуй свій режим дня, правильно сплануй кількість часу для рухливих ігор на свіжому повітрі з друзями та кількість часу на перегляд телередач і комп'ютерні ігри.

2.Вивчи телепрограму і визнач, які передачі ти зможеш дивитися з урахуванням однієї години на день? Поспілкуйся з батьками: може, ці передачі ви будете дивитися разом?

3.Попроси батьків ознайомити тебе з пізнавальними сайтами.

4.Проаналізуй, в якому положенні та на якій відстані ти знаходишся перед телевізором і комп'ютером, обери правильну і зручну позу.

Вплив реклами на рішення й поведінку людей

Ти вже доросла людина й можеш самостійно приймати рішення та робити свій вибір. Ти обираєш друзів, їжу, одяг, уподобання щодо розваг, складаєш свій режим дня.

Поміркуймо разом

Хто або що впливає на вашу поведінку?

Як ви обираєте ігри, ласощі та іграшки?

Що таке реклама?

Щодня ти зустрічаєшся з **рекламою**: по телебаченню, в Інтернеті, у транспорті, на рекламних щитах. Нам постійно пропонують придбати продукти харчування, алкоголь, тютюнові вироби, одяг, іграшки, електронні засоби.

Мета реклами — продати товар. Реклама — ненадійний поради́ник. Вона може заохочувати купувати речі, які тобі не потрібні, або продукти, шкідливі для здоров'я. Тому слід розібратися і зрозуміти, що добре, а що — погано. А вже потім прийняти рішення. Одне рішення потрібно прийняти до дії: дитині заборонено купувати алкоголь та тютюнові вироби.



Попрацюймо разом

1. Назвіть продукти, які часто рекламують.
2. Які продукти приносять користь здоров'ю, а які — шкоду?
3. Чи купуєте ви шкідливі продукти без дозволу батьків?

Реклама — це явище, яке має позитивні та негативні риси, що по-різному впливають на людей.

Негативний вплив	Позитивний вплив
Підриває здоровий спосіб життя, наполегливо привчає до споживання шкідливих товарів (чіпси, сухарики, жувальна гумка)	Допомагає бути в курсі новинок (можна дізнатися про нові молочні продукти)
Впливає на стосунки в родині (створює конфлікти, якщо дитина не отримала бажаного)	Використовує образи відомих людей, на яких діти хочуть бути схожими (відомий спортсмен)
Пропонує неправильні методи вирішення проблем (не хочу йти на роботу — буду пити пиво)	Допомагає отримати корисну інформацію (правила чищення зубів)
Негативно впливає на свідомість дитини (хлопець, який п'є сік, спізнився на урок)	Допомагає зробити правильний висновок щодо споживання товарів (цей сік кращий від інших)
Короткий рекламний ролик негативно впливає на увагу дитини, органи зору та роботу серця	Спонукає до активних дій та позитивного уявлення про довкілля (в рекламних роликах діти граються разом або у щасливій родині)
	Може запропонувати цікаві ігри або іграшки для дітей (із кожною упаковкою пропонують магнітні літери)



Робота у групах

Яка реклама, на вашу думку, корисна для здоров'я, а яка йому шкодить?

Чому не бажано вірити будь-якій рекламі?

Чого більше вкладають у рекламу: прорекламувати якість товарів чи бажання продати їх?

Який вплив мають реклами на рішення й поведінку людей?

Розгляньте малюнок. Проаналізуйте його.



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Подивись уважно вдома на продукти харчування. Твої батьки активно реагують на рекламу?
2. Які позитивні та негативні риси має реклама?
3. Як по-різному впливає вона на людей?



Запиши до зошита лише ті рекламовані продукти харчування, які є корисними: чіпси, йогурт, сир, сухарики, кока-кола, цукерки, макарони, кетчуп, вершкове масло, питна вода, сигарети, сік, пиво, квас, ковбаса, куряче м'ясо.



Творче завдання

Добери будь-який товар і придумай, як його рекламувати: у вигляді малюнка і словесно.

Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (туберкульоз і ВІЛ/СНІД)

Поміркуймо разом

Що таке інфекційне захворювання?

Які інфекційні захворювання ви знаєте?

Соціальні хвороби — це захворювання людини, виникнення й розповсюдження яких пов'язане переважно з несприятливими соціально-економічними умовами (туберкульоз, ВІЛ/СНІД та інші). Ці хвороби набули такого значення тому, що знизився загальний рівень життя населення, збільшилася кількість хворих людей.

Туберкульоз — це різноманітне за своїми проявами інфекційне захворювання, яке може викликати ураження не тільки органів дихання (легень, бронхів, гортані), а й кишечника, шкіри, кісток, суглобів, головного мозку тощо. *Основне джерело розповсюдження інфекції* — хворий на туберкульоз, який виділяє мокротиння з бактеріями. Зараження відбувається, коли здорова людина вдихає дрібні крапельки рідкого або частки висушеного мокротиння хворої на туберкульоз людини. Прояви хвороби залежать від стану організму, характеру та ступеня ушкодження окремих органів і систем.

Загальними ознаками для всіх форм хвороби є: підвищення температури, потовиділення ночами, погіршення сну й апетиту, втрата маси, дратівливість, зниження працездатності. При туберкульозі легень також спостерігається кашель сухий або з виділенням мокротиння, може виникнути легенева кровотеча.



Чим же можна запобігти захворюванню на туберкульоз?

Насамперед щепленням. Дуже важливою є профілактика захворювання: якісне повноцінне харчування, достатня кількість сну, загартовування, гігієна тіла та одягу.

Ти вже знаєш про захворювання СНІД. Воно може вражити кожного, хто нехтує загальними правилами профілактики й не знає, як зберегти себе від зараження. СНІД виникає внаслідок появи в організмі вірусу ВІЛ. Хворий на СНІД має слабку імунну систему організму, тому не може протистояти різним хворобам, навіть звичайній застуді. Коли людина заражається, вона тривалий час не знає про свою хворобу й без лікування може вмерти.

Передаватися цей вірус може через кров та деякі рідини організму. Заразитися можна при використанні нестерильних медичних інструментів і вже використаних шприців. Звичайне спілкування з такою людиною не приведе до зараження.

Правила профілактики інфекційних хвороб

- Дотримуйся режиму дня, вчасно відпочивай, працюй та гуляй на свіжому повітрі.
- Твоє харчування повинно бути збалансованим і поживним.
- Не забувай про санітарно-гігієнічний стан твого тіла, одягу та житла.
- Одягайся згідно з сезоном року.
- Не дозволяй, щоб тобі робили ін'єкції використаним шприцом та використовували нестерильні медичні інструменти.
- Не підіймай із землі шприци та голки, їх могли використовувати хворі люди.

- У випадку травмування звертайся по медичну допомогу до медичних закладів.
- Відмовляйся від сумнівних пропозицій куштувати різні речовини.
- Стався з людяністю до хворих людей.
- Обирай друзів, гідних тебе, і май завжди гарний настрій.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Які інфекційні захворювання ти знаєш?
2. Поясни, чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення.
3. Назви загальні ознаки, які є для всіх форм хвороб.



1. Проаналізуй свій раціон харчування.
2. Переглянь свій режим дня та сплануй профілактичні заходи.

Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами

Поміркуймо разом

На які хвороби ви хворіли?

Хто вам допоміг одужати?

У вашій школі є медична сестра? Як її звуть?



Охорона здоров'я громадян — одна з функцій держави. У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян, є Міністерство охорони здоров'я України.

Гарно бути здоровою людиною, не потребувати медичної допомоги. Але, на жаль, завжди раптово можна захворіти або що-небудь пошкодити. В такому випадку людині потрібна медична допомога.



Як і де можна швидко отримати медичну допомогу?

Медичну допомогу в школі ти можеш отримати від дитячого лікаря — **педіатра**, медичної сестри чи **шкільного психолога** в медичному кабінеті. Тут можуть обробити рану, допомогти при невеликих кровотечах, зробити щеплення, виміряти температуру тіла.

Якщо захворювання значне, то тебе направляють до *дитячої поліклініки* чи *дитячої лікарні*. В дитячій поліклініці лікарі різних спеціальностей проводять дослідження й надають допомогу. При нескладних захворюваннях тобі надає допомогу на дому твій **дільничний лікар**, який знає тебе з самого народження.

Ти піклуєшся про своє здоров'я. Але коли трапляються випадки різкого погіршення стану здоров'я, не чекай діль-

ничного лікаря. В таких випадках викликають швидку медичну допомогу за телефонним номером **103**.



Тяжкі хвороби лікують тільки в лікарнях. Там проводять обстеження дитини складними медичними приладами, призначають лікування, іноді хвороба потребує операції. Після лікування дитині потрібно відновлювати свої сили. Вона це може робити в лікарняних кабінетах лікувальної фізкультури та лікарняних басейнах.



Ретельне і тривале відновлення після хвороби відбувається в *санаторіях* та *профілакторіях*, де дитині надають лікувально-оздоровче обслуговування. Оздоровчі й профілактичні заходи проводяться зазвичай улітку. Ти теж відпочивали в різних *таборах* у лісі, біля річки або біля моря. Можна відпочивати з батьками. В Україні зонами відпо-

чинку є Карпатські гори, узбережжя Чорного та Азовського морів, лісові ділянки й території поблизу річок та озер.

Іноді бувають випадки, коли людина не може повністю відновити своє здоров'я після хвороби. Зустрічаються люди, які народжуються з певними вадами. Вони потребують *особливої уваги*.



Попрацюймо разом

Згадайте казки «Лускунчик» і «Гидке каченя». Як до головних героїв ставились оточуючі? Чи правильно вони чинили?

При остаточній відповіді чітко, у стислій формі аргументуйте власну позицію.

- Позиція: «Я вважаю, що...».
- Обґрунтування: «... тому, що...».
- Приклад: «..., наприклад,...».
- Висновки: «Отже (тому), я (ми) вважаю...».



Люди з особливими потребами — які вони?

Люди з особливими потребами — це люди з обмеженими можливостями. Але вони так само хочуть навчатися, відчувати радість від спілкування з друзями, милуватися природою. Існують спеціальні школи для дітей зі слабким зором, слухом, хворою спиною тощо. Держави роблять так, щоб ці люди не відчували себе самотніми, відрізненими від життя: дають їм роботу, яку вони можуть виконувати, сплачують їм пенсії. Дуже часто люди з особливими потребами стають відомими вченими, поетами, композиторами, навіть беруть участь у спортивних змаганнях. Українська параолімпійська збірна тільки з минулої олімпіади привезла велику кількість нагород і прославила нашу країну.



Національна параолімпійська збірна команда з плавання

Пам'ятай! До таких людей потрібно ставитися з повагою. Слід допомагати їм долати труднощі. Якщо ти зустрінеш дитину з особливими потребами, не ображай її. Запропонуй їй свою допомогу, грайся з нею, читай книги, допомагай робити уроки. Ти побачиш, яке задоволення ви разом отримаєте від вашого спілкування.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Яку медичну допомогу ти можеш отримати у своїй школі?
2. Назви медичні установи свого населеного пункту/мікрорайону.
3. Як треба ставитися до людей з особливими потребами?



