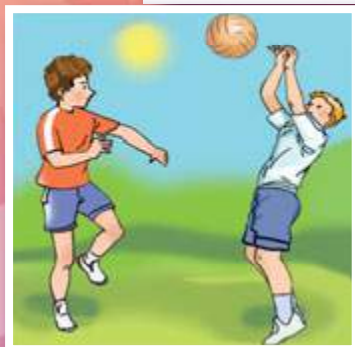




О. В. Гнатюк

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

4 КЛАС



УДК 613(075.2)  
ББК 51.204.Оя71  
Г56

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*  
(Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.07.2015 № 777)

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

**Гнатюк О.В.**

**Г56** Основи здоров'я : підруч. для 4 кл. загальноосвіт.  
навч. закл. / О.В. Гнатюк. — Київ : Генеза, 2015. —  
160 с. : іл.

**ISBN 978-966-11-0606-1.**

Матеріал підручника структурований у чотири розділи: «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я». У рубриках «Для допитливих» і «Додатковий матеріал» розміщено інформацію для розширення світогляду учнів з основ здоров'я. «Словникова скарбничка» подає тлумачення нових термінів. Закріпити здобуті знання допоможуть практичні роботи, робота в парах і групах, а також із батьками.

**УДК 613(075.2)  
ББК 51.204.Оя71**

**ISBN 978-966-11-0606-1**

© Гнатюк О.В., 2015  
© Видавництво «Генеза»,  
оригінал-макет, 2015

## Любий друже!

Цього року ти продовжиш вивчати предмет «Основи здоров'я». На уроках і самостійно за допомогою підручника ти зможеш поглибити свої знання про здоров'я людини й безпеку життєдіяльності. Ти дізнаєшся про складові здоров'я, про те, як поводитися в небезпечних ситуаціях, як досягти мети, як розвивати свої здібності, та багато іншого.

Вивчай уважно матеріал, відповідай на запитання, виконуй практичні роботи, відгадуй загадки й ребуси. Звертай увагу на нові терміни, які визначено в «Словниковій скарбничці». Якщо тобі щось незрозуміло або якщо бажаєш дізнатися більше, користуйся додатковою літературою – словниками, енциклопедіями тощо, звертайся по допомогу до дорослих.

У підручнику використано такі *умовні позначення*:



– дай відповідь на запитання, виконай завдання;



– практична робота;



– робота в парах, групах;



– виконай разом з батьками;



– відгадай загадку;



– для допитливих;



– додатковий матеріал.



## НАВЧАЙСЯ, ДРУЖЕ!

Промайнуло тепле літо,  
Знов за парти сядьмо, діти,  
Щоб продовжити вивчати,  
Як здоров'я міцне мати.

Поведемо також мову,  
Як дружити пречудово,  
Про традиції в родині,  
Про рекламу в магазині.

Про досягнення мети,  
Як веселими рости.  
Про безпеку на дорозі,  
Що робити при загрозі.

Ще корисного багато  
Зможете ви всі пізнати.  
Тож до діла, в добру путь,  
Нехай ліньки геть ідуть!

*Ольга Гнатюк*



# I

## розділ

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



*Цей розділ про:*

- ◆ цінність і неповторність життя і здоров'я людини;
- ◆ безпеку життєдіяльності;
- ◆ безпечні й небезпечні ситуації;
- ◆ складові здоров'я;
- ◆ чинники здоров'я.



## ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Чи доводилося тобі замислюватися над тим, що для тебе є важливим у житті? Можливо, це сім'я, спорт, дружба й спілкування з друзями тощо. Усе, що важливе, значуще й корисне для людини, називають *цінностями*.



Як ти вважаєш, що є найважливішою цінністю для кожної людини?

Найцінніше, що має людина, – це життя, адже без нього всі інші цінності втрачають сенс. Життя дається лише раз. У кожного воно своє, не таке, як у інших. Хтось живе безтурботно, у радості й достатку, а хтось зустрічає на своєму життєвому шляху чимало трудно-



щів і перешкод. Ніхто не може повторити своє життя вдруге чи життя когось іншого – воно є неповторним.

\* \* \*

Життя твоє – безцінний дар.  
Не забувай про це ніколи.  
Ти спиш під зорями Стожар\*,  
Чи з друзями ідеш до школи,  
Живеш ти в місті чи в селі,  
Подумай, як життя прожити.  
Ти слід залишиш на Землі –  
То треба гарний залишити.

*Лариса Шевчук*



Життя ти отримав при народженні. Як ти ним скористаєшся, залежить від тебе. У будь-якому разі життя потрібно берегти й цінувати. А щоб жити повноцінним життям – треба бути здоровим. Адже здоровій людині легше втілити в життя свої бажання та мрії, бути успішною і досягти поставленої мети.

*\*Стожари* – тут: скупчення зірок у сузір'ї Тельця.





Кажуть, що здоров'я – джерело життя. Якщо це джерело пересихає, то закінчується і життя. Проте, на жаль, багато людей починають цінувати й берегти здоров'я, втративши частину цього дорогоцінного скарбу. Народна мудрість говорить: «Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо».

Втратити здоров'я дуже легко, а повернути – важко, інколи неможливо. Тому слід робити все для того, щоб рости здоровими, і самим піклуватися про своє здоров'я і здоров'я близьких людей.



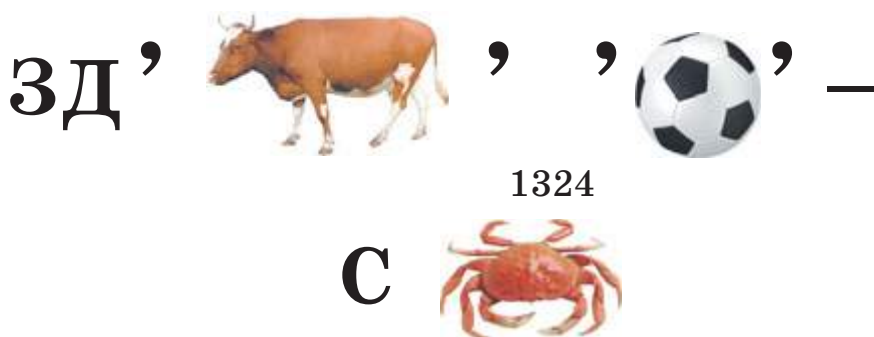


Про цінність життя і здоров'я йдеться в Основному законі нашої держави – Конституції України, де, зокрема, зазначено, що людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю.

**Пам'ятай:** найдорожчий скарб, що має людина, – це життя, а найцінніше в житті – здоров'я.



### Розгадай ребус



### Поясни прислів'я і приказки

- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Усе можна купити, тільки здоров'я – ні.
- Здоров'я людини – багатство країни.



1. Що є найголовнішими цінностями для людини?
2. Чому людині потрібно цінувати й берегти своє життя і здоров'я?



3. Розкажи, як ти дбаєш про своє здоров'я.
4. *Робота в групах.* Поміркуйте, у яких випадках люди ризикують своїм життям і здоров'ям. Наведіть приклади.



5. Підготуй прислів'я і приказки про цінність життя і здоров'я.



## ПРО БЕЗПЕКУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. БЕЗПЕЧНІ І НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

Зранку ти прокидаєшся, робиш зарядку, ідеш до школи. Протягом дня відвідуєш різноманітні гуртки, секції, здійснюєш покупки в магазині, виконуєш роботу по господарству, миєш посуд і прибираєш. А ще відпочиваєш, спілкуєшся з різними людьми – друзями, однокласниками, рідними, знайомими. Це і є твоя *життєдіяльність*.



Життєдіяльність людини відбувається у взаємодії з іншими людьми, в оточенні різних предметів і явищ, що можуть спричинити різноманітні ситуації: як безпечні, так і небезпечні.

*Безпечна ситуація* – це ситуація, коли ніхто й ніщо не загрожує життю і здоров'ю людини.

*Небезпечна ситуація* – це ситуація, що загрожує життю і здоров'ю людини. Такі ситуації можливі в різних випадках, наприклад у разі виникнення дорожньо-транспортної пригоди, землетрусу, повені, урагану тощо. Людина може провалитися в ополонку, ненароком травмува-



тися, заблукати в лісі, стати жертвою злочинця. Навіть перебуваючи у власній квартирі чи будинку, можна наразитися на різні небезпеки. Пожежа, витік газу, несправність водогону можуть статися в будь-який момент.



Найчастіше небезпечні ситуації стаються з вини людини – щось не передбачила або забула, чогось не помітила чи не виконала, або ж поквапилася. Так, забула вимкнути праску – може статися пожежа. Не вимкнула газ і залишила каструлю на плиті – може пролунати вибух. Поспішала й перейшла дорогу на червоне світло світлофора – може трапитися аварія і людина опиниться під колесами машини і т. д.

Щоб запобігти потраплянню в небезпечну ситуацію, потрібно, по-перше, бути передбачливим. Так, наприклад, ти знаєш, що гра із сірниками може призвести до пожежі, тому не слід з ними пустувати. Тобто ти можеш *передбачити* небезпечну ситуацію.

По-друге, по можливості слід *уникати небезпечних ситуацій* і не наразати на



ризик своє життя і здоров'я. Приміром, не слід заходити у вагон поїзда метро, двері якого вже зачиняються, адже можна травмуватися.



Проте якщо раптом щось сталося, важливо не розгубитися, а прийняти рішення і діяти. Наприклад, ти поранився. Треба надати собі першу медичну допомогу, обробивши рану, і за потреби зателефонувати дорослим.

Отже, *правила безпечної поведінки*:

- Передбачай небезпеку.
- По можливості уникай її.
- У разі необхідності – дій.

Щоб прийняти правильне рішення і не розгубитися в будь-якій ситуації, тобі потрібно виховувати такі риси характеру, як сміливість, рішучість, самостійність, та багато чого навчитися.

У разі небезпеки слід знати, куди необхідно звертатися по допомогу.

Пригадай номери телефонів відповідних служб:

- 101** – пожежно-рятувальна служба;
- 102** – міліція;
- 103** – швидка медична допомога;
- 104** – аварійна газова служба.





## Словникова скарбничка

**Безпе́ка життєдіяльності** – це такі умови життя і діяльності людини, коли ніщо не загрожує її життю і здоров'ю.

**Безпе́чна поведі́нка** – поведінка людини, що не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

## Розгадай ребус



РЕ ' ' СПЕКА' И

## Поясни прислів'я

• Не той пропав, хто в біду попав, а той пропав, хто духом занепав.



1. Що таке безпека життєдіяльності?
2. Що таке небезпечна ситуація? Коли вона може виникнути?
3. Подумай, які небезпеки можуть трапитися з тобою вдома, на вулиці, у школі. Як їх уникнути?

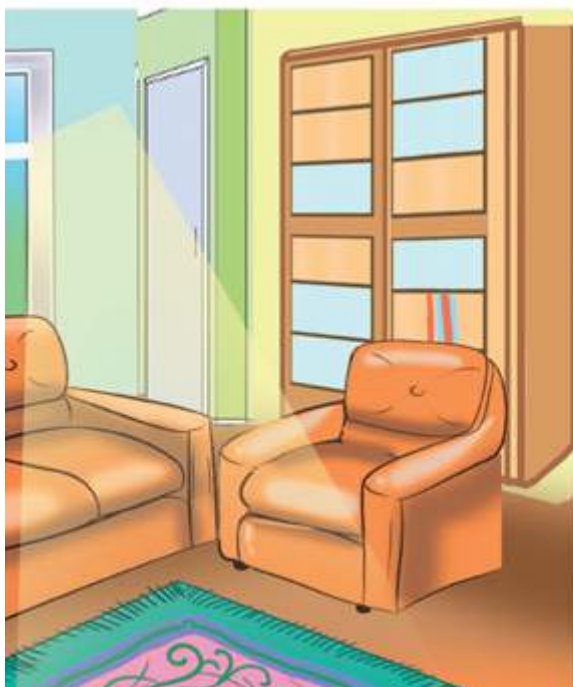


4. *Робота в групах.* Обговоріть ситуації, у яких:
  - можна передбачити небезпеку;
  - треба уникнути небезпеки;
  - потрібно діяти.





5. Розглянь і порівняй малюнки. У якій квартирі можна почуватися безпечно?





6. Разом з батьками визнач місця у своїй квартирі (чи будинку), де може чатувати небезпека й де слід бути особливо обережними.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Як діяти в небезпечних ситуаціях

Обговоріть і розіграйте в класі такі ситуації:

- 1) Хлопчик дивиться телевизор. Раптово з телевизора пішов дим. Як діяти?
- 2) Діти надворі знайшли пакет з якимись речами. Що їм слід робити?
- 3) Дівчинка відчула запах газу в квартирі. Як їй потрібно вчинити?



## СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Ти вже знаєш, що здорова людина добре почувається, має нормальну температуру тіла, міцний сон, гарний апетит. У неї нічого не болить. Вона має нормальні показники фізичного розвитку – зріст, масу тіла, окружність грудної клітки та ін.

Крім того, у здорової людини організм добре протистоїть різним хворобам. Така людина фізично витривала, має високий рівень працездатності, уміє володіти своїм тілом. Кажуть, що у здорової людини організм працює як годинник, тобто чітко й злагоджено. Таку людину називають ще *фізично здоровою*.

Подумай, чи можна фізично здорову людину назвати цілком здоровою, якщо вона постійно скаржитися на життя і не бачить прекрасного навколо себе. Або має кепський настрій, незадоволена собою та оточуючими, не живе у злагоді з іншими людьми й постійно конфліктує з ними. Звичайно, що ні.

Здоров'я людини – це не тільки її фізичне здоров'я, але й *психічне, соціальне і духовне здоров'я*.

*Психічна складова здоров'я* пов'язана з емоціями, почуттями, думками, настроєм тощо. Психічно здорова людина вміє керувати своєю поведінкою, долати труднощі й стреси, контролювати свої почуття й емоції. Вона спокійна, радісна й задоволена.

*Соціальна складова здоров'я* виявляється через взаємодію людини з іншими людьми. Вона характеризується вмінням людини вибудовувати свої стосунки із членами сім'ї, рідними та близькими, колективом. Показниками соціальної складової здоров'я є доброзичливість, толерантність і повага до людей.