1. Запитай у батьків: яка поліклініка тебе обслуговує, хто твій дільничний лікар?
2. Уяви, що в тебе є квітка-семиквітка й ти можеш загадати виконання своїх бажань. Запиши до зошита свої бажання.

Практична робота
Моделювання ситуацій допомоги
людям з особливими потребами

Прочитай оповідання В. Сухомлинського та дай відповіді на запитання.

Горбатенька дівчинка

Клас розв'язував задачу. Учні схилилися над зошитами. Коли це у двері хтось тихо постукав.

— Відчини двері й подивись, хто там стукає, — мовив учитель.

Чорноокий хлопчик, що сидів за першою партою, живенько відчинив двері. До класу зайшов директор школи з маленькою дівчинкою. Тридцять п'ять пар очей впилися в незнайому дівчинку.

Вона була горбатенька.

Учитель затамував подих і повернувся до класу. Він дивився у вічі пустотливих школярів і мовчки благав: хай не побачить дівчинка у ваших очах ні подиву, ні насмішки.

В їхніх очах була тільки цікавість. Вони дивилися на незнайому дівчинку й лагідно всміхалися.

Учитель полегшено перевів дух.

— Цю дівчинку звуть Оля, — сказав директор. — Вона приїхала до нас іздалеку. Хто поступиться їй місцем на першій парті? Бачите, яка вона маленька?

Усі шість хлопчиків і дівчаток, що сиділи за передніми партами, піднесли руки:

— Я...

Учитель був тепер спокійний: клас витримав іспит.

Запитання для обговорення.

1. Чому так хвилювався вчитель? Який іспит витримали діти?
2. Як би ваш клас повів себе в такій ситуації?
3. Як можна допомогти такій дитині?

Підсумковий урок

Соціальна складова здоров'я

1. Обери одну правильну відповідь. Запиши до зошита.

1. Назви місце, де ти зростаєш у щасті та добробуті:

- а) родина;
- б) школа;
- в) лікарня.

2. Конфлікт — це:

- а) бійка між дітьми;
- б) суперечка, що може призвести до бійки;
- в) груба розмова.

3. Медична служба в Україні — це:

- а) шкільний медичний кабінет, поліклініка, лікарня, санаторій;
- б) пігулки, ліки, розтирки;
- в) знахарка, санітарка, лікар.

4. Наркотики, сигарети, алкоголь приносять:

- а) шкоду;
- б) користь;
- в) повагу серед однолітків.

5. Корисні звички здорового способу життя — це:

- а) їсти впродовж дня, довго сидіти за комп'ютером, пізно лягати спати;
- б) вживати алкоголь, наркотичні речовини, палити;
- в) виконувати правила гігієни, займатися спортом, правильно харчуватись.

6. Назви «секрети» спілкування:

- а) бути сильними, грубими, щоб було багато друзів;
- б) не слухай інших, бо це тобі не цікаво;
- в) називай дітей на ім'я, уважно слухай інших.

7. Обери правило ввічливого учня:

- а) поведься чемно, поважай оточуючих, допомагай їм;
- б) вживай образливі слова, говори брутально;
- в) не пропускай у дверях дорослих, ображай однокласників.

2. Згадай 3 прислів'я про дружбу. Запиши їх до зошита.

3. Напиши, що є ознаками дружніх стосунків.

4. Як ти відмовишся від небажаних пропозицій? Запиши до зошита.

5. Заповни схему. Тобі слід вписати в усі клітинки ті фактори життя, які формують твоє соціальне здоров'я в сімейному колі та у школі. Запиши до зошита.



Наодинці вдома

Поміркуймо разом

Ви уже вважаєте себе дорослими людьми? Поясніть, чому.

У сучасному світі існують різні небезпеки для життя та здоров'я дитини: неправильне використання побутових приладів, непорядні та злочинні люди, небезпечні явища у твоїй або сусідській квартирі. Тобі потрібно знати, як себе поводити, щоб зберегти свої життя та здоров'я і залишитись у безпеці, якщо ти залишишся наодинці вдома.

Безпека — це такий стан навколишнього середовища, при якому відсутня загроза життю та здоров'ю людини.



Попрацюймо разом

Які правила поведінки вдома ви знаєте?

Чому важливо пам'ятати правила безпечної поведінки дитини, яка залишилась удома наодинці?

Чи бачили ви новорічний фільм «Сам удома»? Яка небезпека загрожувала дитині? Як хлопчик повів себе? Чи правильно він чинив? Які моменти пригод хлопчика зображені на кадрах з фільму?



Правила безпечної поведінки дитини, яка залишилась удома наодинці

- Залишившись наодинці вдома, не відчиняй стороннім людям двері, навіть якщо це твої сусіди.

- Якщо людина за дверима представилася знайомою твоїх батьків або працівником ЖКГ, міліції, пошти, попроси її зайти пізніше, назвавши час приходу твоїх батьків.

- Якщо прийшла людина із терміновою телеграмою, попроси її зачитати текст, але не відчиняй двері.

- Якщо тобі кажуть, що ти залишаєш сусідів знизу, скажи, що зараз до них прийдуть, і перевір, чи немає води на підлозі у ванній, туалеті та кухні; зателефонуй батькам або родичам, які живуть поблизу, і нехай вони сходять до сусідів поверхом нижче.

- Якщо хтось за дверима просить тебе відчинити або запитує, чи є вдома дорослі, відповідай, що тато спить або у ванній, і попроси, щоб зайшли пізніше.

- Якщо сторонній просить тебе відчинити двері, тому що йому треба терміново зателефонувати або попити води, дізнайся номер телефону і скажи, що ти передзвониш, але двері не відчиняй, або поясни, де є найближчий телефон чи магазин, щоб купити води.

- Якщо ти чекаєш на когось, перш ніж відчинити двері, спитай: «Хто там?» Не відчиняй двері на відповідь: «Я!» Попроси людину назватися, навіть якщо тобі здалося, що ти впізнав цю людину по голосу або одягу.

- Якщо сторонні люди ламають двері квартири, подзвони в міліцію, набравши номер телефону «102», батькам, а якщо немає телефону або він не працює, вийди на балкон чи відкрий вікно і голосно кричи: «Пожежа!»

- Якщо хтось стукає у вікно, голосно кричи: «Тато! Йди сюди.»

- Коли вдома дзвонить телефон, знімаючи трубку, говори: «Алло, Вас слухають!» Ніколи не говори: «Квартира таких-то!»

- Якщо абонент помилився номером і запитує, який це номер, попроси назвати його набраний і відповідай, що він помилився, не називаючи свого.

- Якщо незнайомець каже телефоном непристойні речі, поклади трубку і не розмовляй.

- Якщо людина телефоном говорить, що вона є другом твоїх батьків, і просить тебе назвати вашу адресу, попроси зателефонувати пізніше або дай номер телефону батьків на роботі. Не називай свою адресу, навіть якщо тобі здалося, що ти впізнаєш голос абонента.

- Не називай незнайомій людині свого імені, поки вона сама тебе не назве.

- Якщо тобі телефонують знайомі твоїх батьків і кажуть, що вони скоро прийдуть, попроси їх підійти до часу приходу твоїх батьків.

- Якщо неждані гості подзвонили тобі у двері, не відчиняй, а попроси зайти пізніше й одразу передзвони батькам, попросивши їх прийти додому.

- Якщо ти відчиняєш двері, а за ними виявилися невідомі тобі люди, зачини одразу двері, а якщо вони поставили ногу,пусти на неї гирю або інший важкий предмет, приготовлений для цих цілей.

- Не кажи нікому про розпорядок дня у твоїй родині.

- Не вішай ключі на пояс або на шию, носи їх у спеціальній кишенці.

- Якщо ти не можеш відчинити двері, не довіряй ключі стороннім.

- Якщо до вас прийшли сторонні, які напали на твоїх батьків, не намагайся боротися з ними, вибігай із квартири і клич на допомогу людей (сусідів, перехожих), можеш при цьому голосно кричати «Пожежа!».

- Вивчи номер телефону батьків, за яким ти зможеш із ними зв'язатися в разі потреби. Якщо їх не виявилось на робочому місці, попроси, щоб їх розшукали і вони терміново зателефонували тобі додому.

• Якщо біля квартири чатує сторонній, не підходь до нього, піди в інший кінець сходової клітки і подзвони до сусідів; коли вони відчинять, попросити їх про допомогу.

• Якщо ви увійшли до квартири, а на порозі лежать чужі торбинки або зібрані речі, зразу вийдіть і подзвоніть від сусідів додому, а якщо ви сусідів не застанете, дзвоніть до міліції.

• Не роби помилкових дзвінків, адже за твої витівки будуть відповідати батьки.

• Якщо ти йдеш додому, а двері у квартирі відчинені, не заходь, піди до сусідів і від них зателефонуй додому; і якщо трубку не знімають, викликай міліцію за номером «102».

• Вивчи свою домашню адресу, номер телефону, ім'я та прізвище батьків.

• Коли прийдуть додому твої батьки, розкажи про людей, які приходили за їхньої відсутності.

• Якщо ти виходиш за поштою або виносиш сміття, не забувай: перш ніж вийти із квартири, подивись у вічко, якщо на майданчику є сторонні, йди пізніше.

• Виходячи з квартири на 2—5 хвилин, закрій її на ключ, навіть якщо ти бачитимеш двері.

• Забираючи з ящика пошту, не переглядай її тут же, краще піднімися до квартири.

• Коли виходиш у двір, де є сторонні люди, — ні з ким не розмовляй і не приймай ні від кого подарунків.

• Якщо ти спускаєшся за поштою або зі сміттевим відром і бачиш сторонніх, повернися до квартири. Побачивши сторонні предмети, не чіпай їх, відійди й зателефонуй на номер 102.

• Якщо ти чекаєш ліфт, стань так, щоб за спиною в тебе була стіна.

• Якщо до тебе підійшов незнайомец, зішлися на забудькуватість, спустися до поштової скриньки або зайди у квартиру, але не заходь разом із ним до кабіни ліфта, навіть якщо людина здалася тобі знайомою.

• Якщо незнайомець намагається зтягти тебе до кабіни ліфта, затиснути тобі рота, спробуй вдарити його сміттєвим відром, вкусити за палець, але не погрожуй нападнику і не кричи в кабіні ліфта: тебе все одно не почують. Якщо є можливість, вкуси незнайомця за ніс або губу й натисни кнопку «Стоп», а потім — кнопку найближчого поверху. Вибігаючи з ліфта, натисни будь-яку кнопку, а сам біжи додому.

• Якщо у твоєму дворі — сторонні люди, не підходь до них, звернися до сусідів, подзвони батькам.

• Увечері розкажи батькам, що біля квартири був сторонній.



Розглянь малюнки. Як треба поводитись у зображених ситуаціях?



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Назви правила безпечної поведінки дитини, яка залишилася вдома наодинці. Потім прочитай їх іще раз у підручнику.

2. Чи доводилося тобі бути вдома наодинці, коли до тебе звертався сторонній і просив тебе відчинити двері тому, що йому треба терміново зателефонувати, попити води тощо? Яка була твоя реакція?