*Духовна складова здоров'я* характеризується здатністю людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, чинити добро. Це вміння бачити прекрасне в довкіллі та в собі, цінувати життя і здоров'я,

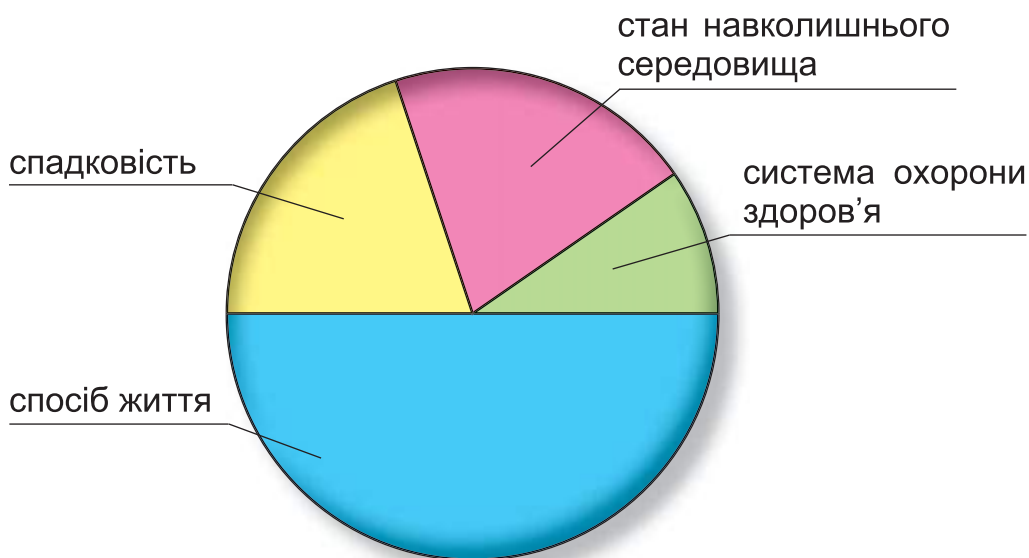




відповідально ставитися до себе та свого життя, до оточуючих людей.

Усі складові здоров'я – фізична, психічна, соціальна і духовна – важливі та невід'ємні одна від одної. Вони тісно взаємопов'язані та саме в сукупності визначають стан здоров'я людини. Порушення будь-якої з них позначається на інших складових.

На здоров'я людини впливають різні чинники: умови життя, праці, навчання, якість харчування, рівень медичного обслуговування тощо. Усі чинники об'єднують у чотири групи: спосіб життя, стан навколишнього середовища, система охорони здоров'я, спадковість.



Як бачимо з діаграми, здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя – ти це вже знаєш.

Кожній людині для збереження і зміцнення здоров'я слід вести *здоровий спосіб життя*. Він включає:

- дотримання розпорядку дня і правил гігієни;
- систематичні заняття фізкультурою і спортом;
- загартовування і відсутність шкідливих звичок;
- правильне й корисне харчування;
- доброзичливе ставлення до оточуючих та вміння керувати своєю поведінкою тощо.





На здоров'я людини впливає *стан навколишнього середовища*. Так, чисте і свіже повітря зміцнює здоров'я, а забруднене шкодить йому. У людей, які проживають у місцевості, не забрудненій шкідливими викидами підприємств, транспорту тощо, здоров'я може бути кращим, ніж у тих, які живуть у забруднених районах. Наприклад, мешканці сіл дихають чистішим повітрям, ніж містяни.

Здоров'я людини залежить також від *спадковості*. Успадковуватися від батьків або інших близьких родичів можуть як хороше здоров'я, так і деякі хвороби. Тому треба про них знати й робити все для того, щоб зменшити ризик захворювання. Наприклад, якщо в сім'ї хоча б один з батьків має короткозорість (порушення зору), то і в дитини можливий розвиток цієї



хвороби. Такій дитині необхідно піклуватися про свій зір і берегти очі. Не перенапружувати їх переглядом телепередач і грою за комп'ютером. Робити уроки при достатньому освітленні, давати очам відпочинок і виконувати гімнастику для очей. Щопівроку відвідувати лікаря-офтальмолога для перевірки зору.

Здоров'я людини залежить і від *системи охорони здоров'я*, що діє в країні. Медичні працівники стоять на варті твого здоров'я. Вони завжди готові прийти на допомогу, якщо ти захворієш. Однак пам'ятай, що дбати про своє здоров'я насамперед повинен ти сам. Для цього повідомляй дорослих, у першу чергу батьків, якщо в тебе погане самопочуття, вчасно обстежуйся в лікарів, роби щеплення від захворювань, веди здоровий спосіб життя. Якщо ти не будеш піклуватися про здоров'я, то жодні зусилля медичних працівників не зможуть гарантувати тобі міцного здоров'я.

### *Розгадай ребус*



### *Поясни вислови*

- Твоє здоров'я у твоїх руках.
- Весела думка – половина здоров'я.



1. Назви складові здоров'я та охарактеризуй їх.

2. Що впливає на здоров'я людини? Наведи приклади впливу на здоров'я людини різних чинників.



3. *Робота в парах.* Обговоріть, що треба робити для збереження і зміцнення здоров'я.





## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Вимірювання зросту й маси тіла

1. З допомогою дорослих виміряй і запиши в зошит свій зріст і масу тіла.

2. Розглянь таблиці 1 і 2, у яких наведено середні значення зросту й маси тіла дітей твого віку. Порівняй свої дані з наведеними в таблицях. Зроби висновки.

*Таблиця 1*

#### Середні значення зросту й маси тіла хлопчиків

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
8	122–133	22–30
9	127–139	24–33
10	131–144	27–37

*Таблиця 2*

#### Середні значення зросту й маси тіла дівчаток

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
8	121–132	21–30
9	126–139	24–34
10	132–145	27–38





# II

## розділ

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



*Цей розділ про:*

- ◆ склад продуктів харчування;
- ◆ рухову активність і принципи загартовування;
- ◆ те, як зберегти зір і слух;
- ◆ поставу і плоскостопість;
- ◆ гігієну порожнини рота;
- ◆ значення повітря і підтримання чистоти в оселі;
- ◆ підготовку домашніх завдань і самостійну роботу.

## ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Щоб рости й розвиватися, поновлювати витрачену енергію, людині потрібна їжа. Ми отримуємо з їжею всі необхідні для життєдіяльності речовини – *білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.*



**Білки** називають головним будівельним матеріалом для організму людини. З них утворюються і ростуть нові клітини. Білки містяться у продуктах тваринного й рослинного походження, як-от: м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці, горосі, квасолі тощо.



**Жири** постачають організму енергію. Вони також важливі для засвоєння деяких вітамінів.

Людина споживає жири як тваринного (сало, вершкове масло, сметану, сир), так і рослинного (горіхи, насіння та різні олії – оливкова, соняшникова тощо) походження.

**Вуглеводи** є основним джерелом енергії. Ними нас забезпечують хліб, крупи, цукор, картопля, морква, буряки, фрукти, мед тощо.



**Вітаміни** – це речовини, необхідні для життя, росту й розвитку людини. Вони також підвищують стійкість організму до захворювань (див. таблицю 1).

Вітаміни в основному ми одержуємо з їжею. Їх потрібна невелика кількість, але в разі нестачі вітамінів виникають різні захворювання. Наприклад, нестача вітаміну D може спричинити рахіт – захворювання, що призводить до неправильного формування скелета; нестача вітаміну C – до кровоточивості ясен і випадання зубів.

Існують вітамінні препарати, які можна придбати в аптеці, але вживати їх слід тільки за призначенням лікаря, оскільки надлишок вітамінів не менш шкідливий, ніж їх нестача.

*Таблиця 1*

ВІТАМІНИ		
Назва	Для чого потрібні	Де містяться
Вітамін А	Забезпечує нормальний стан шкіри, волосся. Потрібен для зору, кісток	Абрикоси, мандарини, морква, петрушка, вершкове масло, яйця, молоко, риб'ячий жир
Вітаміни групи В	Для росту й розвитку. Корисні для крові, нервової системи, шкіри. Сприяють засвоєнню поживних речовин	Горох, квасоля, житній хліб, м'ясо, печінка, риба, молоко, крупи (гречана, вівсяна)
Вітамін С	Сприяє зміцненню імунітету, захисту від застуди, загоюванню ран. Корисний для кровоносних судин	Апельсини, лимони, ківі, помідори, чорна смородина, шипшина, аґрус, цибуля, болгарський перець, картопля, капуста
Вітамін D	Для росту й міцності кісток, зубів	1) Риб'ячий жир, лосось, яйця, молоко, вершкове масло. 2) Утворюється в організмі людини під дією сонячних променів



**Мінеральні речовини** – це кальцій, залізо, йод і багато інших. Ти будеш вивчати їх на уроках хімії в старших класах. Ці речовини потрібні для нормальної роботи клітин. Вони беруть участь у створенні й зміцненні кісток, зубів тощо.

Джерелом мінеральних речовин для організму людини є продукти харчування (див. таблицю 2).

*Таблиця 2*

МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ		
Назва	Для чого потрібні	Де містяться
Кальцій	Для міцності кісток і зубів	Молоко, молочні продукти, горіхи, риба
Залізо	Для забезпечення процесу кровотворення	Печінка, м'ясо, жовтки яєць, квасоля, персики, абрикоси
Йод	Для нормальної роботи щитоподібної залози	Морська капуста, йодована сіль

Людині, крім білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин, потрібна вода. Якщо без їжі людина може прожити кілька тижнів, то без води – лише кілька днів. Однак і нестача, і надлишок її споживання шкідливі для організму.

Вода – складова всіх клітин і тканин організму. Тіло людини більш ніж на дві третини складається з води. Організм людини втрачає воду з потом, сечею тощо, тому слід поповнювати втрачену кількість рідини. Вода потрапляє в наш організм, коли ми п'ємо звичайну воду, компот, узвар, чай, какао, сік, молоко, кефір, їмо суп, борщ, овочі та фрукти, а також з іншими продуктами. Найбільше води міститься в овочах і фруктах. Так, кавун і огірок майже цілком складаються з води. Проте вода є і в хлібі, і в котлетах, і в рибі тощо. В одних продуктах харчування води більше, в інших – менше.







Улітку та після фізичних навантажень організм потребує більшої кількості води. Подумай чому.

Вода – цінний дар природи. Для живих організмів потрібна чиста вода. Берегти воду – значить берегти здоров'я і життя. Кожна людина повинна дбайливо ставитися до води й не витрачати її даремно.



## НАВІЩО П'ЮТЬ ВОДУ?

Ось знову просте запитання. Таке просте, що, здається, і питати нема чого. А спитаєш, то виявляється, що з десяти осіб тільки одна знає, навіщо п'ють воду. Ти скажеш: воду п'ють тому, що хочеться. А чому хочеться? Тому що без води не можна жити. А жити без неї не можна тому, що ми воду весь час витрачаємо і нам треба поповнювати її запаси.

Подіхай на холодне скло. Воно спітніє, укриється краплинками води. Звідки взялася вода? Із твого тіла.

Або ось, скажімо, ти спекотного дня спітнів. Звідки взявся піт? Знову ж таки – з тіла. А якщо ти воду витрачаєш, то тобі треба її час від часу поповнювати. За добу людина втрачає аж дванадцять склянок води. Отже, стільки само треба їй випити або з'їсти. А хіба воду їдять? У тому-то й річ, що їдять. У м'ясі, овочах, хлібі – у будь-якій їжі є вода.

*За Михайлом Ільїним*



## Розгадай ребуси



## Відгадай загадки



Під землею птиця кубло звила і яєць нанесла.



Куля з безлічі листочків,  
Ще й стирчить на ніжці.  
Садять в декілька рядочків,  
Квасять потім у діжці.



1. Яке значення має їжа для людини?
2. Поясни вислів: «Вода – це здоров'я, вода – це життя».
3. Які речовини отримує людина з їжею?
4. Користуючись таблицею 1 (с. 23), дай відповіді на запитання:

- На що впливають вітаміни в організмі людини?
- Який вітамін утворюється в організмі під дією сонячних променів?
- Який вітамін найбільше сприяє зміцненню імунітету, профілактиці захворювань?
- Чому потрібно щодня вживати молоко й молочні продукти?



5. *Робота в групах.* Обговоріть, що ви можете зробити для охорони води.



6. Користуючись різними джерелами інформації, дізнайся, які вітаміни є в продуктах, що ти споживаєш. Запиши у зошит назви цих продуктів і вітамінів.



## ПРО РУХ І ЗАГАРТОВУВАННЯ

Рух – це природна потреба організму. Чи доводилося тобі спостерігати за маленькою дитиною, її рухами? Спочатку м'язи немовляти слабкі – воно навіть не може підняти своєї голівки, рухи його рук і ніг ще незграбні. Потім поступово дитина вчиться перевертатись і сидіти не падаючи. У віці приблизно дев'яти місяців вона вже вміє повзати і стояти без сторонньої допомоги. А приблизно в рік дитина починає ходити. Протягом наступних кількох років рухи дитини стають дедалі впевненішими. Дитина охоче грається, бігає, стрибає.



На жаль, у період зростання та у зрілому віці багато людей, особливо мешканців міст, недостатньо рухаються. Наприклад, замість того щоб ходити пішки, вони користуються ліфтом, громадським чи особистим транспортом. Часто їхнім робочим місцем є письмовий стіл із комп'ютером. Після роботи вони не займаються фізичними вправами, а сидять перед телевізором. А якщо людина, ще й споживає надміру масної їжі, солодких газованих напоїв, борошняних виробів і солодоців, то вона гладшає, оскільки отримує разом з продуктами харчування більше енергії, ніж витрачає. У неї виникає ожиріння, знижується працездатність, погіршується пам'ять і порушується постава, з'являються втома та різні захворювання.





Тому, щоб зростати міцними, здоровими, бадьорими і енергійними, треба більше рухатися – займатися фізкультурою і спортом, грати в рухливі й спортивні ігри, виконувати фізичну роботу, ходити пішки. Пам'ятаєш прислів'я: «Ходи більше – проживеш довше»? Не забувай також робити ранкову гімнастику, старанно виконуй вправи під час фізкультхвилинок на уроках, перервах, у процесі виконання домашніх завдань тощо.



Загартовування теж сприяє збереженню і зміцненню здоров'я. Загартовується людина за допомогою природних чинників – повітря, води й сонячних променів.

Щоб загартовування було корисним, потрібно пам'ятати про основні *принципи загартовування*.

### **Принципи загартовування**

**Поступовість.** Знижувати температуру води або повітря, а також збільшувати тривалість процедури загартовування потрібно *поступово*. Так, наприклад, розпочинати водні процедури потрібно зі звичної і приємної для тебе температури води й поступово переходити до прохолодної, а потім холодної.

**Систематичність.** Загартовування повинно бути *систематичним*, тобто регулярним, щоденним і без перерв. Якщо почав загартовуватися, то не припиняй.





У разі захворювання – запитай у лікаря, чи можна продовжувати загартовування. Якщо з якоїсь причини тобі довелося на деякий час припинити загартовування, то після перерви слід розпочинати все спочатку. Адже вже через 5–6 днів після припинення процедур загартовування їх дія послаблюється й майже повністю зникає через два тижні.

**Дозованість.** Слід загартовуватися так, щоб вплив природних чинників на організм був *дозованим*, тобто щоб тривалість процедури відповідала можливостям твого організму. Наприклад, що холодніша вода під час душу, то менший час повинен бути для його прийому. Отже, дозувати процедури загартовування потрібно для того, щоб людина без надмірних зусиль могла їх виконувати.

**Комплексність.** Використовувати дію природних чинників слід *комплексно*. Це означає, що потрібно поєднувати різні види загартовування. Наприклад, улітку приймати сонячні та повітряні ванни, купатися у водоймах тощо.



У таблиці наведено температуру й тривалість процедур загартовування.

*Таблиця*

### Умови проведення процедур загартовування

Процедура	Температура	Тривалість
Сонячні ванни	Розпочинати при температурі повітря $+20^{\circ}\text{C}$	Перші дні – 5–10 хв, через кожні наступні три дні збільшувати на 5 хв. Тривалість сонячної ванни для здорової дитини не має перевищувати 30–40 хв
Ванна для ніг, обтирання	Розпочинати з температури води $+25^{\circ}\text{C}$ , через кожні три дні поступово зменшувати й довести до $+15^{\circ}\text{C}$	1–3 хв
Обливання, душ та ін.	Розпочинати з температури води $+20\ldots +25^{\circ}\text{C}$ , через кожні три дні знижувати й довести до $+16\ldots +18^{\circ}\text{C}$	1–2 хв
Купання	Розпочинати з температури води не нижче ніж $+20^{\circ}\text{C}$ і температури повітря $+24\ldots +25^{\circ}\text{C}$	Розпочинати з 3–5 хв, поступово доводячи до 15 хв, а згодом – до 30 хв

### *Для допитливих*

### ЗАГАРТОВУВАННЯ

Людський організм має одну чудову властивість. Він поступово пристосовується до найважчих умов життя.

Згадай, як мерзнуть у тебе руки й ніс на початку зими, коли тільки два-три градуси морозу. А в лютому ти граєш у сніжки на п'ятнадцятиградусному морозі. І хоч би тобі що! За два зимових місяці ти вже звик до морозного повітря...



Загартовувати свій організм потрібно поступово. Насамперед візьми за правило щодня (якщо тільки немає дощу) проводити на вулиці не менше ніж дві-три години і при цьому не закутуватися в одяг.

Деякі діти, а особливо їх мами, вважають, що найкращий спосіб уберегтися від застуди – одягнутися якомога тепліше. А насправді це спосіб застудитися. Спочатку діти спітніють у своїх светрах і шарфах, а потім застудяться.

Грип у такому разі неминучий!

За Олексієм Дороховим

### Поясни вислови

- Рух – це здоров'я, рух – це життя.
- Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай.



1. Для чого потрібно займатися фізкультурою й загартовуватися?
2. Чому малорухомий спосіб життя шкідливий для здоров'я?
3. Про яку людину говорять, що вона загартована?
4. Розкажи, як ти загартовуєшся. Яких правил загартовування дотримуєшся?
5. Пригадай і розкажи, як за допомогою сонця, повітря і води слід загартовуватися.



6. Разом з батьками обговори, чи все ти робиш для того, щоб рости міцним (міцною) і здоровим (здоровою).



### ПРАКТИЧНА РОБОТА

#### Тато, мама, я – спортивна сім'я

Разом з учителем фізкультури підготуйте й проведіть змагання «Тато, мама, я – спортивна сім'я».



## ЩОБ ОЧІ ДОБРЕ БАЧИЛИ, А ВУХА ЧУЛИ. БЕРЕЖИ ОРГАНИ ЧУТТЯ!

Увесь розмаїтий світ – світло, кольори, звуки, температуру повітря, запахи, смаки тощо – ми сприймаємо органами чуття.

За допомогою очей – органів зору – ти бачиш усе навколо себе, розрізняєш кольори, форму та розмір предметів, їх взаємне розташування.

Органи слуху – вуха – вловлюють різноманітні звуки: голоси людей, шум вітру, спів птахів, музику...

За допомогою органу нюху – носа – ти відчуваєш пахощі квітів, різні запахи тощо.



Щоб очі добре бачили, а вуха чули. Бережи органи чуття!



Органи чуття потрібно берегти, оскільки вони найважливіші помічники у сприйманні довкілля.

У житті людини зір відіграє першорядну роль. Як відомо, крізь очі надходить більшість інформації з навколишнього світу. Людина розрізняє приблизно 150 відтінків кольорів.

Щоб зберегти гострий зір на довгі роки, треба дотримуватися таких *правил*.





- Оберігати очі від травмування.
- Під час виконання уроків та інших видів робіт – малювання, шиття, в'язання тощо – робоче місце має добре освітлюватися.
- Відстань від очей до книжки чи зошита має становити 30–40 см. Книжку слід тримати так, щоб верхній і нижній рядки були на однаковій відстані від очей.
- Не захоплюватися тривалими переглядами телепрограм та іграми на комп'ютері.
- Не читати й не дивитися телевізор лежачи.
- Не читати в транспорті.
- Захищати очі від сонця сонцезахисними окулярами.
- Під час виконання уроків давати перепочинок очам, робити гімнастику для очей.
- Регулярно перевіряти зір у лікаря-офтальмолога.



### Комплекс вправ для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити їх та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4–5 разів.
2. Щільно замружити очі (рахуючи до 3), розплющити й подивитися вдалечінь (рахуючи до 5). Повторити 4–5 разів.
3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами ліворуч





і праворуч, угору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4–5 разів.

4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1–4, потім перевести погляд удалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

5. У середньому темпі здійснити 3–4 кругових рухи очима в правий бік, стільки само в лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 1–2 рази.

### ***Для допитливих***

#### **ЯК БЕРЕГТИ ОЧІ**

Люди навчилися сьогодні лікувати найтяжчі хвороби. Якщо потрібно, лікарі навіть можуть замінити людині її хворе серце на штучне. А ось очі замінити нічим не можна. І, напевно, ще довго вчені не зможуть цього зробити, адже наше око має набагато складнішу будову, ніж найсучасніший комп'ютер.

Природа попідкувалася про те, щоб уберегти наші очі від багатьох неприємностей. Наприклад, брови не дають поту потрапляти в очі, а вії захищають їх від пилу. І моргаємо ми, виявляється, не дарма – коли наша повіка рухається, вона очищає поверхню ока від найдрібнішого пилу.

Однак жодний природний захист не допоможе, якщо ти раптом почнеш терти очі брудними руками. Мікроби потраплять в очі, і вони почнуть сльозитися й боліти.

А буває й таке – зір уже став потроху погіршуватися, а ми цього ще не помічаємо. І раптом лікар повідомляє: «Потрібно лікувати очі». Тож намагайся не перевтомлювати своїх очей.

Запам'ятай: очі перенапружуються, якщо ти читаєш лежачи та ще й до того ж «повзаєш» носом по сторінці. Або, наприклад, цілий день сидиш біля телевізора чи комп'ютера – для очей це дуже шкідливо.

*За Анатолієм Гостюшиним*



Вуха також є важливими органами чуття людини. Приблизно десяту частину інформації ми отримуємо саме через слух.



Головний ворог для вух – це гучні звуки. Вони небезпечні для людини, адже від них слух може погіршитися або взагалі зникнути. Так, для захисту органів слуху від надто гучних звуків, наприклад від звуку двигуна літака, працівники, які обслуговують його, одягають захисні навушники.

Тому телевізор, магнітофон не вмикай занадто голосно. Шкідливо також часто й дуже голосно слухати плеєр. Не кричи нікому у вуха. Небезпечно стромляти у вуха гострі предмети – можна пошкодити барабанну перетинку.

### *Поясни прислів'я*

- Хто про очі дбає, той горя не знає.

### *Відгадай загадки*



На ніч два віконця  
Самі закриваються,  
А зі сходом сонця  
Самі відчиняються.



Своїх очей не маю,  
А іншим бачити допомагаю.



Одне одного не бачать,  
Але можна їм пробачить,  
Нерозлучні довгі роки,  
Хоч розбіглись в різні боки.





### Гра «Так чи ні?»

Один з вас читає перші чотири твердження, а другий відповідає: «так» чи «ні». Потім ви міняєтеся ролями.

1) Для очей корисні вітаміни, зокрема вітамін А. Так чи ні?

2) Органом слуху є ніс. Так чи ні?

3) Очі не можна терти брудними руками. Так чи ні?

4) Сильний шум і гучна музика можуть пошкодити зір. Так чи ні?

5) Для слуху корисно дивитися телевізор. Так чи ні?

6) Не можна кидати в очі пісок, сніжки, наближати бенгальські вогники до обличчя. Так чи ні?

7) Слід регулярно мити вуха. Так чи ні?

8) Обличчя та очі треба витирати особистим чистим рушником. Так чи ні?



1. Назви органи чуття людини та розкажи про їхнє призначення.

2. Розкажи, як ти дбаєш про органи зору й слуху.

3. Від чого зір і слух можуть погіршитися?

4. Вивчи вправи для очей і виконуй їх під час фізкультурних пауз.

### Гра «Вгадай звук»

Учаснику закривають очі, наприклад, хустинкою. Він повинен назвати предмети чи дії, які створюють певні звуки. Наприклад, звуки цокання годинника, мелодії мобільного телефону, калатання дзвіночка, дзюрчання води тощо.



## ПРО ПОСТАВУ. ПЛОСКОСТОПІСТЬ

Важливе значення для краси тіла і здоров'я людини має постава.

*Постава* – це звична поза тіла людини у спокої та в русі. Вона впливає не тільки на зовнішність, але й на розташування й діяльність внутрішніх органів.

Порушення постави може призвести до змін у скелеті, погіршення роботи систем кровообігу, дихання, травлення тощо.

Для формування правильної постави слід робити фізичні вправи, а також стежити за поставою під час стояння, сидіння, при ходьбі, під час фізичної роботи, гри тощо.

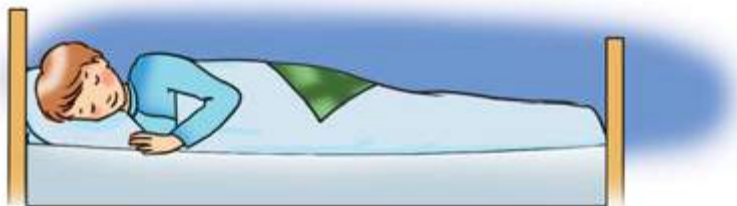
Багато часу ти проводиш за партою чи письмовим столом. Тому важливо, щоб парта, стіл, стілець відповідали твоєму зросту. Під час читання чи виконання письмових робіт сиди рівно, не згинаючи хребта. Плечі повинні бути на одному рівні, голова – трохи нахилена. Не спирайся і не лягай на стіл. Між краєм столу й тілом повинна проходити долоня. Ноги мають стояти на підлозі або підставці.

Ходи рівно, не сутулься. Носи ранець чи рюкзак. Якщо доводиться нести в руках якісь речі, розподіли їх за вагою рівномірно в обидві руки.

Стій прямо, не опускаючи голови і тримаючи плечі розведеними. Підтягни живота. Розподіли рівномірно вагу тіла на обидві ноги і не згинай їх.



Спати треба на рівному ліжку з жорсткою основою і низькою подушкою.



### ЧИ ГАРНА В ТЕБЕ ПОСТАВА?

Що таке гарна постава? Це означає, що, коли ми стоїмо, плечі злегка відведені назад, груди розправлені, а тулуб випрямлений. Коли ми сидимо, спина має бути рівною, а голова – високо піднятою. Згадай, яка постава була в казкових героїв – Попелюшки та прекрасного Принца. А як виглядав казковий Вовк? Він увесь зігнутий, спина колесом, а плечі випнуті вперед.

А знаєш, чому так важливо мати гарну поставу? Річ у тім, що коли постійно сутулитися та втягувати





голову в плечі, сидіти згорбившись за партою та за обіднім столом, то така неправильна постава може згодом стати звичною. Із часом людина матиме не дуже красиву фігуру і здаватиметься нижчою на зріст. Людина з неправильною поставою не може стати танцюристом або хорошим спортсменом.

Правильна постава не тільки красива – вона ще й корисна для здоров'я. Якщо в дитинстві привчити себе триматися прямо, то потім не болітиме спина. Адже коли постава погана, м'язи, зв'язки та сухожилля, які прикріплюються до хребта, перенапружуються, що спричинює захворювання спини.

Отже, нехай кожен хлопчик уявить себе прекрасним Принцом, а кожна дівчинка – Попелюшкою на балу.

За Робертом Ротенбергом

Велике навантаження під час ходьби відчують стопи ніг. Важливо, щоб суглоби стоп були здоровими, а форма стоп – правильною.



Правильна форма стопи



Плоскостопість

Для формування правильної форми стопи й запобігання *плоскостопості* потрібно носити взуття за розміром, щоб воно не стискало ноги, з невеликим каблуком. Корисно влітку ходити босоніж по траві, піску, гальці тощо.

Допомагають розвивати й зміцнювати м'язи стоп:

- ходьба по нерівній або шорсткій поверхні;



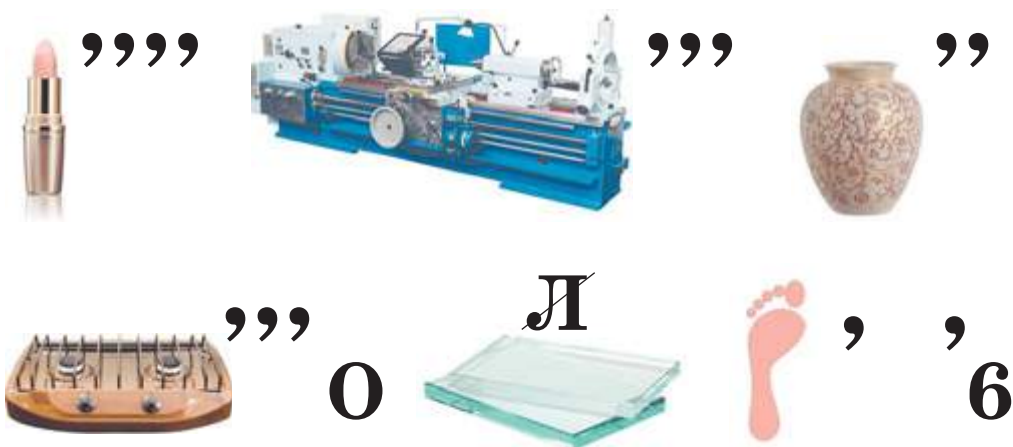


- лазіння по шведській стінці;
- вправи – ходіння навшпиньках, на п'ятах, на внутрішній і зовнішній стороні стоп.

### Словникова скарбничка

**Плоскостопість** – опущення склепінь стопи.

### Розгадай ребуси



1. Що таке постава?



2. *Робота в парах.* Покажіть один одному, як треба сидіти за партою (столом), стояти, дотримуючися правильної постави.





3. Які причини порушення постави?



4. *Робота в групах.* Обговоріть, що треба робити, щоб мати правильну й гарну поставу.



5. Чому важливо мати правильну поставу?

6. Згадай і покажи вправи для формування правильної постави і запобігання плоскостопості, які ти вивчав (вивчала) на уроках фізичної культури.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Вправи для запобігання плоскостопості

Ознайомся з наведеними вправами для запобігання плоскостопості й виконуй їх.