1. Обговори з батьками кожне правило окремо.

2. З'ясуй із батьками, до кого з сусідів ти можеш звернутися по допомогу.

3. Пограй із друзями у гру «Вдома наодинці». Вона виявить, хто назве більше правил поведінки дитини, яка залишилася вдома наодинці, той і виграв.



Творче завдання

Уяви ситуацію, коли до твого будинку прийшла незнайома людина. Склади з батьками план дій у такій ситуації. Запиши до зошита.

Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки

Поміркуймо разом

Що таке пожежа?

Що може спричинити виникнення пожежі?

За яким номером телефону треба звертатися по допомогу?

Як треба діяти, якщо у квартирі з'явився дим?

Коли дитина вдома сама, на неї можуть чекати різні негаразди, особливо в багатоквартирних будинках. Небезпечними для життя та здоров'я є задимлення, яке отруює організм людини, можливість отримати опіки та механічні ушкодження при руйнуванні приміщення.

Якщо ти знаходишся вдома без дорослих, треба бути уважною людиною. Першим показником пожежі є задимлення приміщення. Відчувши його, ти обов'язково з'ясуєш джерело задимлення. Потім виріши, як діяти далі та кому зателефонувати про пожежу: на номер 101, батькам чи звернутися до сусідів.



Що є головним правилом при виникненні пожежі?

Головним правилом у випадках пожежі є збереження спокою: не панікуй, зберися з думками і починай діяти. Чим швидше ти приймеш рішення про власні дії, тим більше в тебе шансів зберегти своє здоров'я.



Чому виникнення небезпечної ситуації стосується всіх мешканців багатоквартирного будинку?



Пам'ятай! Небезпечна поведінка кожного мешканця будинку впливає на збереження життя, здоров'я та майна всіх мешканців багатоповерхівки.

Саме тому треба пам'ятати про *правила поводження з електричними та газовими приладами*. Якщо батьки не дозволяють тобі користуватись електричними та газовими приладами — не чіпай: це збереже безпеку не тільки тобі. Користуйся лише тими побутовими приладами, які ти знаєш і які добре працюють.

Правила поводження з електричними та газовими приладами

- Виходячи з дому, перевір, чи вимкнені газові та електричні прилади.
- Не грайся з сірниками або запальничками, не розважайся петардами та бенгальськими вогнями, якщо немає вдома батьків.
- Якщо в будинку чи квартирі трапилася пожежа, спробуй загасити її: якщо загорілися фіранки, зірви їх і затопчи на підлозі, горить килим — накрій його ковдрою або покривалом і затопчи ногами, вилий воду з вази або принеси з кухні.
- Якщо ти не можеш самотійно погасити полум'я, зателефонуй на «101» і спробуй вийти із квартири й вивести своїх молодших братів і сестер.
- Якщо в тебе немає ключів, вийди на балкон або зайди у ванну кімнату чи кухню, відкрий холодну воду, спрямуй кран на підлогу, приклади до носа рушник або бавовняну майку, змочену водою, і дихай через цю тканину.
- Коли почувеш, що прийшли пожежники, поклич їх на допомогу.

Усі діти повинні виконувати ці правила й тоді, коли пожежа сталася не у власній квартирі, а в іншій. Якщо ти можеш допомогти сусідам загасити пожежу, вивести молодших дітей, то обов'язково допоможи.

Якщо ні — викликай пожежну допомогу і швидше виходь із будинку.

Але спочатку треба визначити ступінь пожежної небезпеки. Для цього обережно відчини двері квартири. Якщо в під'їзді диму небагато — швидко виходь із квартири. Якщо диму багато — щільно зачини двері й відійди в кімнату. Потрібно добре закрити вологою тканиною всі отвори у дверях. Візьми вологу тканину, через яку ти можеш дихати, і прямуй до кімнати з балконом або з вікном, яке можна відчинити. Там і чекай на допомогу. Коли побачиш рятівників, голосно клич їх.

? Розглянь малюнки. Як треба поводитись у зображених ситуаціях?





Попрацюймо разом

Оберіть правильні відповіді щодо ваших дій під час пожежі в сусідній квартирі:

- побіжу до сусідів з'ясувати, що сталося;
- зроблю кілька глибоких вдихів та видихів;
- змочу тканину і прикладу її до носа;
- повернуся до приміщення, щільно зачинивши двері;
- подзвоню на «101» і повідомлю про пожежу;
- викину з вікна цінні речі;
- двері та вентиляційні отвори закрию вологими ганчірками;
- візьму на руки свою хатню тварину;
- зв'яжу простирадла й буду спускатися;
- скористаюся ліфтом для евакуації з будівлі;
- чекатиму прибуття пожежників і намагатимуся повернути їхню увагу;
- сховаюся в шафі чи під ліжком.





Запам'ятай!

- Якщо в будинку сталася пожежа — дзвони «101».
- Якщо до квартири вдираються сторонні — дзвони «102».
- Якщо з кимось із близьких сталося нещастя або ти отримаєш сильну травму — дзвони «103».
- Якщо відчуваєш запах газу — дзвони «104».

Після звернення до цих служб, коли ти назвеш адресу і причину виклику, обов'язково зателефонуй батькам або родичам, які живуть поблизу.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Що може спричинити виникнення пожежі?
2. Чому потрібно покинути будинок, навіть якщо пожежа сталася не у твоїй квартирі?
3. За якими номерами телефонів треба звертатися по допомогу?
4. Як треба правильно поводитися з електричними та газовими приладами?



1. Склади з батьками план дій у випадку пожежі. Запиши до зошита. З'ясуй, із ким ти можеш зв'язатися, щоб отримати допомогу.
2. Пограй із друзями у гру «Хто знає більше правил поведження в небезпечній ситуації».

Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів



Попрацюймо разом

1. Чи знаєте ви, де знаходиться шкільний план евакуації свого поверху?

2. Згадайте, як ви тренувалися виходити зі школи під час уявної небезпеки. Як ви вважаєте, для чого це робилося?



В яких людських місцях ти буваєш?

Які небезпечні ситуації можуть виникати в місцях великого скупчення людей?

У місцях великого скупчення людей дуже часто можуть виникати небезпечні ситуації. Під час проведення масових заходів можуть виникнути пожежа, вибух, руйнування приміщення. Для збереження свого життя та здоров'я тобі потрібно знати, як поводитися в таких випадках. У небезпечних ситуаціях людей охоплює паніка, вони стають дуже ненадійними.

Паніка — це психологічний стан людини в умовах небезпеки, коли вона намагається виконати певні дії для свого порятунку, але не контролює їх.

Особливо небезпечна паніка при великому скупченні людей, бо неправильні та неконтрольовані дії в натовпі можуть заподіяти шкоду всім. Найстрашніше, коли вона охоплює весь натовп.

У такій ситуації люди рухаються в різні боки, падають, їх притискають до огорож або стін. А це призводить до травм і навіть до смертельних випадків.

Коли у твоїй школі проходять загальношкільні заходи, всі класи рухаються в певному порядку для того, щоб не створювати штовханину.



Згадай, як заходять класи до школи на свято Першого або Останнього дзвоника?

Як ти вважаєш, чому твій учитель просить вас іти по школі парами?

Для того, щоб не постраждати під час виникнення небезпечної ситуації, потрібно знати і виконувати певні правила поведінки в натовпі. Найголовніше — це добре вивчити *план евакуації зі школи, напрямки руху учнів, наявність запасних виходів.*

План евакуації — це заздалегідь розроблений план (схема), в якому вказані шляхи евакуації, евакуаційні й аварійні виходи, встановлені правила поведінки людей, порядок і послідовність дій в умовах надзвичайної ситуації.



Попрацюймо разом

1. Уважно роздивіться план евакуації школи. Покажіть, як треба виходити з цього приміщення.



2. Де можна отримати медичну допомогу?

3. Де можна зателефонувати?

4. Де знаходяться вогнегасники?

5. Чи можна евакуюватись, якщо працюють лише двоє дверей або одні?

Існують *правила поведінки в натовпі*, які обов'язково слід вивчити й виконувати.

Правила поведінки в натовпі

1. Зберігай спокій і не піддавайся паніці.

2. Уважно слухай учителя або адміністрацію школи та виконуй усі їхні розпорядження.

3. Здійснюй організований вихід із приміщень і споруд по закінченні заходів.

4. Під час масових шкільних заходів не одягай речі, які можуть чіплятися та уповільнювати твій рух: шарф, довгий плащ, не одягай довгу спідницю.

5. Не клади до кишень великі тверді речі — ключі, телефон, іграшки тощо.

6. Не рухайся проти натовпу. Спрямовуй рух за ходом натовпу.

7. Не підходь до стін, огорож, скляних дверей, вікон.

8. Руки тримай зігнутими в ліктях, притисни їх до тулуба.

9. Під час швидкого руху натовпу намагайся не впасти. Ти не зможеш швидко піднятись, і тебе можуть затоптати.

? Розглянь малюнки. Прокоментуй, як проходить евакуація?



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Що може спричинити виникнення пожежі?
2. Назви основні правила поведінки в натовпі.
3. Що таке *паніка*? Які ознаки початку паніки?



1. Разом із батьками з'ясуй, як евакуюватись у випадку пожежі зі власного під'їзду.

2. Розглянь малюнки. Запиши у зошит назви тих речей, які безпечні в натовпі. Обґрунтуй свою відповідь.



Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи

Ти вже знаєш, як поводитися в різних небезпечних ситуаціях удома та в школі. Але бувають непередбачувані ситуації й на вулиці. Ти іноді чуєш у новинах про дорослих і дітей, які пропали безвісти. Як уникнути цього лиха?

Поміркуймо разом

Чи дозволяють батьки спілкуватися з чужими людьми?

Чи розказували вони, що це може бути небезпечним?



Попрацюймо разом

Згадайте казку про Колобка. Яке лихо з ним сталося? Чому?

Діти дуже довірливі. Іноді своєю поведінкою та вчинками вони привертають увагу людей із лихими намірами, створюючи для себе небезпеку. Коли ти знайомишся з однолітками на вулиці — це теж небезпечно. Дорослі можуть запропонувати тобі подарунки, цікаву справу, покататися на машині — це також небезпечно. Іноді тебе можуть залякувати. В таких ситуаціях ти мусиш зберігати спокій, не виявляти свого страху. Спробуй звернутися по допомогу до звичайних перехожих.

Як потрібно поводитися в непередбачених ситуаціях

- Не розмовляй із незнайомими людьми й не довіряй чужим.
- Не затримуйся після уроків та по дорозі додому.
- Не заходь до під'їзду й ліфту з незнайомою людиною.
- Без дозволу батьків не сідай до чужої машини.

- З настанням темноти не виходь на вулицю.
- Не носи без батьків дорогі речі та не вдягай привабливий одяг.
- Уникай малолюдних районів, не ходи в небезпечних місцях.
- Не приховуй від батьків випадки спілкування з чужими людьми.



Робота в парах

Подивіться на фотографії і скажіть, які діти будуть привертати до себе зайву увагу. Поясніть, чому.



Пам'ятай!

- Порядна людина без дозволу батьків не буде тебе пригощати й куди-небудь запрошувати.
- Якщо тебе налякала чужа людина, намагайся опинитися в людяному місці й покликати на допомогу.



Робота у групах

Ознайомтеся з наступними ситуаціями й розкажіть, як потрібно вчинити.

1. У магазині до тебе підходить незнайомий хлопчик. Він пропонує тобі свою дружбу й запрошує розважитися за його кошти в парку розваг.

2. До тебе підійшов чоловік, представився тренером футбольної команди й похвалив твої фізичні дані. Він сказав, що може відвезти тебе до спортивної школи, щоб записатися до спортивної секції.

3. Старенька незнайома бабуся попросила віднести важку сумку з продуктами до неї додому.

4. До тебе підійшла жінка, яка попросила дозволити зателефонувати із твого телефону.

✓ **Пам'ятай!** Свою безпеку ви повинні створити самі: не ходити без дорослих, тим паче — в темну пору доби, не розмовляти з чужими людьми й не погоджуватися на їхні пропозиції.

Якщо виникають небезпечні ситуації, треба повідомити про це батькам і міліції.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Назви можливі непередбачені ситуації.

2. Які ти знаєш правила поведінки в непередбачених ситуаціях?



1. Разом із батьками проаналізуй справи свого дня щодо твоєї безпеки.

2. Яких небезпечних місць твого району слід уникати?



Творче завдання

Разом із батьками склади власні правила поведінки в непередбачених ситуаціях. Обов'язково врахуй особливості свого району і твого режиму дня.

Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху

У сучасному світі транспорт стає все більш необхідним, з'являються нові маршрути міського транспорту і збільшується кількість автовласників.



Попрацюймо разом

Які правила дорожнього руху повинна знати кожна людина?

Хто такий пішохід?

Як позначається пішохідний перехід?

Чому слід бути уважними на дорозі?

Основні правила дорожнього руху для пішохода

- Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, дотримуючись правої сторони.

- Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках.

- Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а в разі їхньої відсутності — на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

- Якщо в зоні видимості немає переходу чи перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, й лише після того, як пішохід переконається у відсутності небезпеки.

- У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.

- Перед виходом на проїзну частину пішоходам слід упевнитися у відсутності транспортних засобів.



- Чекати на транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні — на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

- На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, пішоходам дозволяється виходити на проїзну частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.

- В разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного чи синього кольору і спеціальним звуковим сигналом, пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини дороги або негайно залишити її.

- Якщо біля проїзної частини немає тротуарів, то пішоходи повинні рухатися на узбіччі дороги назустріч руху автотранспорту.

- Перехід проїзної частини на зупинках різних видів транспорту теж має свої правила.



Робота у групах

Розгляньте малюнки й розкажіть, як потрібно переходити дорогу в різних ситуаціях.



Дуже зручно переходити проїзну частину там, де вона підпорядковується сигналам світлофора та сигналам регулювальника. Тоді й ти, і водій транспортного засобу знаєте час, коли можна їхати та переходити дорогу.

? Які кольори має світлофор? Що вони означають?
Які види світлофорів ти знаєш?



Сучасні транспортні світлофори мають ще одну особливість. Поруч із зеленою секцією є ще одна, яка має зелену стрілочку. Вона вказує водіям дозволений напрямок руху.

✓ **Пам'ятай!** Водії зобов'язані пропустити пішоходів, а потім рухатися. Для того, щоб безпечно переходити дорогу в таких випадках, ти мусиш спочатку переконатися, що водій дотримується правил дорожнього руху, а потім уже переходити дорогу.

Коли світлофори не працюють, або з інших причин треба керувати рухом машин та пішоходів, цим займаються регулювальники.



Регулювальник — це працівник дорожньої автотранспортної інспекції, який за допомогою спеціальних вказівок жезлом регулює рух на дорозі.

Якщо одночасно з регулювальником працює і світлофор, пам'ятай, що головними є сигнали регулювальника як для водіїв, так і для пішоходів.

? Розглянь малюнки, на яких зображені сигнали регулювальника, і запам'ятай їх.



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Назви основні правила дорожнього руху для пішохода.
2. Яке значення для дорожнього руху має світлофор?
3. Чим займаються регулювальники?



1. Вивчи правила безпечного руху пішоходів.
2. Згадай найближче до твого дому перехрестя. Як регулюється рух на ньому? Які види пішохідних переходів є на ньому, як вони позначені?

Види перехресть. Рух майданами



Попрацюймо разом

Що таке перехрестя?

Яке є найближче до твоєї школи перехрестя?

Це перехрестя регульоване чи ні?

Які пішохідні переходи є на ньому?

Регульовані перехрестя мають світлофори для переходів, дорожню розмітку та пішохідні знаки. Переходити таке перехрестя нескладно. Слід бути уважними, не порушувати правила дорожнього руху та слідувати за транспортом, бо не всі водії дотримуються правил руху.



Нерегульовані перехрестя переходити більш складно й небезпечно. Якщо встановлено пішохідні знаки та є дорожня пішохідна розмітка — зебра, то ти маєш переваги. Водії транспорту повинні зупинитись і пропустити тебе. Починати свій рух можна, коли весь транспорт зупинився.

Перехрестя іноді не мають розмітки та пішохідних знаків. У такому випадку переходити дорогу можна під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу

добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід переконається у відсутності небезпеки.

✓ **Пам'ятай!** При наявності розмітки пішохідного переходу перевагу руху має пішохід. Якщо пішохідний перехід не позначений дорожньою розміткою, то перевагу має транспорт.



Робота в парах

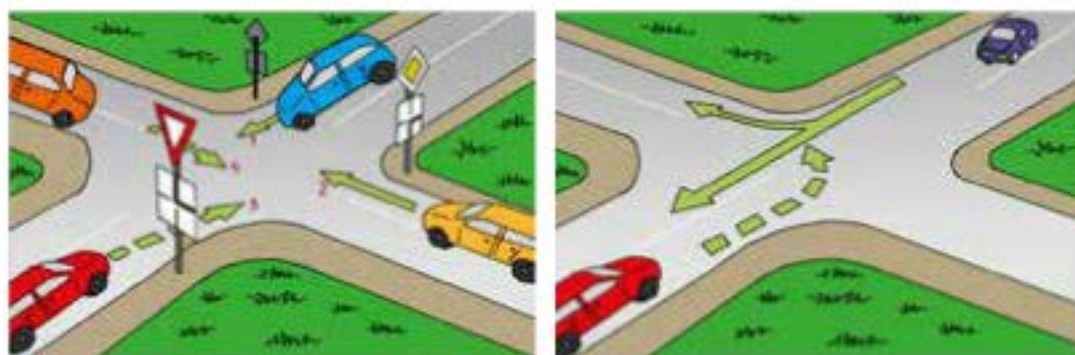
Розгляньте види нерегульованих перехресть і запам'ятайте правила їхнього переходу.



Так робити не можна!



Коли ти переходиш нерегульоване перехрестя, слід також звертати увагу на той транспорт, який повертає. Як ти можеш дізнатися про це? *Транспортний засіб завжди показує фарами напрямок повороту.* На шляхах, де знаком вказані головна та другорядна дороги, *перевагу має рух на головній дорозі.* Коли такого знаку немає, то враховуючи, що в Україні правосторонній рух, на *рівнозначних дорогах перехрестя* спочатку проїжджає той транспорт, який рухається справа, а потім той, що завертає.



В залежності від кількості доріг, які зустрічаються на перехресті, підвищується рівень складності його переходу. Перехрестя бувають *трьохсторонніми, чотирьохсторонніми та багатосторонніми.* Потрібно дуже ретельно й обережно обрати необхідну для переходу дорогу і перейти її. Потім переходиш іншу. Особливої уваги потребують перехрестя, які не регулюються.



Хрестоподібне



Т-подібне



У-подібне



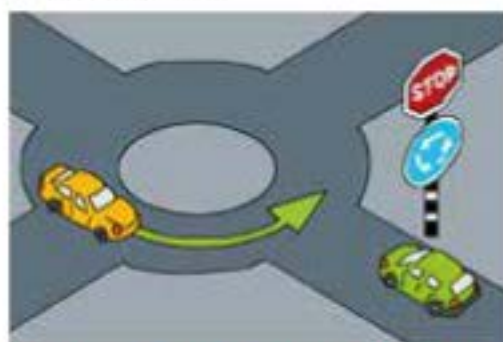
З організацією
руху по колу



Які перехрестя є в мікрорайоні твоєї школи?

Як ти їх переходиш?

Іноді перехрестя мають велику непроїзну частину посередині. Такі місця називають **площами**. Найчастіше рух машин на таких ділянках заборонений. Там дозволено рухатися тільки пішоходам. На площу виходить декілька доріг, на яких позначають пішохідні переходи. Рух транспорту зазвичай організований по колу і позначається спеціальним дорожнім знаком.



Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Що таке перехрестя?
2. Визнач найближче до твоєї школи перехрестя. Як правильно його переходити?
3. Як організовано рух транспорту на площі?



Потренуйся з батьками переходити перехрестя та площі.

Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Групи дорожніх знаків

- ✓ **Пам'ятай!** Правил дорожнього руху, які ти знаєш, слід дотримуватися завжди!

Від дотримання цих правил залежать твоє життя та здоров'я. На дорогах через необачність дітей можуть виникати небезпечні ситуації та дорожньо-транспортні пригоди, під час яких страждають діти, водії та випадкові перехожі.

Дорожньо-транспортна пригода — це випадок порушення правил дорожнього руху пішоходами або водіями, під час якого можуть травмуватись або загинути люди.

- ✓ **Пам'ятай!** При виникненні небезпечної поведінки водій не може одразу зупинити машину. Навіть якщо водій одразу зреагує на таку ситуацію і натисне на гальмівну педаль, машина ще деякий час буде рухатись, і станеться зіткнення.



Робота у групах

За малюнками складіть характеристику небезпечних ситуацій на дорозі.

Що ви можете порадити цим дітям?