#### *Вправа «Каток»*



Катати м'ячик, валик або скалку вперед-назад по підлозі спочатку однією ногою, потім – другою.

#### *Вправа «Художник»*



Притримуючи аркуш паперу однією ногою, намалювати різні фігури олівцем, затиснутим між пальцями другої ноги. Вправу виконувати спочатку однією, а потім – другою ногою.

#### *Вправа «Розбійник»*



Сісти на підлогу із зігнутими ногами. П'яти щільно притиснути до підлоги й не відривати від неї протягом усього часу виконання вправи. Рухами пальців ніг намагатися підсунути під



п'яту розкладений на підлозі рушник (або серветку), на якому лежить який-небудь вантаж (наприклад, книжка).

### *Вправа «Гусениця»*

Сісти на підлогу із зігнутими колінами, п'яти притиснути до підлоги. Згинаючи пальці ніг, підтягнути п'яти вперед до пальців, потім пальці знову розігнути й рух повторити (імітація руху гусениці). Пересування п'ят уперед за рахунок згинання і розгинання пальців ніг продовжувати доти, доки пальці можуть торкатися підлоги.

Вправу виконувати обома ногами одночасно.



### *Вправа «Млин»*

Сидячи на підлозі з випрямленими ногами, описувати стопами кола в двох напрямках.



### *Вправа «Барабанищик»*

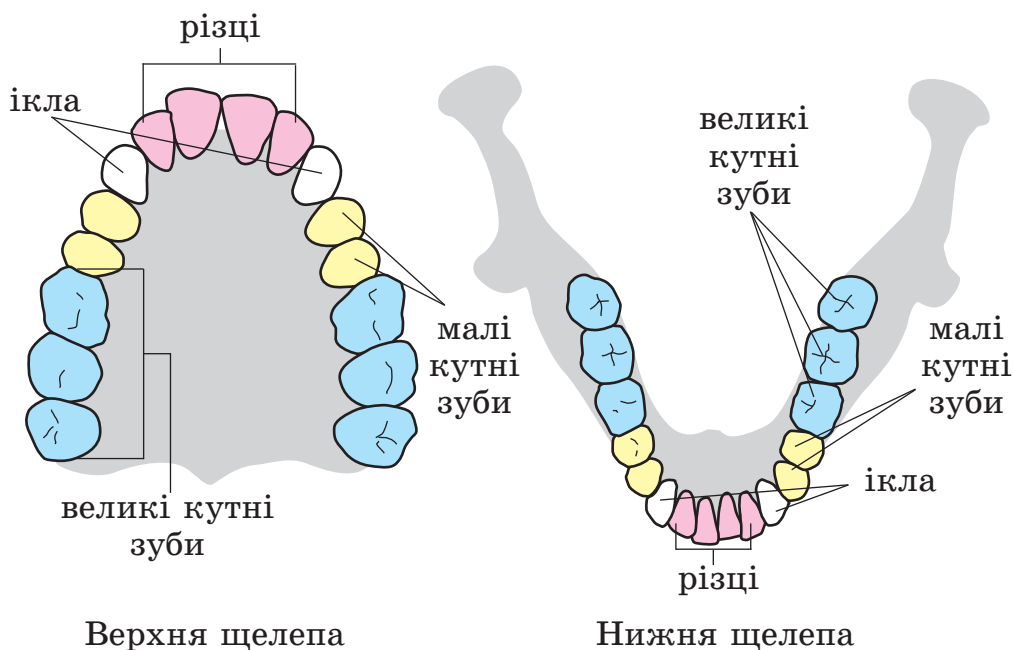
Сісти на підлогу, зігнути ноги в колінах, не торкаючися п'ятами підлоги, рухати стопами вгору й униз, дістаючи до підлоги тільки пальцями ніг. Під час виконання вправи коліна поступово випрямляти.



## ЩОБ МАТИ ЗДОРОВІ ЗУБИ... ГІГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА

Перші зуби з'являються в немовлят у віці близько шести місяців. У дітей спочатку виростають тимчасові зуби. Їх називають *молочними*. Усього таких зубів 20. Згодом вони випадають і виростають *постійні* зуби.

У дорослої людини всі зуби постійні. Загалом їх 32, по 16 на верхній і нижній щелепах. Зуби потрібні нам для того, щоб відкушувати й пережовувати їжу. Так, за допомогою *різців* – зубів, що розташовані спереду, – ми відкушуємо їжу. За різцями розташовані *ікла* – конусоподібні зуби, що слугують для розривання й утримування їжі. *Малі* та *великі кутні* зуби подрібнюють і перетирають часточки їжі.



Крім того, зуби беруть участь у вимові деяких звуків, наприклад, таких, як «з», «с», «ц», «т».

Щоб мати здорові зуби, ясна та свіжий подих, потрібно дотримуватися *правил гігієни порожнини рота*. Запам'ятай їх.





- Чисть зуби щодня вранці та ввечері. Зубну щітку змінюй кожних три місяці. Нову щітку перед використанням помий гарячою водою з милом.

- Після кожного прийому їжі ополісуй рот теплою водою.

- Щоб видалити залишки їжі між зубами, використовуй зубну нитку або зубочистку.

- Після чищення зубів не забувай почистити язик. Для цього використовуй спеціальні скребки або зубні щітки зі спеціальною поверхнею на протилежному боці від щетини.

Щоб зуби були здоровими і міцними, гігієнічних процедур недостатньо. Зуби потрібно берегти! Не можна розкушувати ними горіхи, кісточки від ягід, тверді цукерки (наприклад, льодяники, карамельки), відкушувати нитки тощо. Шкідливо для зубів їсти багато солодошів, уживати одразу після гарячої їжі холодну і навпаки. Корисно їсти сирі овочі та фрукти, наприклад, моркву, капусту, яблука.

Двічі на рік слід відвідувати стоматолога для огляду порожнини рота. Він подивиться, чи всі зуби здорові, у якому стані ясна, порадить, якою щіткою і пастою треба користуватися, перевірить прикус. При нормальному прикусі верхній ряд зубів повинен частково перекривати зуби нижньої щелепи.



Неправильний прикус не лише впливає на зовнішній вигляд обличчя, але й призводить до порушень травлення, мовлення тощо. Причини виникнення неправильного прикусу різні: захворювання, за яких дитина дихає ротом, а не носом; шкідливі звички – смоктання пальців, гризіння олівців, ручок, нігтів, підпирання щоки рукою тощо.



Правильний прикус



Неправильний прикус

### Відгадай загадки



Хвіст із кістки, а на спині щетинки.



Біла, пахуча, піниста, для ваших зубів корисна.



Червоні двері в моїй печері,  
Білі звірята сховались за двері.  
М'ясо, і хліб, і всю здобич мою  
З радістю звірятам отим віддаю.



1. Назви види зубів у дорослої людини.
2. Яке значення зубів?
3. Розкажи, як ти виконуєш правила догляду за порожниною рота.
4. а) Поміркуй, чому потрібно регулярно відвідувати стоматолога, навіть якщо зуби не болять.  
б) Пригадай свій останній візит до стоматолога. Що лікар тобі порадив?
5. Які причини порушення прикусу?
6. *Робота в групах.* Обговоріть, що корисно для зубів, а що – шкідливо.



## ЯКИМ ПОВІТРЯМ МИ ДИХАЄМО. СТЕЖ ЗА ЧИСТОТОЮ В ОСЕЛІ

Від повітря, яким дихає людина, залежить її здоров'я. Для дихання людині необхідне чисте повітря. А воно чисте там, де багато рослин.



Найбільш забруднене повітря у великих містах та поблизу фабрик і заводів. Для очищення повітря люди висаджують дерева й кущі, установлюють фільтри на димарях підприємств тощо. Щоб було менше пилу, у спекотні дні спеціальні машини поливають міські вулиці.



Багато часу ти проводиш удома: готуєш уроки, граєшся, відпочиваєш, спиш, їси. І від того, яке повітря в оселі, також залежить твоє самопочуття.

Багато речей, що оточують нас і роблять життя комфортним, можуть забруднювати повітря. Так, меблі, виготовлені з деревостружкових плит, можуть містити у великій кількості синтетичний клей, лак, фарби та інші хімічні сполуки, що виділяють у повітря токсичні речовини. Токсичними можуть бути і пластикові предмети, лінолеум, килими із синтетичних волокон, предмети побутової хімії тощо. Якщо в квартирі або будинку багато виробів, особливо нових, що виготовлені зі штучних матеріалів, необхідно провітрити приміщення до зникнення запаху. Під час користування предметами побутової хімії треба дотримуватися інструкцій з їх використання.

Крім того, у помешканні збирається багато пилу, що забруднює поверхню предметів: меблі, одяг і взуття



тощо. Повністю позбутися пилу не вдасться, але зменшити його кількість цілком можливо. Для цього слід регулярно прибирати квартиру (будинок) – мити підлогу, витирати пил, пілососити.

Заходячи до оселі, треба витерти взуття біля порогу і перевзутися в кімнатні капці. Зняти верхній одяг і повісити в коридорі або передпокої.



Дуже важливим для самопочуття людини є провітрювання приміщення. Якщо тривалий час перебувати в непровітрюваній кімнаті, починає боліти голова, з'являється втома та знижується працездатність.

Класну кімнату слід провітрювати перед початком занять і на кожній перерві. Учні в цьому випадку мають вийти з класу. У теплу пору року можна тримати квартиру або фрамугу вікна відчиненою під час уроків, але





так, щоб не було протягів. Фізкультхвилинки також необхідно проводити при відчиненій квартирці.

Удома обов'язково треба провітрювати кімнату перед тим, як готувати уроки, перед сном, під час прибирання.

Щоб почуватися комфортно у своїй оселі, треба стежити за *мікрокліматом* у ній, тобто за температурою, вологістю повітря та іншими показниками. Для створення нормального мікроклімату в приміщенні використовують системи опалення, обігрівачі, вентилятори, очищувачі, зволожувачі, кондиціонери тощо.



Кімнатні рослини не тільки створюють затишок і є окрасою наших приміщень. Більшість із них збагачує повітря киснем, зволожує його, покращує мікроклімат оселі, очищує повітря від пилу та шкідливих речовин. Тому вчися доглядати за кімнатними рослинами. Це – корисна справа й надзвичайно цікаве захоплення.





## ПРИБИРАННЯ

Що це там за шум у гаї?  
Равлик хатку прибирає.  
Все підмів, помив як слід,  
Не біда, що ллється піт.  
Зайві речі повиносив,  
Килимок пропилюсосив.  
Перемив усю посуду,  
Не знайти й пилинки бруду.  
Ще й здійснив мандрівку дальню  
За букетом у вітальню.  
Свіжо в хатці, як у лузі.  
Прошу в гості, любі друзі!

*Петро Сорока*



### Поясни прислів'я

- У чепурній оселі й життя веселе.

### Відгадай загадки



Куди ступиш – усюди маєш,  
Хоч не бачиш – уживаєш.



По хатині, хоч без ніг,  
Станцював і в кут забіг.





Скрізь, неначе крокодил,  
Встромить ніс-насос  
І, якщо почує пил, –  
Вип'є ... .



1. Назви показники мікроклімату приміщення.
2. Що забруднює повітря приміщень?
3. Для чого потрібно стежити за чистотою оселі та провітрювати приміщення?
4. Розкажи, як ти допомагаєш батькам прибирати оселю.



5. *Робота в групах.* Обговоріть:
  - Що забруднює повітря в місті?
  - Що слід робити, щоб повітря менше забруднювалося?
  - Де у вашій місцевості найбільш забруднене повітря, а де повітря чистіше?



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Як підтримувати чисте повітря в оселі

Складіть пам'ятку «Як підтримувати чисте повітря в оселі» і запишіть у зошит.



## ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ І САМОСТІЙНО ВЧИТИСЯ

За роки, проведені у школі, ти багато чого навчився: читати, писати, обчислювати приклади й розв'язувати задачі, працювати з комп'ютером, пізнавати природу, малювати тощо. Шкільне навчання продовжуватиметься ще не один рік. Щоб воно було успішним, потрібно не тільки бути уважним на уроках, слухати вчителя, але й уміти самому вчитися. Самостійне навчання включає також і виконання домашніх завдань, що допомагають повторити вивчене й добре засвоїти матеріал.

Перш за все слід правильно організовувати свою роботу, щоб виконати її швидко й не перевтомлюватись. Тому після шкільних занять не варто одразу сідати за уроки. Прийшовши зі школи, пообідай і відпочинь. Найкращим буде активний відпочинок – це прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі тощо.



Ти вже знаєш, що висока розумова працездатність спостерігається в людини у другій половині дня, з 16 по 18 годину. Це найкращий час для виконання домашніх завдань. Їх потрібно робити щодня в один і той самий час, пам'ятай про це. На домашні завдання ти маєш витрачати не більше ніж півтори години.

Сідаючи за уроки, провітри кімнату, підготуй своє робоче місце. Перевір, чи все є для роботи – щоденник, зошит, підручник, ручка, олівець, чернетка тощо. Зайві речі прибери зі столу, щоб вони тобі не заважали.





Домашні завдання краще виконувати в той самий день, коли їх було задано. Продумай план роботи. Можливі різні варіанти порядку виконання домашніх завдань. Спершу можна виконати письмові завдання, а згодом – усні. Наприклад, розпочати з української мови, потім виконати математику й літературне читання. А можна чергувати письмові завдання з усними. Наприклад, виконати математику, потім – природознавство, а після цього – українську мову й літературне читання.

Обравши предмет, починай виконувати завдання. Пригадай матеріал, який вивчав у школі, повтори або вивчи правила, прочитай уважно завдання. Чи все тобі зрозуміло? Розпочинаючи його виконання, будь уважним, зосередься і не відволікайся. Під час виконання завдань не роби одночасно інші справи – не можна дивитися телевизор, їсти, розмовляти по телефону, грати на комп'ютері тощо.

Кожні 15 хвилин роби фізкультпаузи та гімнастику для очей. Провітрюй кімнату.

Якщо тобі щось незрозуміло, запитай у дорослих. Учись користуватися додатковою літературою – словниками, довідниками, енциклопедіями.





Після завершення роботи уважно перевір, чи все зроблено правильно. Не поспішай.

Збери в рюкзак усі необхідні речі на наступний день – щоденник, підручники, зошити, шкільне приладдя тощо. Прибери робоче місце, розклади все на свої місця.

Якщо через хворобу ти пропустив заняття в школі, то не впадай у відчай. Після одужання можна надолужити пропущене, правильно організувавши свою роботу. Однак пам'ятай, що після хвороби для відновлення сил і працездатності потрібен час. Тому не варто за раз намагатися опанувати пропущений матеріал. Краще дій поступово за таким планом.

1. Дізнайся, скільки тем пропущено з кожного предмета.

2. Розплануй, теми яких предметів і в який день ти будеш вивчати. Не бери для вивчення більше ніж одну тему на день з одного предмета.

3. Вивчай матеріал так:

- Згадай, що вже знаєш із теми, яку ти будеш вивчати.