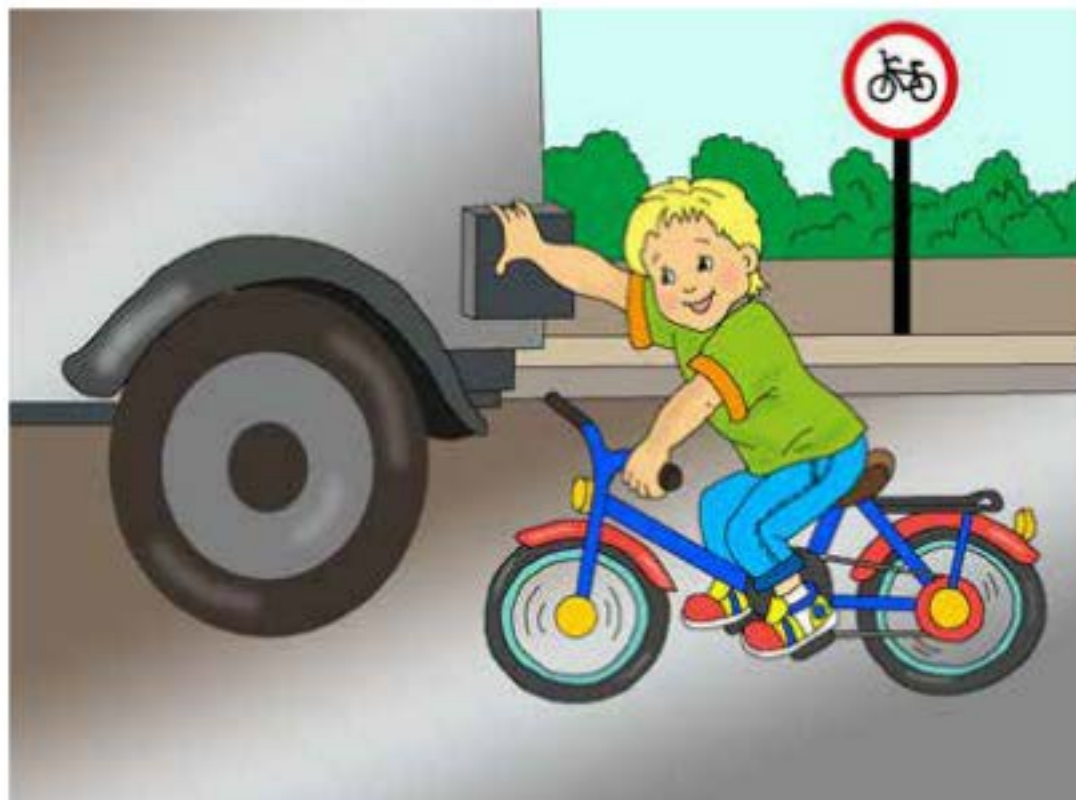






Робота в парах

Які правила дорожнього руху порушує хлопчик, який зображений на малюнку.



Ти вже знаєш про таке поняття, як **дорожні знаки**. Це спеціальні металеві таблиці, які розташовують уздовж транспортних шляхів. Дорожні знаки мають різні форму й колір та різні символи. За допомогою цих символів дорожні знаки попереджають, наказують, заперечують, інформують про різні правила поведінки на дорозі. Їхній зміст призначений всім учасникам дорожньо-транспортного руху. Якщо ти навчишся «читати» дорожні знаки, то знатимеш, як треба рухатися, чого остерігатися, куди звернутись у разі потреби. Дорожні знаки — це азбука, по якій можна читати книгу доріг.

Дорожні знаки поділяються на групи

1. **Попереджувальні знаки** інформують про характер небезпеки. Вони можуть нести різну інформацію, в якій пішоходи повинні розбиратися.



«Пішохідний перехід»



«Небезпечний поворот» (правий, лівий)



«Земляні роботи»



«Слизька дорога»



«Залізничний переїзд
зі шлагбаумом»

2. **Заборонні знаки** вводять або відміняють певні обмеження.



«В'їзд заборонений»



«Рух заборонений»



«Рух пішоходів
заборонений»



«Рух на велосипедах
заборонений»



«Зупинка
заборонена»



«Стоянка
заборонена»

3. Наказові знаки вводять або відмінюють певні режими руху.



«Пішохідна доріжка»



«Велосипедна доріжка»



«Рух легкових автомобілів»

4. Інформаційно-вказівні знаки інформують про особливості режиму руху або про розташування в напрямку руху населених пунктів та інших об'єктів.



«Місце зупинки автобуса»



«Місце зупинки тролейбуса»



«Місце зупинки трамвая»



«Місце відпочинку»



«Пункт харчування»



«Лікарня»



«Підземний перехід»



«Надземний перехід»



«Пішохідний перехід»



«Місце стоянки»

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Чому потрібно дотримуватися правил дорожнього руху?
2. Назви дорожні знаки, які інформують про характер небезпеки.
3. Як називаються дорожні знаки, що вводять або відміняють певні обмеження? Назви кілька з них.
4. Про що повідомляють інформаційно-вказівні знаки?



1. По дорозі додому запам'ятай дорожні знаки, які зустрілися, та з'ясуй, що вони означають.
2. Разом із батьками склади план свого безпечного руху до школи.
3. Продовж речення: «Після вивчення цього розділу для мене найбільш важливим відкриттям було...».

Підсумковий урок

Соціальна складова дитини. Безпека дитини

1. Обери правильну відповідь. Запиши до зошита.

1. Якщо міліціонер подзвонив у квартиру, потрібно:

- а) відчинити двері;
- б) попросити прийти пізніше, коли будуть батьки;
- в) нічого не відповідати;
- г) відкрити на ланцюжку.

2. Чого не можна робити, якщо незнайома людина принесла телеграму?

- а) Сказати, щоб віднесли на пошту, а мама потім забере.
- б) Попросити почекати.
- в) Відчинити двері.
- г) Сказати, що нікого немає вдома.

3. Якщо сусідську квартиру відчиняють незнайомі люди, ти:

- а) зателефонуєш до міліції;
- б) голосно покличеш когось із балкона чи вікна;
- в) відкриєш двері, щоб побачити їх;
- г) зателефонуєш іншим сусідам.

4. Якщо незнайомець каже, що треба негайно викликати «швидку допомогу», потрібно:

- а) сказати, що зробиш це самостійно;
- б) сказати, що немає телефону;
- в) відчинити двері й запросити до телефону;
- г) сказати, що нікого немає вдома.

5. Що робити, якщо незнайома людина в тебе за дверима каже, що вона працює разом із твоєю мамою, яка доручила провідати тебе?

- а) Пустити до квартири.
- б) Сказати, що її не знаєш.
- в) Зателефонувати мамі.
- г) Зателефонувати сусідам чи до міліції.

6. Якщо незнайомий голос у тебе за дверима каже, що це прийшов працівник служби газу, ти вчиниш так:

- а) зателефонуєш на номер 104 або 102;
- б) відкриєш двері;
- в) скажеш, щоби прийшов із сусідами;
- г) скажеш, щоби прийшов пізніше, коли мама звільниться.

2. Встав слова або цифри, яких не вистачає. Запиши речення до зошита.

Якщо в будинку сталася пожежа — дзвонити треба «...»;
якщо до квартири вдираються сторонні — дзвонити «...»;

якщо з кимось із близьких сталося нещастя або ти маєш сильну травму — дзвонити «...»;

якщо відчувається запах газу — дзвонити «...»;
після звернення в ці служби, коли ти назвеш адресу і причину виклику, обов'язково подзвони

3. Встав слова, яких не вистачає. Запиши речення до зошита.

З незнайомою людиною я ... розмовляти. Після уроків я завжди До ліфта ...заходити з незнайомою людиною. З настанням темноти я ... гулятиму. Я ... хизуватися новими речами. Я ... від батьків випадки спілкування з чужими людьми.

4. Подивись уважно на малюнок і запиши до зошита, хто правильно, а хто неправильно переходить дорогу.



5. Розглянь малюнки. Які правила порушують діти на них? Склади для кожного випадку рекомендації щодо безпечної поведінки на дорозі. Запиши до зошита.





ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Синиця

Ходила синиця у синій спідниці,
Збирала у кошик достиглі суниці,
А синичатко, жовтенький животик,
Збирало суниці не в кошик, а в ротик.

Вправа «Скинь утому»

Стань, широко розставивши ноги, трохи зігни їх у колінах, нахились і вільно опусти руки, розправ пальці, схили голову до грудей, трішки відкрий рота. Похитайся в різні боки. Різко трусни головою, ногами, тілом. Ти струсив утому!

Вправа «Обличчя засмагає»

Підборіддя засмагає — підставити сонечку (*вдох*), летить жучок, збирається комусь сісти на язичок (*затримка дихання*), жучок полетів (*видих*). Ніс засмагає — підставити сонечку (*вдох*), летить метелик, хоче сісти на носик (*ніс зморщують, затримка дихання*), полетів (*видих*). Брови — «гойдалка», знову прилетів метелик і гойдається на бровах угору — вниз, полетів (*видих*). Хочеться спати (*розслаблення м'язів обличчя*).

Подорож до лісу

Петрик йшов, йшов, йшов (*ходіння на місці*)

І суницю знайшов (*нахилитися вперед*).

З'їв і далі пішов (*показати*).

Петрик йшов, йшов, йшов

І горішок знайшов.

Підняв і далі пішов.

Петрик йшов, йшов, йшов

І грибочок знайшов,

Поклав у корзинку

Й додому пішов.

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



У цьому розділі ти познайомишся з такими поняттями:

- самооцінка й поведінка людини;
- упевненість і самовпевненість;
- бажання, можливості, обов'язки;
- воля і здоров'я людини;
- повага й самоповага;
- звички, формування звичок;
- творчі здібності.

Після вивчення цього розділу ти зможеш:

- пояснювати, що таке волюві якості людини;
- розпізнавати корисні та шкідливі звички;
- характеризувати активну, впевнену, пасивну й агресивну поведінки;
- аналізувати різницю між упевненістю й самовпевненістю;
- аналізувати відмінність між «хочу», «можу» і «треба»;
- аналізувати вплив звичок на здоров'я людини;
- пояснювати, що таке повага й самоповага;

- навчишся, як обирати мету, розробляти й виконувати план дій для досягнення мети, зокрема щодо формування корисної звички;
- навчишся, як правильно працювати в команді, мотивувати й зацікавлювати;
- навчишся творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.

Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість

Поміркуймо разом

Що таке психічна і духовна складові здоров'я?

Що таке особистість?

Особистість — це людина, яка є індивідуальною, яка має значущі риси характеру, що характеризують її як члена того чи іншого суспільства або спільноти. Про таку людину кажуть, що вона здатна діяти свідомо й відповідально, що вона неповторна.

Ти — особистість. Твій настрій, твої почуття, твої риси характеру постійно впливають на твій розвиток і формування твоєї особистості. Ти маєш власну думку, оцінюєш зміни в навколишньому середовищі, спілкуєшся з однолітками. Ти намагаєшся правильно розподілити свої можливості для вирішення певних життєвих завдань у школі та вдома. Під час твого розвитку формується твоя самооцінка.

Самооцінка — це оцінка людиною самої себе: своїх якостей, можливостей, здібностей.

Самооцінка може бути *адекватною* та *неадекватною* (завищеною й заниженою). **Завищена самооцінка** — це

коли людина *перебільшує* власні здібності та можливості. **Занижена самооцінка** — це коли людина *недооцінює* власні здібності, якості, можливості. **Адекватна самооцінка** — це коли людина об'єктивно оцінює свої якості, можливості, здібності.



Пограємося разом

Гра «Що мені подобається, що я люблю в самому собі»

Станьте всім класом у коло.

Завдання: по черзі відповідайте на запитання: «Що мені подобається в собі?» Того, хто висловився, інші учасники підтримують оплесками, якщо вони згодні. А після гри треба зробити **висновки**: *хто має завищену самооцінку*.

Від того, як дитина оцінює свої можливості, залежить її бажання навчатися й розвиватися, формуються правильна поведінка й позитивний характер.

Тобі, мабуть, зустрічалися діти, які мають неправильну самооцінку. Однокласниця може сказати, що не буде вирішувати приклади, бо гарно знає математику, а потім отримує двійку за знання. Інша дитина скаже, що не буде вирішувати приклади, бо не знає математику. А коли вчи-



тель викличе її до дошки, отримає гарну оцінку за це завдання.

Правильно себе оцінювати дуже важливо, бо ти зможеш визначити вірну поведінку, будеш мати змогу добре спілкуватися з друзями; в тебе буде гарний настрій, навчання буде легким, а здоров'я — міцним.

Деякі діти із завищеною або заниженою оцінкою мають певні проблеми в поведінці та у спілкуванні з однолітками. Таким дітям слід тактовно вказати на їхні недоліки й допомогти впоратись із ними.

Якщо самооцінка завищена, то дитина поступово буде втрачати повагу серед однокласників і друзів. Такий стан легко змінити, вказавши на це дитині.

Набагато гірше для розвитку дитини мати занижену самооцінку. При такій самооцінці може розвинутися комплекс неповноцінності, який з часом буде заважати гармонійному розвитку її особистості. Комплекс неповноцінності виникає в дитинстві й часто залишається на все життя. Причому, зовні це не завжди помітно.



Як же розпізнати занижену самооцінку й комплекс неповноцінності?

В чому тут небезпека для дитини?

Занижена самооцінка, або комплекс неповноцінності, — це нав'язливе відчуття себе гіршим за інших, що супроводжується постійною невпевненістю в собі та у власних силах.

Самооцінка дитини впливає на те, як вона вміє спілкуватися, як реагує на критику, як поводить себе в конфліктній ситуації, наскільки сильно вона прагне до спілкування, яких друзів собі обирає.

Ознаки заниженої самооцінки в дітей і підлітків

- Зовнішній вигляд може бути неохайний, недбалий.
- Тихий тембр голосу, невиразна мова, звичка вибачатися без видимих причин за свої вчинки.
- Зайва критичність до себе і своїх вчинків, самобичування.
- Часто на обличчі — страдницький вираз, при розмові діти з комплексом неповноцінності зазвичай уникають дивитися на співрозмовника; надмірно сутуляться

(бажання бути непомітним); сідають на самий край стільця, переплітаючи ноги (*захист від оточуючих*) або ховаючи їх під стілець.

- Такі діти мало спілкуються з однолітками, постійно скаржаться на погане самопочуття, неприємності. Їхні емоції та почуття спрямовані всередину себе, а не на зовнішній світ.

- Зайва агресивність. Грубість зі всіма як захист від зовнішнього світу, невіра в себе породжує недовіру й до оточуючих.

- Хвороблива реакція на критику, плаксивість.

- Надмірна зовнішня самовпевненість у поведінці, як не дивно, свідчить про низьку самооцінку, супроводжується бажанням «виділитися з натовпу» (*незвичайний одяг чи поведінка з претензією на «оригінальність»*). Особливо це виявляється в підлітковому віці.

- Бажання бути першим завжди і скрізь. Підліток живе в постійному стресі, змушений доводити собі й оточуючій, що він краще за всіх.

Особистості, впевненій у собі, люблячій себе, немає потреби доводити власну «винятковість».



Розглянь малюнок. Хто з дітей, на твою думку, невпевнений в собі? Поясни, чому ти так вважаєш?





Пограємося разом

Гра «Ласкаві імена»

Станьте всім класом у коло.

1. Пригадайте і скажіть, якими ласкавими іменами вас називають рідні, знайомі?

2. Коли до вас лагідно звертаються, які почуття у вас виникають? Що хочеться сказати у відповідь?

У всіх нас із нашим власним іменем пов'язані найкращі й найтепліші відчуття. Завжди дуже приємно чути своє ім'я, тим більше — в лагідній формі. Звернення до людини по імені — це один із засобів домогтися доброзичливості, на відміну від знеособленого «гей, ти» або «чуеш...». А якщо до прихильного звернення по імені додати щирий комплімент, то багато проблем можна вирішити простіше і швидше.

Тепер ти зможеш дієво допомогти однокласникам із заниженою самооцінкою: називай кожного ласкаво й говори компліменти. І ти побачиш, як це позитивно вплине на зміну їхнього характеру й поведінку.

Характер — це сукупність особистих рис людини, які виявляються в її поведінці та діяльності.



Слово «характер» запозичене з давньогрецької мови. Його первісне значення — ознака, риса, особливість.

Характер людини впливає на її здоров'я. Якщо *характер позитивний*, то людина впевнена у своїх силах, у неї завжди гарний настрій та самопочуття, вона охоче спілкується з друзями, із задоволенням навчається та відпочиває, вона впевнена у собі.

Впевненість у власних силах — це набір умінь та навичок, необхідних для успішної активної діяльності.

Впевненість у власних силах — це готовність витрачати час та зусилля для досягнення позитивного результату. Впевнені люди майже ніколи не здаються, завжди продовжують боротьбу за результат і тому мають більше шансів досягти успіху. Впевненість у власних силах залежить не тільки від характеру людини. Вона базується на *співробітництві* та *ініціативності*.

Впевнена людина вміє правильно оцінювати власні здібності й відповідати за результат як перед собою, так і перед іншими. **Співробітництво** передбачає вміння взаємодіяти з іншими людьми. **Ініціативність** передбачає готовність активно діяти та контролювати власні дії.

Самовпевненість може негативно вплинути на здоров'я. Трапляється, що впевнена у власних силах людина видає бажане за дійсне, прагне успіху й не докладає для його досягнення жодних зусиль.

Слід весь час поліпшувати характер, намагатися контролювати вияв негативних рис та прагнути позбутися їх — тоді всі складові твого здоров'я будуть у задовільному стані, а ти будеш гармонійно розвиватись як особистість.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Поміркуй і назви однакові риси характеру, які можуть бути і в дівчаток, і у хлопчиків.

2. Які позитивні риси характеру сприяють успіхам у навчанні?

3. Які риси характеру стають на заваді твоєму авторитету серед товаришів?

4. Що саме — впевненість чи самовпевненість — сприяють успіхам у навчанні, стають на заваді авторитету серед товаришів?



1. Які риси маминого характеру тобі подобаються?
А татового?



Творче завдання

1. Запишіть із друзями у два стовпчики позитивні та негативні риси характеру один одного. Потім обміняйтеся з ними своїми думками.

2. Які правила щодо поліпшення свого характеру ви вже готові виконувати?

Позначте їх.

- Буду завжди намагатися досягати своєї мети.
- Плануватиму своє творче персональне зростання.
- Не ставитиму собі обмежень.
- Розвиватиму позитивне ставлення до всього доброго.

Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини

Поміркуймо разом

Що таке бажання, чим вони відрізняються від можливостей?

Бажання — прагнення, потяг до здійснення чого-небудь; хотіння.

Можливість — це наявність певних умов, що дають змогу здійснити певну дію або послідовність дій.

Здійснення наших *бажань* — запорука успіху. Але бажання й наміри людина має аналізувати з урахуванням обставин, можливостей для їхньої реалізації, інтересів інших людей. Для самовдосконалення велике значення має *сила волі*. Її потрібно виховувати в собі постійно: не відступати, коли не розв'язується задача.

Воля — сила свідомої обдуманної дії.

Не вдається відразу — відпочинь і знову берися. Не зумієш розібратися сьогодні — розберися завтра. Не знаєш — запитуй, не вмієш — вчися. Роби не тільки те, що хочеться, а роби перш за все те, що треба.



Попрацюємо разом

Жарт

Петрусь ходив і бурмотів:

- Сьогодні те робив я, що хотів!
- Що ж ти хотів? — спитали в нього.
- Та я хотів, щоб не робить нічого.

1. Чого ж хотів Петрусь?

2. Чи гарне було його бажання? Чому?

3. Чи завжди ви робите те, що хочете?

4. Чи можемо ми завжди робити тільки те, чого ми хочемо?

Що було б, якби кожен робив тільки те, що він хоче? (Наприклад, ми прийшли до школи, а вчитель саме в той час захотів почитати журнал, піти в кіно, поїхати на екскурсію; ми пішли купити хліба, а пекарям захотілося випікати лише тістечка, печиво, торти.)

«Хочу» — це бажання. Але в людей є певні *обов'язки*, виконання яких допомагає іншим задовольняти свої бажання, потреби.

Обов'язок — це сукупність моральних зобов'язань людини перед іншими.

Трапляється так, що деякі наші бажання важко здійснити, бо вони суперечать потребам інших людей або спільним бажанням групи (сім'ї, класу тощо). Наприклад, що робити, коли хочеться бавитися у дворі, а мама просить допомогти прибрати у квартирі, піти до крамниці тощо?

Для того щоб мати змогу краще здійснювати свої бажання і задовольняти потреби, слід добре вчитися, багато читати, набувати різних навичок, зміцнювати своє здоров'я та фізичну силу.



Попрацюємо разом

Розв'яжіть наступні ситуації.

1. Маленька дитина випрошує нову іграшку в магазині.

2. Ви стали свідками неприємного діалогу між старшою сестрою і батьками про нові черевики для неї.

3. Ви говорите батькам: «Хочу на стадіон, а не до магазину!», «Хочу пепсі, а не компот!», «Хочу, щоб ти розв'язав мені задачу!»



Розглянь малюнок. Склади за ним речення. Зроби висновок.



Попрацюємо разом

Поміркуйте та проаналізуйте наступні ситуації.

- Хлопчик каже: «Матусю! Я можу й сам випрати свої шкарпетки».
- Дівчинка звертається до мами: «Дорога моя! Відпочинь після роботи, а я сама можу прибрати вітальню».
- Учень звертається до вчителя: «Я не розв'язав задачу. Але хочу спробувати ще раз. Упевнений, я можу її розв'язати».
- Друзі кажуть один одному: «Ми можемо щодня робити вправи на свіжому повітрі», «Ми можемо підтримати одне одного, коли з нас сміятимуться, що ми не палимо, ми не хочемо й не будемо. Не тому, що слабаки, а тому, що не хочемо».

Гра «Чи буває так?»

Що ви робитимете, якщо сталася наступна ситуація?

- Чи буває так, що не хочеться вставати вранці та йти до школи, але мусиш, бо всі працюють?
- Чи буває так, що не хочеш прибирати в кімнаті, але треба, бо мама й так втомлена?

• Чи буває так, що не хочеш чистити ввечері свої черевики, але слід, бо вранці будеш поспішати, щоб не запізнитися на уроки?

• Чи буває так, що не хочеш слухати музику в навушниках, але треба, бо у бабусі хворе серце?

• Чи буває так, що не хочеш робити ранкову зарядку, але будеш, бо знаєш, що це тобі вкрай потрібно?

Звичайно, можна зробити так, як хочеться. Чому краще зробити не так, як хочеться, а так, як належить? Якщо ти не хочеш, але все-таки робиш так, як треба, то ти не лише розрізняєш «хочу», «можу» і «мушу», а ще й умієш контролювати свої дії — керувати собою.

Навчитися володіти собою — це значить бути дисциплінованим, вміти організовувати себе, відповідати за свої вчинки.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Які риси характеру людини важливі для досягнення успіху?