- Прочитай текст у підручнику, виділи головне. Обери прийоми, що допоможуть вивчити матеріал: поділи текст на частини, склади план, накресли таблицю, схему або зроби малюнок.

- Повтори прочитане.
- Вивчи правила.
- Прочитай текст ще раз.
- Дай відповіді на запитання і виконай завдання після теми.





• Щось незрозуміло – користуйся довідковою літературою. За необхідності звертайся по допомогу до вчителя, батьків, родичів, однокласників, друзів.

А якщо твій друг (подруга) відстав (відстала) від класу і йому (їй) важко самостійно надолужити пропущене, то запропонуй свою допомогу.



### *Поясни прислів'я*

- Не кажи «не вмію», а кажи – «навчусь».
- Наука для людини, як сонце для життя.
- Здобудеш освіту – побачиш більше світу.
- Освіта – як повітря та їжа.

### *Відгадай загадку*



На уроках, в книжці, в школі  
Почерпнеш ти їх доволі.  
І назавжди у житті  
Стануть друзями тобі.




1. Прочитай вірш і дай відповіді на запитання.  
Спитай у тата чи у мами,  
Які професії у них...



Професій в світі є чимало –  
Сповна їх вистачить на всіх...  
Учитель, лікар чи геолог,  
Письменник, слюсар чи кресляр –  
Всі називають головною  
Одну професію – школяр!  
Бо всім відомо, що без школи,  
Без знань, що мусиш там набуть,  
Не станеш у житті ніколи  
Тим, ким в дитинстві мрієш бути!

*Анатолій Костецький*

- Знайди у вірші назву своєї «професії».
  - Для чого потрібно вчитися?
2. Розкажи, як ти готуєш домашні завдання. Чи все виконуєш самостійно?
  3. Які уроки тобі виконувати найважче, а які – найлегше?
  4. Чи доводилося тобі самостійно вивчати новий матеріал? Якщо «так», розкажи, як ти це робив (робила). Чи звертався (зверталася) ти до когось по допомогу? До кого саме? Чи використовував (використовувала) додаткову літературу?
- 
5. Разом з батьками впродовж тижня визнач, скільки часу ти витрачаєш на виконання домашніх завдань у цілому й окремо на кожний предмет. Запиши результати в зошит.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Обговоріть і розіграйте в класі такі ситуації:

- 1) Твій товариш захворів і потребує допомоги в навчанні. Що ти йому порадиш?
- 2) Ти пропустив (пропустила) заняття в школі. До кого звернешся по допомогу?
- 3) Ти допомагаєш однокласнику вчити матеріал. Розкажи, як ви організуєте свою роботу.



# III

## розділ

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



*Цей розділ про:*

- ◆ традиції збереження здоров'я в родині;
- ◆ знайомство і дружбу, дружні стосунки;
- ◆ шкідливі звички;
- ◆ користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном;
- ◆ туберкульоз і СНІД;
- ◆ охорону здоров'я дітей;
- ◆ те, як діяти під час пожежі;
- ◆ те, як поводитися в натовпі;
- ◆ правила безпечної поведінки на вулиці;
- ◆ те, як знайти вихід з непередбачених ситуацій;
- ◆ безпеку руху пішоходів;
- ◆ сигнали регулювання дорожнього руху;
- ◆ дорожньо-транспортні пригоди;
- ◆ дорожні знаки.

## ТРАДИЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В РОДИНІ

Пригадай, які правила поведінки та звичаї існують у твоїй сім'ї. Можливо, це щоденне спільне виконання ранкової фізичної зарядки, походи на природу у вихідні дні, поїздки під час канікул до родичів тощо. Чи пам'ятаєш ти, коли з'явилися ці звичаї? Хто їх започаткував? А може, так було заведено в родинах, у яких виховувалися твої тато й мама до шлюбу? Поцікався в батьків.



Звичаї, досвід, правила поведінки тощо, які передаються з покоління в покоління, називають *традиціями*. Слово «традиція» походить з латинської мови й означає «передача».

У багатьох родинах дотримуються традицій, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. У них з діда-прадіда заведено з дитячого віку загартовуватися, брати участь у сімейних спортивних іграх, регулярно ходити в туристичні походи, не курити цигарок і не вживати алкоголю. У тих родинах, де здоровий спосіб життя став традицією, панують любов і злагода, народжуються здорові діти. Адже ти вже знаєш, що здоров'я дитини залежить, зо-



крема, і від здоров'я батьків, або, як ще кажуть, від спадковості.

Коли ти виростеш і створиш власну сім'ю, не втрачай, а тільки примножуй традиції зміцнення і збереження здоров'я, що були закладені у твоїй родині.



1. Які традиції збереження здоров'я існують у твоїй родині?
2. Назви традиції твоєї родини, що тобі подобаються найбільше.
3. Які із сімейних традицій ти хочеш передати своїй майбутній родині?



4. Разом з батьками підготуй розповідь про одну з традицій збереження здоров'я, яких дотримуються у твоїй родині. За можливості принеси фотографії для ілюстрації розповіді.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Традиції збереження здоров'я в родині

Підготуйте і проведіть у класі свято «Традиції збереження здоров'я в родині».

Запросіть на свято членів своєї родини.





## ПРО ЗНАЙОМСТВО І ДРУЖБУ. ДРУЖНІ СТОСУНКИ

У кожного з вас є знайомі. Але перш ніж стати ними, вам треба було познайомитися. А чи знаєте ви, як це зробити за правилами етикету?

*Етикет* – правила поведінки людей у суспільстві.

Зазвичай під час знайомства люди вітаються, відрекомендовуються самі або відрекомендовують когось.

Якщо ти хочеш познайомити своїх однолітків, то можеш рекомендувати їх один одному так: «Знайомтеся, будь ласка, це Артем, а це Сергій». Кого ти назвеш першим, а кого – другим, не важливо. Якщо серед тих, кого ти знайомиш, є дівчина, слід відрекомендувати хлопця дівчині, а не навпаки. Наприклад: «Олена, це Іван, знайомтеся».



Ті, кого знайомлять, мають подивитися один на одного й усміхнутися. Окрім того, людина, якій когось відрекомендували, ввічливо говорить: «Дуже рада (радий) знайомству!», «Рада (радий) з вами познайомитися» або «Дуже приємно!». Люди, яких назвали один одному, вважають себе знайомими і надалі вітаються в разі зустрічі.

Якщо одну людину відрекомендовують компанії з кількох осіб, то треба голосно й чітко вимовити ім'я цієї людини. Підводити людину й називати кожному окремо не варто.



Якщо до вас у клас прийшов новачок, то вчитель відрекомендує його. А коли ти захочеш познайомитися з ним ближче, можна зробити це на перерві або після уроків.

Знайомство може перерости в дружбу.

*Дружба* – це стосунки між людьми, основою яких є взаємна симпатія, довіра, щирість, взаєморозуміння, спільні інтереси й захоплення тощо. Людей, які пов'язані дружбою, називають *друзями*.

Відоме таке прислів'я: «Людина без друзів – як дерево без коріння». Кожна людина хоче мати друзів. Справжній друг зарадить у біді, збереже твою таємницю, допоможе в навчанні та праці.



Щоб підтримувати і зміцнювати дружні стосунки, треба:

- піклуватися про друга, захищати його;
- бути готовим завжди прийти на допомогу;



- бути уважним до друга;
- уміти вислуховувати друга;
- зберігати спільну таємницю;
- уміти співпереживати і співчувати.

Якщо ти посварився зі своїм другом, подумай, чому так сталося. Намагайся не ображатися через дрібниці, умій прощати. Якщо ти винен – підійди до нього, попроси вибачення.

Дружні стосунки, що ґрунтуються на повазі, довірі, щирості, взаєморозумінні, викликають позитивні емоції, а це у свою чергу сприяє збереженню здоров'я. Якщо люди ображають один одного, псують настрій, сваряться, конфліктують, – це шкодить здоров'ю.

Якщо в класі часто трапляються сварки, образи, бійки, знущання над слабшими, а учні самі не можуть запобігти конфліктам і розв'язати їх, то про це слід сказати вчителю.



## АНТОН І ХАРИТОН

Жили на світі Антон і Харитон.

– Давай з тобою дружити, – сказав Харитон. – Будемо один з одним усе ділити навпіл – і горе, і радість.

– Давай, – погодився Антон, – коли поруч друг, жити легше й веселіше.

Ішли вони якомсь полем. Сонце палить. А сховатися ніде – ні деревця, ні кущика.

– Дай мені свого бриля, – сказав Харитон, – а то мені дуже голову припікає.

Антон віддав Харитону свого великого солом'яного бриля. Сонце почало і йому пекти голову, але Антон подумав: «Нічого, потерплю. Зате Харитонові добре!»



Раптом набігла величезна хмара, линув дощ.

– Дай мені швидше свого плаща! – закричав Харитон. – Хіба не бачиш, що твій друг мокне?

Антон віддав свій плащ. Дощик поливав Антона. Але він думав: «Ну що ж, заради дружби й помокнути можна».

Пройшов дощ. Засяяло сонечко. Харитон віддав Антону його плаща й великого бриля.

– Візьми, – каже він, – а то мені нести важко.

Антон узяв мокрий плащ і мокрий бриль, а сам замислився.

Тим часом друзі дійшли до перехрестя.

– Тобі куди? – запитав Антон.

– Мені ліворуч, – відповів Харитон.

– Ну, а мені праворуч, – сказав Антон.

– Так ми ж хотіли разом іти! – закричав Харитон. – Ми ж друзі з тобою!

Але Антон ішов усе далі й далі. Так і пішов. Жодного разу не озирнувся.

*Любов Воронкова*



## Поясни прислів'я

- Не той друг, хто медом маже, а той, хто правду каже.
- Друга шукай, а знайдеш – тримай.
- Щира дружба дорожча за золото.



1. Як ти вважаєш, якими повинні бути справжній друг чи справжня подруга?
2. Назви ознаки дружніх стосунків.
3. Як ти гадаєш, чи дружні стосунки в тебе з однокласниками?
4. Як ти вчиниш, якщо захворіє твій друг (твоя подруга)?



5. *Робота в групах.*

- 1) Поміркуйте, що може зруйнувати дружні стосунки.
- 2) Згадайте й обговоріть ситуації, у яких виявлялися дружні стосунки у вашому класі (допомога товаришеві, вітання з днем народження тощо).



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Інсценізація «Будьмо знайомі!»

Розіграйте в класі ситуації знайомства, використовуючи подані вислови.

Дозвольте відрекомендуватися...

Дозволь(те) назвати тобі (вам)...

Знайом(те)ся...

Познайом(те)ся, будь ласка...

Ви не знайомі? Це...

Будьмо знайомі...

Можна з тобою (вами) познайомитися? Моє ім'я...





## УМІЙ СКАЗАТИ «НІ!»

Ти постійно спілкуєшся з різними людьми – однокласниками, друзями, родичами, сусідами та просто знайомими. Під час спілкування ви обмінюєтеся інформацією, передаєте свої думки, враження тощо, разом обговорюєте різноманітні теми, вирішуєте проблеми, допомагаєте одне одному.

При спілкуванні можуть виникати випадки, коли людині потрібно сказати «ні» у відповідь на певне прохання або пропозицію. Залежно від ситуації це можна зробити по-різному. В одних випадках слід ввічливо відмовити – відповісти, наприклад: «Ні, дякую!», в інших – сказати рішуче: «Ні!». Але в будь-якому випадку треба говорити впевнено й чітко, щоб людина зрозуміла, що їй відмовили й не виконуватимуть прохання або не пристануть на її пропозиції.

Ситуації в житті бувають різні. Такими різноманітними можуть бути і варіанти відмови. Ознайомся з прикладами деяких ситуацій і навчися, за потреби, використовувати їх.

*1. Чиєсь прохання перешкоджає здійсненню твоїх планів.*

Кожна людина має свій розпорядок дня. У тебе, наприклад, такий. Зранку ти прокидаєшся, робиш зарядку, ідеш до школи, після школи гуляєш на свіжому повітрі, робиш уроки, відвідуєш спортивну секцію тощо. А уяви, що у твого друга день не такий насичений і йому нічим зайнятися. Ти поспішаєш на тренування, а він лежить на дивані та нудьгує. Друг телефонує і пропонує, щоб ти прийшов до нього. Як відмовити другу?

Можна сказати коротко: «Ні», – і пояснити, чим зумовлена відмова. Наприклад: «Ні, я зараз не прийду, тому що поспішаю на заняття в спортивну секцію».

Справжній друг має тебе зрозуміти. Ти можеш домовитися з ним про зустріч іншого дня.





У кожної людини свої плани. Тому потрібно поважати інтереси інших і цінувати час одне одного. Ніколи не заохочуй ліні інших людей і сам намагайся від неї позбавитися.

*2. У тебе просять річ, що тобі не належить.*

Якщо ти взяв якусь річ у друга, повернув її непошкодженою і вчасно, то ти молодчина, бо дотримав слова й виконав обіцянку.

А як бути, наприклад, у такій ситуації?



Ти взяв у своєї однокласниці диск з новою серією мультфільму й пообіцяв повернути наступного дня. А ввечері до тебе прийшов друг і, побачивши диск, попросив дати йому переглянути цей мультфільм.

У такому разі потрібно пам'ятати: річ, що тобі не належить, ти не маєш права нікому давати, оскільки ти за неї відповідаєш. Тому слід відмовити другові в цьому проханні, пояснивши, що це чужа річ. Він повинен зрозуміти. Якщо це ваша спільна знайома, то друг має запитати дозволу в неї сам. Можна зателефонувати їй. Якщо дівчина дозволить, тоді ти можеш дати цей диск.

### *3. У тебе просять списати домашнє завдання.*

У школі трапляються випадки, коли хтось з однокласників не виконав домашнього завдання і просить у тебе списати його. Як поводитися в такій ситуації?

Передусім потрібно зрозуміти, чому він не виконав завдання. Якщо це сталося вперше і з якоїсь поважної причини, наприклад погано почувався, то краще порадити йому сказати про це вчителю і виконати завдання на наступний урок.

Якщо однокласник регулярно не виконує завдань, то, списавши раз, він буде тебе просити знову. Від цього користі для нього не буде, а тільки шкода. Як він тоді



впорається, наприклад, із завданнями на самостійній чи контрольній роботі? Тому краще запропонувати свою допомогу, пояснити незрозумілий матеріал. А якщо він відмовиться, то й тобі слід сказати впевнено: «Ні!». Чому ти повинен працювати за нього? Дружба дружбою, а навчання є навчання. Кожен вчиться для себе.

*4. Прохання, яке може заподіяти шкоди тобі або іншим людям.*

Ти знаєш про шкідливий вплив куріння й алкоголю на здоров'я. Однак деякі учні пробують курити цигарки та вживати алкогольні напої. Часто це відбувається тому, що вони соромляться відмовити друзям, знайомим або навіть членам сім'ї, які пропонують цю «отруту».