2. Наведи приклади із власного життя, коли в тебе не узгоджувалися «хочу», «можу» і «мушу».

3. Що значить вміти володіти собою?



Доповни таблицю. Постав відповідні позначки.

	Я можу	Я хочу	Я мушу
Читання 100 слів за хвилину			
Списування 50 слів за хвилину			
Підтягування 5 разів			
Стрибки у довжину 1,5 м			
Присідання на одній нозі			

Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети

Поміркуймо разом

Чи є у вас друзі? Чому вам подобається з ними спілкуватись?

Коли ти спілкуєшся з людиною, то аналізуєш її якості характеру і вчинки. Якись її вчинки можуть тобі подобатись, якись не подобатись. Але до будь-якої людини треба проявляти певне почуття: **повагу**. Пам'ятай, що твої вчинки теж можуть подобатись і не подобатись оточуючим. Реакція цих людей на тебе формує їхнє ставлення до тебе, а також і твою **самоповагу**.

Повага — позитивне ставлення до людини, засноване на визнанні її достоїнств.

Самоповага — визнання власних заслуг. Самоповага виникає з зіставлення твоїх очікувань від себе і того, що ти дійсно робиш.

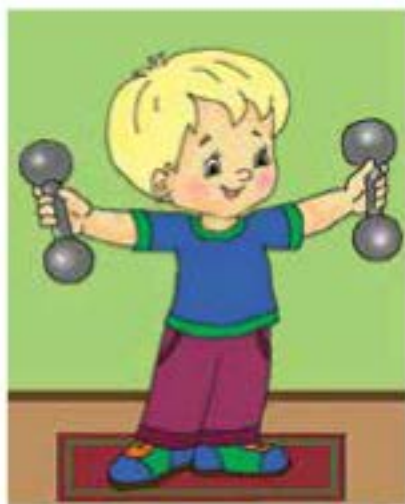
Але, щоб у тебе була повага до себе, треба *уміти правильно оцінювати* свої вчинки, аналізувати їх, робити висновки.

Завищена самооцінка може призвести до зазнайства, самомилування тощо. **Занижена самооцінка** негативно впливає не лише на твій психічний стан, а й призводить до розвитку різних хвороб, але така самооцінка впливає на твої успіхи і відносини з іншими людьми. Кожній людині необхідно, щоб її поважали оточуючі, а також і самоповага потрібна для самореалізації та успішної взаємодії з людьми.



Робота у групах

Об'єднайтеся у групи. Розгляньте малюнки й розкажіть, які людські якості на них зображено. Чи гідні ці діти поваги?



Для підвищення рівня самоповаги є безліч прийомів. Прочитай і постарайся повторювати їх, коли в тебе буде виникати невпевненість у своїх можливостях. Ось деякі з них.

- Я вірю в себе, у свої можливості.
- Невдача — урок на майбутнє.
- Мої хвилювання необґрунтовані — у страху очі великі.

- Я впораюся з цією проблемою, немає безвихідних ситуацій.
- Немає людей, які не помиляються.
- Я вважаю себе хорошою людиною. Я не бажаю іншим нічого поганого.
- Я доб'юся своєї мети, оскільки в мене є необхідні передумови для її досягнення (знання, сильний характер, хороші друзі тощо).

Людина, яка досягає поставленої мети, гідна поваги оточуючих, і сама відчуває позитивні почуття. Тому дуже важливо вміти ставити перед собою мету й досягати її. Мета може бути різною. Завжди потрібно ставити перед собою таку мету, досягнення якої можливе. Неможливо досягти мети, якщо не докласти до цього зусиль. Якщо на шляху досягнення мети зустрічаються труднощі або невдачі, це не повинно ставати причиною для відмови від неї.



Поміркуй, яка мета твого життя, що тобі потрібно, щоб її досягти.



Попрацюємо разом

Закінчіть речення, назвіть якості, які подобаються вам у самих собі. Потім прочитайте вголос. Запитайте в однокласників, чи правильна ваша думка?

«Я можу...».

«Я пишаюся...».

«Найкраще в мене виходить...».

«Мене часто хвалять за...».

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Поясни, що таке повага й самоповага.
2. Чи вважаєш ти себе хорошою людиною, яку можна поважати й до думки якої треба дослухатися?
3. Продовж речення: «Для досягнення будь-якої мети потрібно...».



Запитай у батьків, яка в них була мета в житті. Чи досягли вони своєї мети? Що їм допомогло або зашкодило при досягненні своєї мети.



Практична робота

Попрацюємо разом

Проект «Мета мого життя»

Учитель прохає дітей перелічити різні цілі в житті людини. Наприклад, стати відомим, мати цікаву професію, мати вірного друга, щасливу сім'ю, знати багато мов, мати умілі руки, ніколи не хворіти тощо.

Всі цілі записуються на дошці під номерами. На підлозі крейдою викреслюється коло діаметром від одного до двох метрів. Коло ділиться на сектори за кількістю цілей, записаних на дошці. На кожному секторі пишеться номер.

Діти по черзі з заплющеними очима кидають м'яч у коло. М'яч потрапляє в сектор під тим або іншим номером. Дитина читає на дошці мету життя під цим номером і розповідає, що можна зробити вже сьогодні, щоб швидше досягти цієї мети в майбутньому. Наприклад.

1. Як ви вважаєте, чи потрібно мати мету в своєму житті? Чи є мета життя у вас?
2. Якщо в людини є мета, їй важче чи легше живеться?
3. Що значить висока мета?
4. Чи є серед ваших друзів люди, які знають мету свого життя і прагнуть її досягти?
5. Як ви вважаєте, в якому віці людина повинна замислюватися про мету в житті?
6. Які книги, фільми або події допомогли вам замислитися про свою життєву мету?
7. Чи може людина мати багато цілей у житті?

Звички і здоров'я. Формування звичок

Формування здорового способу життя — це головне завдання дитини. Поки ви ще маленькі, вам буде нескладно формувати ті звички, які будуть позитивно впливати на ваше здоров'я.



Ще в давнину люди знали *правила здорового способу життя*. Ось три правила, які широко відомі у східних країнах (Китаї, Японії, Індії).

Правило перше — **гарний настрій**. Прокинувшись, відразу подумай про щось хороше, приємне. Скажи собі: «В мене буде вдалий день. Я добре впораюся з труднощами, спокійно і впевнено». Вставши з ліжка, потягнися всім тілом, подивися у дзеркало й посміхнися собі. Приклади долоні до обличчя. Передай йому тепло своїх рук.

Правило друге — **про воду**. Загартовування водою принесе велику користь. Якщо ти привчиш себе приймати прохолодний душ, забудеш про нежиті та застуди.

Правило третє **вчить розслаблятися**. Перед тим як зайнятися розумовою працею, підготуй себе до роботи. Сядь на крісло або приляж на диван. Увімкни тиху, приємну музику. Заплющ очі й уяви, що ти лежиш на березі теплого моря, хвилі пестять твої ноги, тобі добре і приємно. Або уяви себе птахом, який летить високо в небі. Навколо — простір і краса. Десять хвилин такого відпочинку — й ти готовий вирішувати найважчі задачі.

Зроби й ти ці *правила здорового способу життя*, якими користувалися та користуються мудрі люди зі східних країн, своїми правилами, своїми корисними звичками.

Ми дуже часто повторюємо слова: **звикати, звичка**.

Поміркуймо разом

Що ж таке звичка?

Звичка — це особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях.

Тобто, звичка — це те, що ми робимо постійно. Адже недарма наші предки висловилися так: «Звичка — друга натура».



Як ти розумієш зміст цього прислів'я?

Звичка з'являється, коли багато разів повторюєш якусь дію. Це те, над чим особливо не замислюєшся. Недарма кажуть, що «ввійшло у звичку». Звичка — це те, що стає у твоєму житті необхідним.



Робота у групах

Розгляньте малюнки й розкажіть, які звички корисні, а які — ні?



Усі *корисні* та *шкідливі звички* людина вирощує в собі сама. Тільки корисні звички вимагають особливого догляду, і справа це нелегка: щодня потрібно працювати, щоб отримати результат. А шкідливі звички дуже легко пускають корені, як бур'ян. Зате корисні звички можуть зробити зі свого господаря справжню людину.

Однією з **найбільш важливих і корисних** звичок для тебе повинна стати **зарядка**.

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Які правила здорового способу життя, що використовують мудрі люди зі східних країн, ти вже знаєш?

2. Що таке *звички*? Яке значення в житті людини вони мають?

3. Перелічи звички, які ти вважаєш корисними, а які шкідливими.

При остаточній відповіді чітко, у стислій формі аргументуйте власну позицію.

- Позиція: «Я вважаю, що...».
- Обґрунтування: «... тому, що...».
- Приклад: «..., наприклад,...».
- Висновки: «Отже (тому), я (ми) вважаю...».



Творче завдання

Запиши в зошит свої корисні та шкідливі звички. Проаналізуй як вони впливають на твоє здоров'я?

Практична робота



Попрацюємо разом

Проект «Формування корисної звички»

Для виконання проекту заповніть таблицю «Звички людини».

Треба записати не менше 15 звичок.

Навпроти них ставте відмітку, маєте ви таку звичку чи ні.

Корисна звичка	Маю	Шкідлива звичка	Маю

Після заповнення таблиці складіть рекомендації щодо формування здорового способу життя.

Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя

Будь-яка людина за своєю природою — творець. Треба пам'ятати, що в кожній дитині є обдарованість різного роду. Але треба своєчасно помітити її. Творчість людини стає значним елементом у власному самопізнанні. Таланти кожної дитини можна і треба розвивати.

У процесі творчості дитина розвивається емоційно та інтелектуально, визначає своє ставлення до життя і шукає власне місце в ньому, набуває досвіду колективного спілкування, взаємодії та взаємозалежності, вдосконалює навички працювати з різними предметами й матеріалами, вчиться володіти тілом, голосом, мовою тощо.

Поміркуймо разом

Так що ж таке творчість?



Творчість — це завжди втілення індивідуальності, форма самореалізації особистості, це можливість висловити своє особливе, неповторне ставлення до світу. Потреба у творчості закладена в самій природі людини, яка зазвичай реалізується протягом життя. Дитина, як і доросла людина, прагне виразити власне «я».

Творчість — це людська потреба у втіленні нових ідей, прагнення навчитися більшого, думати про справу інакше й робити її краще.

Саме творчість наповнює людину позитивними емоціями, які сприяють поліпшенню стану здоров'я. Творчі люди володіють великою життєвою енергією до глибокої старості. А люди, до всього байдужі, які нічим не захоплюються, частіше хворіють і швидше старіють.

- ?** Пригадай, на яких уроках ти хочеш і можеш проявити свої творчі здібності.
- В яких шкільних творчих конкурсах ти береш участь?

Результат творчості — це окраса твого життя. Тобі подобається яскравий одяг, підручники з малюнками, гарні оповідання, захоплюючий фільм? Усе це — результат творчої праці багатьох людей.

Людині буде сумно жити без гарної музики, різнокольорових предметів, захоплюючих книг тощо. Похмуре буденне життя пригнічує здоров'я людини.