До згубних звичок також заохочує погана компанія, у якій опиняється дитина. У такій компанії один закупив цигарку або випив пива, інший зробив те саме – і черга дійшла до тебе. У цьому випадку, не роздумуючи, слід сказати своїм друзям: «Ні!». Якщо вони надалі вмовлятимуть, то твердо й рішуче повтори: «Я сказав, що не буду». Таку компанію краще залишити й не підтримувати жодних стосунків з її учасниками, адже тобі знову можуть запропонувати щось небезпечно, що завдасть шкоди здоров'ю. А твоє здоров'я важливіше, ніж такі друзі.





Якщо станеться так, що тебе проситимуть заподіяти будь-кому шкоду, наприклад відібрати або зіпсувати якусь річ, когось побити, щось вкрати, рішуче відмовляйся. Окрім того, повідом про це дорослих, у першу чергу батьків.

#### 5. Тебе просять про щось на вулиці.

Інколи на вулиці незнайомі люди звертаються один до одного з деякими питаннями, наприклад, де знаходиться зупинка, вулиця, установа тощо. Звичайно, ти ще дитина і до тебе навряд чи будуть звертатися, тим більше, якщо поряд є дорослі. Але якщо запитали, то дай відповідь. Завжди кажи: «Ні», якщо до тебе на вулиці підійшла незнайома людина та пропонує піти з нею, підвезти на машині додому, дає цукерку або іграшку, просить гроші, мобільний телефон або щось інше. У таких випадках не піддавайся на жодні вмовляння, погрози, тиск. Швидко йди геть. Про все, що сталося, обов'язково розкажи батькам або вчителю.



1. Прочитай текст і дай відповіді на запитання.

#### НЕ ПРОБУВАТИ, НЕ ПОЧИНАТИ

Старий дім пустий. Незабаром його знесуть. Тут і розташувалися хлопці: п'ятикласник Мишко, третьокласники Сашко та Ілля.







Мишко, худий високий хлопчик, дістав пачку цигарок. Він вправно вдарив по коробці. Вилізла одна цигарка. Цигарка дивилася в бік Сашка. Сашко трьома пальцями взяв цигарку. Мишко клацнув удруге. Друга цигарка була спрямована в бік Іллі.

Ілля похитав головою.

– Не буду. Я піду...

Мишко посміхнувся з презирством.

– Ех ти, маленький, боїшся. Ніхто не дізнається.

– Я не боюсь – не хочу. Мій дід курить, ніяк покинути не може, мучиться. Я піду.

– Ти не сердься, я теж не буду, – промовив Сашко, простягнув Мишкові цигарку й відразу ж побіг наздоганяти Іллю...

Чому люди курять? Одні не знають, що це шкідливо. Інші знають про шкodu, а все-таки пробують.

Збираються хлопчики: двоє курять, а третій боїться видатися маленьким перед товаришами та, хоча йому



бридко, теж бере цигарку. Не кожен може проявити характер, як Ілля.

За Миколою Коростельовим

- Як повелися хлопці, коли їм запропонували закурити?
  - Як би ти вчинив (вчинила) на місці Іллі?
2. Чи траплялося тобі в чомусь відмовляти своєму другові (своїй подрузі)? Який спосіб відмови ти обрав (обрала)? Як повівся (повелася) друг (подруга)? Розкажи про це.
  3. *Робота в групах.* Наведіть приклади й обговоріть різні ситуації відмови.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Обговоріть у класі такі ситуації:

1) Ти з друзями граєш надворі з м'ячем. М'яч покотився до гаражів. Ти побіг (побігла) за м'ячем і зустрів (зустріла) незнайомця. Він попросив тебе підійти. Якими будуть твої дії?

2) Ти, ідучи зі школи додому, побачив (побачила), що учні твоєї школи курять. Тебе кличуть і пропонують цигарку. Як ти поведешся?



## РУЙНІВНИКИ ЗДОРОВ'Я

Кожен бажає мати міцне здоров'я, гарне тіло, але не кожному вдається досягти цієї мети. Дуже часто перешкоджають цьому шкідливі звички.

Найпоширенішою шкідливою звичкою серед людей є куріння тютюну.

У диму цигарок містяться шкідливі для здоров'я людини речовини – чадний газ, синильна кислота тощо. Надзвичайно небезпечною є отрута – нікотин. Він легко проникає в кров, накопичується у внутрішніх органах і поступово руйнує їх.

Під час куріння людина вдихає тютюновий дим, а разом з ним – і отруйні речовини. Унаслідок цього організм курця слабшає і перестає чинити опір різним хворобам. Спочатку людина, що курить, не помічає, як руйнує власний організм. Але згодом починає кашляти, задихатися, у неї з'являються важкі хвороби. Від тютюну страждають легені, нирки, шлунок, мозок, печінка та інші важливі органи. Люди, які викурюють щодня більше ніж 25 цигарок, живуть приблизно на 8 років менше, ніж ті, що не курять.

Тютюновий дим згубно діє не тільки на організм курця. Частина його потрапляє в навколишнє середовище. Від диму цигарок забруднюється повітря. Люди, які не курять, вдихають його і стають так званими пасивними курцями. Перебуваючи тривалий час у накуреному приміщенні, пасивний курець може відчути ознаки легкого нікотинового отруєння: головний біль, нудоту, нездужання.

Щоб зменшити вживання тютюнових виробів та попередити їх шкідливий вплив на здоров'я людей, законодавство України забороняє продаж тютюнових виробів особам, які не досягли 18 років. Заборонено куріння в транспорті, лікарнях, на зупинках громадського транспорту, на дитячих і спортивних майданчиках, у під'їздах, ліфтах, підземних переходах тощо.



У місцях і закладах, де куріння заборонено, установлюють спеціальний знак з текстом такого змісту: «Куріння заборонено!».



### **Куріння заборонено!**

Куріння в кілька разів небезпечніше для дітей, ніж для дорослих. Так, у школярів, які курять, погіршується пам'ять і увага, з'являється слабкість, і як наслідок цього – знижується успішність у навчанні. Вони швидко втомлюються в школі та під час виконання фізичної роботи або занять фізкультурою і спортом. Такі учні погано ростуть і розвиваються, часто хворіють, постійно кашляють і задихаються.



Іншою згубною звичкою є вживання алкогольних напоїв. Алкоголь – ворог, що руйнує здоров'я і призводить до важких хвороб. Тільки-но алкоголь потрапляє в організм людини, він з кров'ю розповсюджується в усіх важливих органах і системах, руйнує і порушує їхню роботу.

Особливо шкідливий алкоголь для дітей.

Уживання дитиною навіть незначної кількості алкогольного напою може призвести до дуже загрозливих наслідків і спричинити гостре отруєння. В її організмі алкоголь швидко розноситься кров'ю і зосереджується в мозку. Токсична дія алкоголю на дитячий організм у кілька разів сильніша, ніж на організм дорослого. Тому стан дитини, спричинений сп'янінням, особливо важкий. Коли вона п'яна, то не контролює своїх дій і чинить необдумано. Це може в деяких випадках призвести до трагічних наслідків.



У результаті частого вживання алкоголю виникає хвороба – алкоголізм. Це означає, що людина, яка почала регулярно вживати спиртні напої, через деякий час стає залежною від них. Хворі на алкоголізм кволі, малоініціативні, байдужі до роботи, сім'ї, дітей. Алкоголіки не можуть вести

нормальний спосіб життя, учитися і працювати. У них погіршується пам'ять і розумові здібності, знижується увага. Хворі не здатні логічно мислити і творити. Алкоголізм призводить до побутових і виробничих травм, дорожньо-транспортних пригод, порушень правил громадської поведінки, руйнування родини.

Надзвичайно небезпечними для людини є наркотичні речовини.

Наркотики шкідливі тим, що при їх вживанні виникає отруєння і відбувається виснаження організму. Вони призводять до руйнування клітин мозку та розладу





роботи всіх органів і систем. У людини з'являється залежність від приймання наркотиків, з якою вона вже не може впоратися самотужки. За відсутності наркотику людина перебуває в нестерпному стані, що супроводжується, зокрема, сильним болем у кістках і м'язах. Вона впадає у відчай, страждає від безсоння або жахливих снів.

Особливо небезпечно вживати наркотики дітям або підліткам, організм яких ще росте і розвивається, оскільки в цей час формується характер і виробляються певні звички. У тих, хто вживає наркотичні речовини, погіршується пам'ять і слабшають розумові здібності. Діти стають неспокійними та дратівливими, погано їдять і швидко втрачають масу тіла. Такі учні не можуть добре вчитися, виконувати будь-яку роботу, займатися спортом. Їх цікавлять лише наркотики. Вони знесилюють дитину, змінюють її свідомість, пригнічують відчуття й емоції.



До наркотичних речовин людина звикає дуже швидко. А залежність від наркотиків вилікувати важко. Наркомани взагалі рано помирають.

Якщо хтось із твоїх знайомих вживає наркотики, розкажи йому про небезпеку цієї шкідливої звички і порадь звернутися по допомогу до фахівців за «Телефоном Довіри».

**Пам'ятай:** у нашій країні виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, пересилання, перевезення, збут наркотиків переслідуються законом. Тому не бери наркотиків ні в кого, не принось їх додому і тим більше ніколи не пробуй!

Згубний вплив на здоров'я мають і токсичні речовини, які люди спеціально вживають або нюхають для одурманення. Таких людей називають *токсикоманами*. Вони використовують різноманітні розчинники фарб, лаки, клей тощо.



Діти, які хоч раз спробували токсичні речовини, завдають непоправної шкоди власному здоров'ю. Уживання цих токсинів викликає гостре отруєння, що призводить до розладів в організмі, а іноді навіть до смерті. У токсикоманів народжуються діти з різними вадами розвитку. Тривалість життя токсикоманів зменшується в середньому на 20–30 років.



Отже, щоб добре почуватися, краще виглядати, довше жити, зберігаючи активність, не слід починати курити, вживати алкогольні напої, наркотики і токсичні речовини. Кращий засіб для того, щоб бути здоровим, – вести здоровий спосіб життя і не мати шкідливих звичок або позбутися їх назавжди.

**Завжди кажи: «Ні!» курінню, алкоголю, наркотикам, токсичним речовинам!**

### Словникова скарбничка

**Наркóтики** (від грецького – приголомшливий, дурманний) – це речовини рослинного або синтетичного походження, уживання яких призводить до розвитку наркоманії.

**Наркомáнія** (від грецького *нарко* – заніміння, заціпеніння; *манія* – пристрасть, захоплення) – це захворювання, спричинене вживанням наркотиків.

### Поясни прислів'я

- Курити – здоров'ю шкодити.
- Посієш вчинок – пожнеш звичку.



1. Розглянь малюнок. Назви, що потрібно для веселого святкування дня народження.





2. У чому небезпека куріння; вживання алкоголю?
3. Як куріння, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин впливають на здоров'я дитини?
4. Як ти поведитимешся, якщо тобі запропонують закурити або спробувати алкоголь, наркотики, токсичні речовини?
5. *Робота в парах.* Уявіть ситуації:
  - 1) Один з твоїх друзів хоче спробувати закурити. Як його переконати не робити цього?
  - 2) Один з твоїх друзів хоче скуштувати алкоголь. Переконай його не вживати спиртних напоїв.
6. Обговори з батьками, у чому полягає небезпека куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Обговоріть і розіграйте в класі ситуації звернення за «Телефоном Довіри».



## КОРИСТУВАННЯ ТЕЛЕВІЗОРОМ, КОМП'ЮТЕРОМ, МОБІЛЬНИМ ТЕЛЕФОНОМ

Сьогодні ми не можемо уявити свого життя без телевізора, комп'ютера чи мобільного телефона.

Дивлячись телевізор, ми дізнаємось новини в нашій країні та у світі. У телевізійному ефірі є багато цікавих програм про історію, культуру й побут людей у різних куточках земної кулі, світ рослин і тварин. Перед екраном телевізора можна зібратися всією сім'єю, щоб переглянути цікавий художній або мультиплікаційний фільм, концерт тощо.

Комп'ютер стрімко увірвався в наше життя, став помічником у навчанні та роботі. За його допомогою можна швидко знайти потрібну інформацію, надіслати листа, фотографію або відео родичам чи друзям, поспілкуватися з тими, хто живе в іншому місті або за кордоном тощо.

Сучасний мобільний телефон – це не лише зручний засіб зв'язку. Його можна використовувати як будильник, книжку для нотаток, фотоапарат, відеокамеру, комп'ютер, плеєр. Нові моделі телефонів мають дедалі більше різних функцій.



Потрібно пам'ятати, що сучасна техніка, хоча і має користь, проте може зашкодити здоров'ю, якщо користуватися нею надміру.

Щоб переглядати телепрограми було цікаво й корисно та даремно не витратити часу, потрібно заздалегідь обрати, що ти будеш дивитися. Обирай мультфільми, фільми і програми для дітей, тривалість яких становить не більше ніж годину. Телевізор не слід вмикати одразу після занять у школі. Потрібно пообідати, відпочити, виконати домашнє завдання.

**Пам'ятай:** лікарі не рекомендують дивитися телевізор у темряві, має бути увімкнено світло. Відстань до телевізора має становити не менше ніж 2–3 м і не більше ніж 4–5 м, залежно від розміру екрана.



Для роботи за комп'ютером слід правильно облаштувати робоче місце. Комп'ютерний стіл і крісло мають відповідати твоєму зросту. Не потрібно ставити монітор навпроти вікна. Відстань від очей до монітора має бути приблизно 40–80 см.

Під час роботи за комп'ютером необхідно зберігати правильну поставу.







Безперервний час роботи за комп'ютером має становити 15 хвилин, а тривалість комп'ютерної гри – не більше ніж 10 хвилин.

Після роботи за комп'ютером слід виконати вправи для очей.

Мобільним телефоном треба користуватися, якщо немає можливості зателефонувати зі стаціонарного телефона.

Щоб не зіпсувати зір, не грайся безперервно в завантажені в телефон ігри.

**Пам'ятай:** телефон – це не іграшка, а засіб зв'язку.

Не можна користуватися і гратися телефоном під час занять у школі.

Щоб зменшити вплив випромінювання мобільного телефона на власний організм, дотримуйся таких *правил*.

- Тримай телефон якнайдалі від тіла, особливо від життєво важливих органів (у сумці, рюкзаку), але не в кишені й не на мотузці на грудях.

- Піднось телефон до вуха лише після встановлення з'єднання.

- Замість голосового зв'язку краще послуговуйся SMS-повідомленнями.

- Під час розмови використовуй гарнітуру чи функцію гучного зв'язку.

- Не застосовуй телефон у зоні поганого зв'язку, а також у транспортних засобах.

- Під час розмови в приміщенні намагайся перебувати в місці з найкращим рівнем приймання сигналу, наприклад біля вікна.



- Коли телефон заряджається, не залишай його поблизу себе.
- Не клади мобільний телефон під подушку, коли лягаєш спати.



### *Відгадай загадки*



Де кого нагородили,  
Де супутник запустили...  
Фільми, казочки, новини  
Нам транслює щохвилини.



Кілобайти, гігабайти,  
Папки, файли, блоги, сайти...  
Знань чимало різних має,  
Цілий світ про нього знає.



Дивну скриньку носить Толя –  
З неї чути голос Олі.  
Толя скаже лиш: «Привіт!»,  
«Здрастуй», – чує він за мить.

*Леся Вознюк*





1. Розкажи, які програми ти дивишся по телевізору і скільки вони тривають.
2. Яких правил користування телевізором, комп'ютером і мобільним телефоном ти дотримуєшся?
3. Чому потрібно обмежувати користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном?



4. Обговори з батьками:
  - 1) Які передачі і в який час ти можеш переглядати по телевізору.
  - 2) У яких випадках потрібно користуватися мобільним телефоном, а в яких – ні.

### Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден (згодна) з тим, що почуєш, скажи: «Так» – і плесни в долоні.

1) Телевізор потрібен для спілкування. Так чи ні?

2) Телевізор можна дивитися щодня по 3 години.

Так чи ні?

3) Комп'ютер допомагає в навчанні. Так чи ні?

4) Безперервна робота за комп'ютером становить 15 хвилин. Так чи ні?

5) Після роботи за комп'ютером слід виконати вправи для очей. Так чи ні?

6) Не можна користуватися і гратися мобільним телефоном під час занять у школі. Так чи ні?

7) Під час розмови по телефону можна використовувати функцію гучного зв'язку. Так чи ні?



## ПРО РЕКЛАМУ

Реклама супроводжує нас щодня. Хочемо ми цього чи ні, але вона всюди – у магазинах, кінотеатрах, транспорті та в інших місцях. Зазирнеш у поштову скриньку, а в ній газети, журнали, буклети з рекламою товарів чи послуг. Ідеш по вулиці – бачиш плакати, світлові екрани, вивіски.

Прийдеш додому, увімкнеш телевізор – і там реклама.

Реклама потрібна для того, щоб люди дізналися про товари й послуги, їх виробників і зацікавилися ними. Ця зацікавленість врешті-решт може перетворитися на бажання купити ту чи іншу річ або отримати будь-яку послугу.

Отже, реклама спрямована на збільшення попиту на товари й послуги. Недарма її називають «двигуном торгівлі».

Щоб у людини виникло бажання придбати якусь річ чи послугу, розробники реклами застосовують різні способи. Наприклад, для зйомок у рекламних роликах запрошують відомих та успішних людей, улюблених акторів і співаків, яких намагаються наслідувати. Ці особистості з екрана телевізора із захопленням розповідають про необхідність певної речі, про те, як товар здатен змінити нас, зробити кращим і цікавішим наше життя. Наприклад, якщо твій кумир користуватиметься певною моделлю мобільного телефона, ти теж можеш захотіти собі такий самий і хоча б у цьому бути схожим на нього. Проте чи дійсно це так? Чи будеш



ти схожий на улюбленого актора, користуючись таким самим телефоном? Звісно, ні.

Щоб бути успішною і цікавою людиною, потрібно знати, чого прагнеш, і досягати своєї мети. Хочеш бути актором – вивчай акторську майстерність, грай у дитячому театрі. А телефон у цьому аж ніяк не допоможе.

Досить часто виробники реклами розраховують на те, що діти, побачивши рекламу якоїсь дитячої речі, почнуть просити своїх батьків її придбати. Але ти маєш розуміти, що інколи твої бажання можуть не збігатися з бажаннями й можливостями батьків. Тому не потрібно вередувати і у будь-який спосіб примушувати тата чи маму здійснити покупку. Це призведе до конфлікту в сім'ї, зіпсує всім настрій і зашкодить здоров'ю.



Разом з тим, що реклама сприяє нашому інформуванню, вона може й зашкодити. Тому до неї потрібно ставитися критично. Адже не все, що рекламується, є потрібним і корисним, зокрема алкоголь і цигарки. Недарма Законом України «Про рекламу» в багатьох випадках заборонено рекламувати алкогольні напої та тютюнові вироби.

Часто також рекламують деякі продукти харчування. Поміркуй, для чого. Адже ті корисні продукти, що





купують твої батьки для щоденного вжитку, наприклад овочі, фрукти, молоко, м'ясо тощо, ти здебільшого не побачиш у рекламі. Вони їй не потребують. А продукти, що не дають користі, й навіть шкодять здоров'ю, – чіпси, сухарики, солодкі газовані напої, – ми часто бачимо в рекламі. Подумай, чи потрібно їх купувати.

### *Розгадай ребуси*

Е  
А



П



Т  
П



1. Для чого рекламують товари та послуги?
2. Чи завжди реклама пропонує корисні товари?
3. Пригадай, чи траплялися випадки, коли ти під впливом реклами просив (просила) батьків придбати якусь річ. Якщо тобі її купували, чи залишився (залишилась) ти нею задоволений (задоволеною)?
4. Розкажи, як ти ставишся до реклами алкоголю і цигарок.



5. *Робота в групах.* 1) Обговоріть, що позитивного і негативного має реклама.  
2) Придумайте рекламу якогось товару. Презентуйте її іншим.



## ТУБЕРКУЛЬОЗ І СНІД – ХВОРОБИ, ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ

Існують хвороби, виникнення і розповсюдження яких багато в чому залежить від умов життя людей та рівня розвитку суспільства. Такі захворювання називають *соціально значущими*. Основна ознака соціально значущого захворювання – це здатність до неабиякого його поширення, що ускладнює боротьбу з недугою. Хворі, які страждають на такі хвороби, потребують допомоги і захисту від держави та суспільства.

До інфекційних хвороб, що набули соціального значення, належать, зокрема, туберкульоз і СНІД (синдром набутого імунodefіциту).

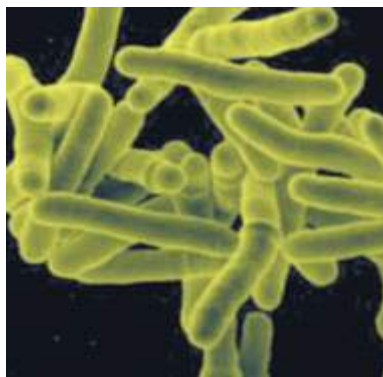
*Туберкульоз* – інфекційна хвороба, що спричинена бактеріями. Переважно вражає легені. Також може вражати інші частини тіла – суглоби, кістки, шкіру, нирки та лімфатичні вузли.

Хворий на туберкульоз легень тривалий час кашляє, втрачає масу тіла, безсилий і блідий. Спостерігається також підвищена температура тіла, лихоманка, пітливість уночі, погіршення апетиту. Можливі задишка й біль у грудній клітці тощо.

Збудники туберкульозу – мікобактерії, які відкрив німецький учений Роберт Кох у 1882 році, тому їх ще називають *паличками Коха*.



Роберт Кох



Мікобактерії – палички Коха



Бактерії туберкульозу передаються через повітря під час кашлю, чхання або розмови з носієм збудника, а також через предмети побуту і продукти харчування, заражені хворою людиною.

Більшість людей, заражених збудником туберкульозу, залишаються здоровими внаслідок стійкого імунітету. Проте в разі порушення нормального раціону харчування, важких захворювань, унаслідок поганих побутових умов, а також під дією шкідливих звичок – куріння, алкоголю, наркотиків – стійкість організму знижується, і людина може захворіти.

За підрахунками вчених, збудник туберкульозу щосекунди вражає одну людину, а кожні 10 секунд у світі від нього помирає одна людина.

Унаслідок збільшення захворюваності на туберкульоз Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у 1993 році проголосила цю хворобу глобальною небезпекою.

Наша держава докладает чималих зусиль, щоб подолати в країні таку важку недугу, як туберкульоз. Так, у 1999 році український уряд ухвалив постанову «Про комплексні заходи боротьби з туберкульозом».

Щоб запобігти туберкульозу, новонародженим роблять щеплення в пологовому будинку.

Усім дітям, починаючи з одного року, щорічно проводять пробу Манту. Це не щеплення від туберкульозу. *Проба Манту* – це тест, що показує, чи є в організмі туберкульозна інфекція.

Щоб виявити туберкульоз у дорослих, роблять спеціальне дослідження – флюорографію органів грудної порожнини.





**Пам'ятай:** 24 березня – Всесвітній день боротьби з туберкульозом.

Тяжким інфекційним захворюванням, яке сучасна медицина поки що неспроможна вилікувати, є *синдром набутого імунodefіциту*, або скорочено *СНІД*.

Ти вже знаєш, що імунітет – це «зброя» людського організму проти мікробів і вірусів. СНІД руйнує цю «зброю», і організм втрачає можливість боротись з ними, а людина може померти від різних інфекційних хвороб.

Збудником СНІДу є *вірус імунodefіциту людини (ВІЛ)*.

Вірус імунodefіциту людини передається від хворої людини до здорової через кров.

Людина може заразитися, користуючись спільним з хворим лезом для гоління, нестерильними інструментами для манікюру, пірсингу, татуювання, оскільки на їхній поверхні може залишитися кров хворої людини. Часто заражаються ВІЛ-інфекцією наркомани, які вводять собі наркотики одним і тим самим шприцом.

Вірус імунodefіциту людини також може передаватися від хворої матері новонародженій дитині.

Ти маєш знати, що ВІЛ не передається через повітря при розмові, кашлі, через рукостискання, під час користування спільним посудом, санвузлом, ванною, басейном тощо. Через це не слід боятися спілкуватися з ВІЛ-інфікованими людьми. Ставитись до них потрібно толерантно. Необхідно розуміти, що ці люди потребують допомоги й підтримки з боку оточуючих.

Хворі на СНІД громадяни України користуються всіма правами та свободами, як і інші громадяни нашої держави.

Перше повідомлення про СНІД з'явилося ще в 1981 році, а зараз ця хвороба охопила більшість країн



світу і стала загрозою для кожної людини. Першого хворого на СНІД в Україні зареєстровано у 1987 році.

З метою протидії цій страшній хворобі в нашій державі ухвалено Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».

**Пам'ятай:** 1 грудня відзначають Всесвітній день боротьби проти СНІДу.



1. Чому такі інфекційні хвороби, як туберкульоз і СНІД, набули соціального значення?
2. Як можна заразитися туберкульозом?
3. Що слід робити для запобігання захворюванню на туберкульоз?
4. Чи можна користуватися використаними лезами, шприцями і голками для ін'єкцій? Чому?
5. Чому захворювання на СНІД є дуже небезпечним?
6. Як потрібно ставитися до хворих на СНІД?





## ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ. ГУМАННЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Людина, її життя і здоров'я визнаються в нашій державі найбільшою соціальною цінністю. Це означає, що твоє життя і здоров'я цінне не тільки для тебе, а й для держави та суспільства загалом. Тому держава і суспільство вживають різноманітних заходів, що забезпечують профілактику захворювань і сприяють нормальному розвитку дітей.

В Україні діють дитячі поліклініки, лікарні, диспансери, санаторії, табори відпочинку. У цих закладах діти проходять медичні обстеження, лікуються і відпочивають. Медичні працівники у школі також стежать за станом здоров'я дітей і в разі потреби надають їм необхідну допомогу.

У місті Харкові діє Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків, де працюють фахівці, які вивчають і лікують дитячі хвороби.



Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків  
(м. Харків)



З метою охорони здоров'я дітей у нашій державі заборонено використовувати дитячу працю. Як виняток, законодавством України допускається приймати на роботу учнів, яким виповнилося 14 років, у вільний від навчання час для виконання роботи, що не завдає шкоди їхньому здоров'ю і не заважає навчанню.

На жаль, ті заходи з охорони здоров'я, що вживають держава й суспільство, не можуть забезпечити всім належний його рівень. Серед нас є люди, які з народження, або через хворобу, або внаслідок нещасного випадку мають вади здоров'я та розвитку. Це люди з порушеннями зору, слуху, скелетно-м'язової системи тощо. Їх називають *людьми з особливими потребами*. Адже щоб жити повноцінним життям, навчатися, працювати, відпочивати, пересуватися, вони потребують особливих умов і спеціальних предметів. Наприклад, для людей, які пересуваються на візку, потрібно при будівництві сходів облаштовувати спеціальні пандуси, підйомники, а багатоповерхові будинки оснащувати спеціальними ліфтами тощо.



Людям, які погано бачать або зовсім сліпі, необхідні книжки, надруковані великим шрифтом чи спеціальним шрифтом Брайля, а також аудіокнижки. Люди з поганим зором для безпечного пересування вулицями користуються спеціальною тростиною. Вона пофарбована в колір, здебільшого білий, що відбиває світло. Для



незрячих установлюють також звукові сигнали світлофорів, щоб безпечно переходити вулицю. Ти теж можеш допомогти сліпій людині перейти через дорогу.



Ті, хто має поганий слух, використовують спеціальні слухові апарати. Вони підсилюють звук і компенсують порушення слуху.

Люди з особливими потребами, як і всі інші, заслуговують на повагу й гуманне ставлення. Адже кожна людина неповторна й безцінна для суспільства.

**Пам'ятай:** те, як ти поведишся з людьми з особливими потребами, показує, яка ти людина.

Багато видатних постатей мали вади здоров'я. Так, німецький композитор *Людвиг ван Бетховен* (1770–1827) написав свої найкращі музичні твори, коли втратив слух.

*Франклін Делано Рузвельт* (1882–1945), 32-й президент США, через хворобу був прикутий до інвалідного візка.

*Марія Примаченко (Приймаченко)* (1909–1997) – одна з найвідоміших українських художниць. Через



важку недугу, на яку захворіла ще в дитинстві, жінка ходила, спираючись на милиці. Та це не завадило їй творити пензлем справжні дива. Яскраві квіти і фантастичні тварини оживають на її всесвітньо відомих картинах.

Серед людей з особливими потребами є багато спортсменів, які досягають значних результатів і стають чемпіонами Паралімпійських ігор.



## ЯК СЕРГІЙКО НАВЧИВСЯ ЖАЛІТИ

Маленький хлопчик Сергійко гуляв біля ставка. Він побачив дівчинку, що сиділа на б́ерезі.

Коли Сергійко підійшов до неї, вона сказала:

– Не заважай мені слухати, як хлюпають хвилі.

Сергійко здивувався. Він кинув у ставок камінець.

Дівчинка запитала:

– Що ти кинув у воду?

Сергійко ще більше здивувався.

– Невже ти не бачиш? Я кинув камінець.

Дівчинка сказала:

– Я нічого не бачу, бо я сліпа.

Сергійко від подиву широко відкрив очі й довго дивився на дівчинку. Так, дивуючись, він і додому прийшов. Він не міг уявити: як це воно, коли людина нічого не бачить?

Настала ніч. Сергійко ліг спати. Він заснув з почуттям подиву. Серед ночі Сергійко прокинувся. Його розбудив шум за вікном. Шумів вітер, у шибки стукав дощ. А в хаті було темно.