Іноді у твоєму житті виникатимуть завдання, які потрібно вирішувати за допомогою твоїх творчих здібностей та смаку. Наприклад, при висаджуванні квітів на клумбу ти враховуєш різні фактори: якість насіння, час цвітіння рослин, колір та розмір квітів, умови цвітіння. Тільки завдяки врахуванню всіх цих факторів твоя клумба буде не тільки з квітами, а й гарною, бо ти правильно розмістиш квіти за розміром та кольором.



Багато вчених уже довгий час намагаються винайти ліки для довголіття. Але їхні творчі пошуки привели до висновку, що продовжують життя людині не ліки, а її інтелект і творча діяльність. Життя творчої людини, за винятком різних ситуацій і нещасних випадків, є тривалішим, ніж життя байдужих людей. Якщо мозок людини працює з великим навантаженням, це сприяє одужанню і працездатності організму в цілому.



Що потрібно робити, щоб бути творчою людиною?

Нічого неможливого. Прислухайся до своїх бажань: чи любиш ти малювати, або співати, або грати на музичних інструментах, або тобі подобається який-небудь вид спорту. Розвивай свої здібності самостійно й за допомогою своїх батьків, учителів, тренерів. Але пам'ятай, що ти ніколи не досягнеш гарних результатів, якщо не будеш займатися своєю улюбленою справою багато, наполегливо, без ліні. Саме тоді й станеш ти цікавою, змістовною, а ще й здоровою, красивою, розумною, успішною, а значить, і щасливою людиною.



Робота у групах

Придумайте якомога більше визначень поняттю **здоровий спосіб життя**.

Здоровий спосіб життя — це... .

Запитання та завдання для самоконтролю й самоперевірки

1. Чи вважаєш ти себе творчою людиною?
2. Що потрібно робити, щоб бути творчою людиною?



Запитай у батьків

1. У які гуртки вони ходили в дитинстві?
2. Чи є серед твоїх пращурів люди творчих професій: співаки, письменники, художники тощо?
3. Продовж речення: «Після вивчення цього розділу для мене найбільш важливим відкриттям було...»

Практична робота

Проект «Здоров'я — всьому голова»

Під час виконання проекту клас об'єднується у 3 команди. Оголошується конкурс за вказаними нижче завданнями.

I. Написати міні-оповідання за однією з тем.

1. Здоровий спосіб життя.
2. Я і мої друзі.
3. Звички — корисні та шкідливі.

II. Придумати якнайбільше ознак для вказаних слів.

1. Безпека.
2. Чинники здоров'я.
3. Профілактика захворювань.

III. Намалюйте рекламний плакат щодо збереження здорового способу життя.

1. Здорове харчування.
2. Безпечна поведінка вдома.
3. Я і моя родина.

Спочатку визначається переможець своєї команди, потім серед цих переможців визначається один.

Підсумковий урок

Психічна і духовна складові здоров'я

1. Обери одну правильну відповідь. Запиши до зошита.

1. Якщо друг зробив тобі зауваження, ти:

- а) образишся;
- б) не будеш із ним спілкуватися;
- в) зробиш зауваження у відповідь;
- г) будеш намагатися змінитись.

2. Гарна поведінка — це:

- а) бігати на перервах;
- б) поважати дорослих і слухатися їх;
- в) не робити домашні завдання;
- г) мати шкідливі звички.

3. Коли я захочу нову іграшку, я:

- а) буду вимагати від батьків купити її;
- б) буду гарно вчитися і слухатись;
- в) візьму вдома гроші й куплю;
- г) візьму таку у друга.

4. Поважати людей — це:

- а) допомагати по можливості;
- б) робити зауваження;
- в) вітатися з усіма;
- г) нічого не робити.

5. Корисна звичка — це:

- а) їсти чіпси;
- б) грати на комп'ютері;
- в) допомагати мамі;
- г) гризти нігті.

6. До гуртків треба ходити, щоб:

- а) проводити гарно час;
- б) пізнавати щось нове;
- в) не виконувати домашні завдання;
- г) не ображати батьків.

2. Встав слова, яких не вистачає. Запиши до зошита.

Для нормального розвитку дитини її самооцінка повинна бути... .

... дитина не буде вихвалитися. Така дитина має ... дня. Вона вчасно виконує ..., допомагає батькам.

Шкідливі звички спричиняють ... здоров'ю. Корисні звички ... впливають на здоров'я. Дитина повинна виховувати в собі ... звички. Якщо друг має шкідливі звички, потрібно йому

3. Згадай казки, в яких головні герої постійно вихваляються. Назви їх. Запиши до зошита.

4. Яку мету ти маєш? Як ти будеш її досягати? Запиши до зошита.



Попрацюймо разом

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Гра «Півень і кури»

Встати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Відвести руки в сторони — вдих, хлопати ними по стегнах — видих. Видихаючи, казати: «Ку-ку-рі-ку, куд-ку-дах, куд-ку-дах». Повторити 3—4 рази.

Гра «Комарики»

Школярі виходять із-за парт, спочатку наслідують звуки, які видають комарі (*дзижчання комарів*), потім із ру-

хами — їхній політ навколо голови, рук, ніг, «ловлять» їх оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть у долоні над головою. «Комарик біля вуха» — хлопають біля вуха й так далі.

Гра «Трубач»

Сидячи, стиснути кисті рук, скласти їх трубочкою. Притуливши «трубочку» до губ і трохи піднявши вгору, повільно видихаючи, голосно казати «п-ф-ф-ф» (або інші звуки). Повторити 3—5 разів.

Гра «Потягни канат»

Стати прямо, руки підняти на висоту грудей, ноги нарізно (вдихнути повітря), робити такі рухи, ніби тримаєшся за канат і тягнеш його вниз, трохи згинаючи коліна (видихати повітря), поки вчитель не порахує до 7—8 разів.

Гра «Хмаринка»

Хмаринка сонечко закрила (*закрити обличчя руками*)
І срібні слізоньки зронила.

Ми ті слізки пошукаємо (*присісти*),

У травичці позбираємо,

Пострибаємо, як зайчєня (*пострибати*),

Потанцюємо ще трішки (*зробити танцювальні рухи*),

Щоб спочили ручки, ніжки.

Всі веселі? От чудово!

А тепер — до праці знову.

Короткий словник термінів і понять

Бажання — прагнення, потяг до здійснення чого-небудь; хотіння.

Безпека — це такий стан навколишнього середовища, при якому відсутня загроза життю та здоров'ю людини.

Білки — це речовини, які забезпечують ріст, розвиток і діяльність усіх клітин організму.

Вітаміни — речовини необхідні для стабільної роботи клітин організму.

Воля — сила свідомої обдуманної дії.

Впевненість у власних силах — це набір умінь та навичок, необхідних для успішної активної діяльності.

Вуглеводи — це речовини, без яких неможливе енергетичне забезпечення твого організму.

Дорожньо-транспортна пригода — це випадок порушення правил дорожнього руху пішоходами або водіями, під час якого можуть травмуватись або загинути люди.

Емоції — стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями і зазвичай — імпульсом щодо певної форми поведінки, спосіб виразити себе в житті.

Звичка — це особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях.

Здоров'я — це нормальний стан людського організму і психіки, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції.

Здоровий спосіб життя — спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Можливість — це наявність певних умов, що дають змогу здійснити певну дію або послідовність дій.

М'язи — м'які тканини тіла, які при скороченні рухають кістки скелета. М'язи зі скелетом формують твою пра-

вильну поставу, яка визначає задовільний ріст і розвиток твого організму.

Небезпека — це ситуація, під час якої виникає загроза життю і здоров'ю людини.

Обов'язок — це сукупність моральних зобов'язань людини перед іншими.

Особистість — це людина, яка є індивідуальною, яка має значущі риси, що характеризують її як члена того чи іншого суспільства або спільноти. Про таку людину кажуть, що вона здатна діяти свідомо й відповідально, що вона неповторна.

Паніка — це психологічний стан людини в умовах небезпеки, коли вона намагається виконати певні дії для свого порятунку, але їх не контролює.

План евакуації — це заздалегідь розроблений план (схема), в якому вказані шляхи евакуації, евакуаційні й аварійні виходи, встановлені правила поведінки людей, порядок і послідовність дій в умовах надзвичайної ситуації.

Повага — позитивне ставлення до людини, засноване на визнанні її достоїнств.

Постава — звична невимущена поза людини у спокої і при рухах, яку вона приймає без зайвої м'язової напруги.

Рух — це фізіологічна потреба людини, яка сформувалася у процесі еволюції, пристосування до життя.

Рухова активність — це частина складової фізичного розвитку людини. Саме активні рухи потрібні тобі для нормального розвитку.

Самооцінка — це оцінка людиною самої себе: своїх якостей, можливостей, здібностей.

Самоповага — визнання власних заслуг. Самоповага виникає з зіставлення твоїх очікувань від себе й того, що ти дійсно робиш.

Скелет — це система кісток, які є опорою для тіла й захистом його від механічних ушкоджень.

Соціальні хвороби — це захворювання людини, виникнення й розповсюдження яких пов'язане переважно з несприятливими соціально-економічними умовами (туберкульоз, ВІЛ/СНІД та інші).

Спадковість — це здатність організму батьків передавати дітям відповідні якості та особливості.

Творчість — це людська потреба у втіленні нових ідей, прагнення навчитися більшого, думати про справу інакше й робити її краще.

Термометр — це прилад, призначений для вимірювання температури тіла, води, повітря тощо.

Характер — це сукупність особистих рис людини, які виявляються в її поведінці та діяльності.

Зміст

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	4
Що таке здоров'я	5
Цілісність здоров'я. Складові здоров'я	11
Чинники здоров'я. Показники розвитку дитини	17
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	25
Збалансоване харчування	26
Вплив рухової активності на розвиток організму	32
Загартування	39
Профілактика твого здоров'я	45
Гігієна оселі	53
Організація самонавчання і взаємонавчання	57
Підсумковий урок	59
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	63
Традиції збереження здоров'я в родині	64
Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я	69
Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям	73
Небезпека паління, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин	80
Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я	85
Вплив реклами на рішення й поведінку людей	89
Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (туберкульоз і ВІЛ/СНІД)	92
Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами	95
Підсумковий урок	100

Наодинці вдома.....	102
Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки	108
Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів	113
Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.....	117
Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху	120
Види перехресть. Рух майданами	126
Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Групи дорожніх знаків.....	130
Тідсумковий урок	136
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	140
Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість	141
Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини.....	148
Товага і самоповага. Вибір і досягнення мети	152
Звички і здоров'я. Формування звичок.....	156
Розвиток творчих здібностей. Заохочення однопітків до здорового способу життя.....	160
Тідсумковий урок	164
Короткий словник термінів і понять.....	167

Навчальне видання

Танько Тетяна Петрівна
Медведева Вікторія Леонідівна

Основи здоров'я
4 клас

Підручник для загальноосвітніх навчальних закладів

Формат 70х100/16. Папір офс.
Гарнітура шкільна. Друк офс.
Ум. друк. арк. 10,75. Обл.-вид. арк. 13,9.