Сергійкові стало страшно. Йому пригадалася сліпа дівчинка. Тепер хлопчик уже не дивувався. Його серце стиснув жаль. Як же вона, бідна, живе в отакій темряві?

Сергійкові хотілося, щоб скоріше настав день. Він піде до сліпої дівчинки. Не дивуватиметься більше. Він пожаліє її.

*Василь Сухомлинський*



## Словникова скарбничка

**Шрифт Браїля** – рельєфно-точковий шрифт, що сприймається на дотик і призначений для письма та читання незрячими людьми. Його розробив у 1829 році француз Луї Браїль (1809–1852), який був сліпим. Шрифт Браїля і дотепер поширений в усьому світі.

**Пандус** – похила доріжка, що з'єднує дві горизонтальні поверхні, які знаходяться на різній висоті.

**Гуманізм** – визнання людини найвищою цінністю у світі; повага до гідності та розуму людини.

## Відадай загадку



Хто людей з біди рятує  
І хвороби всі лікує –  
Призначає процедури,  
І таблетки, і мікстури?



1. Як у нашій країні дбають про здоров'я дітей?
2. Розкажи, до якого медичного закладу тобі доводилося звертатися, коли ти хворів (хворіла).
3. Як ти ставишся до людей з особливими потребами?
4. Чи живуть поряд з тобою люди з особливими потребами? Якщо «так», чи допомагаєш ти їм?



5. Дізнайся в батьків, які медичні установи є у твоєму мікрорайоні або населеному пункті. Розкажи про них.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Розіграйте в класі ситуації допомоги людям з особливими потребами.

1) Ти граєш з друзями в сніжки. З під'їзду виїхала людина на візку й застрягла в снігу. Твої дії?

2) До твого класу прийшов новий учень, який кульгає. Як ти поводитимешся з ним?





## ДІЇ ПРИ ПОЖЕЖІ

Ти вже знаєш, як діяти в разі виникнення пожежі у твоєму помешканні. А що робити, якщо вона сталася в сусідній квартирі чи в іншому будинку або деінде? Розглянемо деякі випадки.

*1. Пожежа в сусідній квартирі в багатопверховому будинку.*

Якщо пожежа сталася не у твоїй квартирі, а в сусідній (на твоєму чи іншому поверсі), по можливості, потрібно вийти на вулицю і викликати пожежників.

Виходячи з квартири, зачини двері, адже полум'я може стрімко перекинутися на твою квартиру. Не користуйся ліфтом, оскільки він може несподівано зупинитися між поверхами, двері не відчиняться і є ризик задихнутися від диму. До того ж ліфтова кабіна може спалахнути. У такому випадку врятуватися буде неможливо.

Щоб захиститися від полум'я, потрібно облити себе водою, накритися з головою мокрою ковдрою, щільною тканиною або пальто тощо. У занадто задимленому місці краще рухатися поповзом або пригнувшись. Дихати потрібно через мокру ганчірку.

Якщо на тобі зайнявся одяг, необхідно зупинитися, у жодному разі не можна бігти – це ще більше роздмухає вогонь. Потрібно лягти на підлогу чи землю і, перекочуючись, намагатися збити полум'я, захищаючи обличчя й очі руками.



# 101



Опинившись у безпечному місці, зателефонуй у пожежно-рятувальну службу або попроси зробити це сусідів чи перехожих.

Пам'ятаєш, як слід викликати пожежників?

- Набрати номер 101 – телефон пожежно-рятувальної служби.
- Назвати адресу, де сталася пожежа, своє прізвище та ім'я.
- Чітко відповідати на запитання диспетчера, який приймає виклик.

Якщо під'їзд задимлений, вогонь палає дужче і ти не можеш залишити приміщення, то потрібно діяти так.

Слід повернутися у свою квартиру, зачинивши за собою входні двері.

Зателефонувати в пожежно-рятувальну службу і повідомити про пожежу в будинку.

Якщо телефона немає або він не працює, то треба подавати сигнали руками або рушником тощо з вікна або балкона і кликати на допомогу людей.

Щоб захистити квартиру від диму, потрібно мокрими ганчірками закрити щілини навколо дверей. Зачинити вікна, кватирки, вентиляційні отвори, якщо через них у квартиру потрапляє дим.



Після прибуття пожежників чітко виконувати їхні команди.



## *2. Пожежа в іншому будинку.*

Якщо ти став свідком пожежі в іншому будинку, то виклич пожежників або скажи про це дорослим.

Якщо в будинку, де сталася пожежа, живуть твої знайомі, друзі або родичі, – зателефонуй до них і повідом про пожежу.



## *3. Пожежа в школі, магазині, кінотеатрі тощо.*

Пожежа може статися в будь-якому приміщенні, наприклад у школі, магазині, кінотеатрі або поліклініці тощо.



У такому випадку не можна панікувати. Слід залишити приміщення шляхами, зазначеними в плані евакуації. Такий план є і в твоїй школі. Пригадай, де він розміщений і як діяти під час пожежі у школі.



*Розгадай ребус*

И  
А



ТЬ





## Відгадай загадки



Шипить, злиться – води боїться.



Хвостом воду бере,  
Хвостом випускає.  
Як вогонь палає,  
Його поливає.



1. Як слід діяти, якщо ти один (одна) удома і пожежа сталася в сусідів?



2. *Робота в парах.* Обговоріть ситуації:

1) Ти йдеш зі школи й бачиш, що з підвалу будинку валить дим. Як ти будеш діяти?

2) Ти зайшов (зайшла) у під'їзд і побачив (побачила), що через двері однієї з квартир просочується дим. Як ти поведешся?



3. Для чого потрібен план евакуації в приміщеннях?

4. Де розміщено план евакуації у твоїй школі?

5. Пригадай, чи бачив (бачила) ти в громадських місцях план евакуації. Якщо бачив (бачила), то в яких саме?



6. Обговори з батьками правила протипожежної безпеки.





## ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС МАСОВИХ ШКІЛЬНИХ ЗАХОДІВ. ЯК ПОВОДИТИСЯ В НАТОВПІ

Ти, напевно, не раз був присутній на шкільних заходах або брав у них участь. Це – святкування Нового року, концерти шкільної самодіяльності, шкільні свята й лінійки тощо. Такі заходи відбуваються як у приміщеннях школи, наприклад в актовому чи спортивному залі, так і на вулиці. На них присутня велика кількість людей – учні, учителі, батьки, друзі, гості.



Щоб уникнути нещасних випадків під час проведення свят або інших шкільних заходів, потрібно бути дисциплінованим і дотримуватися *правил безпечної поведінки*. Запам'ятай їх.

- На захід не запізнюватися.
- За командою вчителя організовано, не штовхавшись, вийти з класу й дістатися місця проведення заходу. Зайняти місце, на які вкаже вчитель.
- Не брати із собою зайвих речей – рюкзаків, хусток, шарфів, гострих, колючих та скляних предметів.



Після завершення шкільного заходу за вказівкою вчителя слід спокійно, не штовхаючись і дотримуючись дисципліни, залишити свої місця. Не створювати тисняви біля дверей.



Під час відвідування масових заходів можна опинитися в натовпі. Наприклад, після закінчення фільму в кінотеатрі або спортивного матчу на стадіоні утворюється велике скупчення людей біля гардероба, виходів тощо.

У натовпі можливі випадки, коли через недисциплінованість окремих осіб або з інших причин можна зазнати травм.

Якщо небезпека загрожує відразу багатьом людям, може виникнути паніка.

Люди, які піддалися паніці, втрачають контроль над своїми діями й намагаються будь-що врятувати своє життя. Така поведінка створює додаткову небезпеку і для самої людини, і для навколишніх.

Люди в паніці не помічають тих, хто знаходиться поруч. Кожен думає про власний порятунок і пробоєм прямує вперед до виходу.





**Пам'ятай:** найнебезпечніше бути затиснутим і затоптаним у тисняві.

Щоб не загинути в натовпі, краще оминати його. Якщо це неможливо, у жодному випадку не рухатись проти натовпу.

Заходячи до будь-якого приміщення, треба звертати увагу на запасні та аварійні виходи й знати, як до них дістатися.

Якщо ти бачиш, що ось-ось опинишся у вируючому натовпі, слід позбутися гострих, колючих і скляних предметів. Щоб не поранитись уламками скла, бажано зняти окуляри. Скинути громіздкий, довгий і надто вільний одяг, що має багато ґудзиків і гачків. Зняти краватку, шарф, ланцюжок, хустку, намисто. Надійно зав'язати шнурівки на взутті й заховати їхні кінці так, щоб ніхто і ти сам не наступив на них.

Якщо сталося так, що ти опинився в натовпі, намагайся перебувати якнайдалі від скляних дверей, вітрин, стін, стовпів та огорож. У разі виникнення тисняви тебе можуть притиснути до них. Будь-який виступ у стіні, розетка, вимикач або цвях можуть травмувати.





Якщо натовп захопив тебе – не чини йому опору. Потрібно глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях і тримати на рівні грудей, щоб захистити грудну клітку. Пальці рук можна зчепити перед грудьми в замок.

Не можна тримати руки в кишенях, хапатися за будь-що – щоб не зламати їх. Якщо є змога, потрібно застебнути одяг. Викинути сумку чи рюкзак, парасольку тощо. У жодному разі не намагатися підняти річ, що впала.

Якщо зіб'ють з ніг, встати буде дуже важко. Якщо ти все-таки впав, необхідно згорнутися калачиком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості треба спробувати підвестися на ноги.

**Пам'ятай:** у будь-якій непередбаченій ситуації не можна панікувати й занепадати духом, а завжди намагатися знайти вихід.

### *Словникова скарбничка*

**Натовп** – велике неорганізоване скупчення людей.

**Паніка** – розгубленість або прояв страху в разі справжньої чи уявної небезпеки.





## Розгадай ребуси



1. Яких правил поведінки слід дотримуватися під час масових шкільних заходів?
2. Розкажи, які шкільні заходи ти відвідував (відвідувала). Чи дотримувався (дотримувалася) правил безпечної поведінки?
3. Як поводитись у натовпі?
4. Що таке паніка? Чим вона небезпечна?



5. *Робота в парях.* Обговоріть:
  - 1) Для чого потрібно знати, де знаходяться запасні виходи?
  - 2) Які речі, зокрема одяг і взуття, можуть стати небезпечними в натовпі?





## ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВУЛИЦІ. ЯК ЗНАЙТИ ВИХІД З НЕПЕРЕДБАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ

Щодня, виходячи з дому, ти достеменно не знаєш, що може статися і в якій ситуації опинишся. Добре, якщо день сповнений приємних сюрпризів. А якщо ні? Як тоді поводитися, щоб зберегти життя і здоров'я, щоб не зіпсувати речей, щоб не завдати шкоди оточуючим?

Поміркуй, які небезпеки можуть чатувати на тебе, коли ти перебуваєш поза межами домівки або школи. Проаналізуй можливі шляхи виходу з небезпечної ситуації. Визначся, як потрібно діяти в тому чи іншому випадку. Також слід напевно знати, чого робити не варто. Адже буває, що через незнання можна вчинити щось неправильно й цим ускладнити ситуацію. Наприклад, заливаючи водою бензин, що палає, можна тільки збільшити площу пожежі, а вогню не загасити.

Знання – це те, що дозволяє швидко знайти вихід з небезпечної ситуації.

**Пам'ятай:** сміливець, який не має необхідних знань, більш небезпечний та уразливий, ніж боягуз, який знає, як діяти.

Склади плани дій щодо виходу з небезпечних ситуацій. При цьому май на увазі, що в разі їх виникнення поруч може не бути помічників (батьків, учителів, старших товаришів, друзів). Запам'ятай ці плани, а краще запиши та час від часу повторюй і за необхідності внось зміни. Попроси батьків, щоб перевірили складені плани.

Так само діють і рятувальники. Вони спочатку навчаються теоретично, розглядають різні ситуації, багато разів повторюють на тренуваннях свої дії.

Звичайно, усе передбачити неможливо. У кожному конкретному випадку варто діяти з огляду на ситуацію. Однак зменшити ризик настання небезпечних наслідків від непередбачених ситуацій тобі допоможуть такі поради.





Поміркуй, чи добре ти знаєш свій мікрорайон. Напевно, зможеш подумки відзначити в ньому місця, що потребують підвищеної уваги. Наприклад, жваве перехрестя, де завжди багато машин, і його перехід потребує особливої обережності й уважності. Неосвітлені алеї та вулиці. Звалища або покинуті будівлі. Місця, поблизу яких збираються компанії молодиків, які порушують громадський порядок. Також у кожному населеному пункті є ділянки підвищеної небезпеки – вокзал, залізничний переїзд, парк відпочинку, пляж, будівельні майданчики тощо. Усе це потрібно знати.

Перед виходом з дому сплануй свій майбутній маршрут. Подумки уяви найбезпечніший шлях до місця призначення.

Повідом батьків, куди ти збираєшся йти і коли повернешся. Не затримуйся дорогою зі школи додому. Не гуляй до настання темряви. Збираючися на прогулянку, не надівай коштовності й не бери дорогі речі (наприклад, фотоапарат або планшет), що можуть стати причиною нападу на тебе.





Уникай тих коротких шляхів, що проходять через двори, звалища, пустирі, погано освітлені вулиці тощо. Краще подовжити маршрут, але йти людними місцями.

Ніколи не сідай до незнайомців у машину і не погоджуйся на пропозицію під'їхати. У випадку, коли біля тебе пригальмував автомобіль і водій щось наполегливо пропонує або агресивно поводить себе, кричи й тікай у напрямку, протилежному руху автомобіля. Це дозволить виграти час, щоб утекти, і ускладнить водію переслідування. Одразу зателефонуй батькам і розкажи про те, що сталося.





Якщо здалося, що тебе хтось переслідує, то не соромся перевірити свої підозри. Ти можеш пришвидшити темп ходьби, перейти на інший бік вулиці, утекти або зайти до магазину чи пошти й подивитися у вікно, чи дійсно незнайомиць іде слідом. Якщо ти

бачиш, що незнайомиць не відступає, а продовжує рухатися за тобою, скажи про це працівнику установи, до якої ти зайшов.



У випадку нападу кричи, кусайся, дряпайся й іншими діями відбивайся від нападника. Намагайся вирватися і втекти. Щоб привернути увагу людей, можна схитрувати – розбити якусь шибку або вигукнути: «Пожежа!». Тоді хтось зреагує, побачить тебе й захистить або викличе міліцію.





Якщо в тебе відбирають якусь річ, то краще віддай, адже жодна річ не варта твого здоров'я і життя.

**Пам'ятай:** про будь-яку небезпечну ситуацію, що трапилася з тобою, чи заповдіяну тобі кимось шкоду треба обов'язково розповісти дорослим – батькам або вчителю.



1. Розкажи, як ти виконуєш правила безпечної поведінки на вулиці.

2. Пригадай і назви номери телефонів пожежно-рятувальної служби, міліції.



3. *Робота в групах.* Обговоріть ситуації та дайте відповіді на запитання.

1) Дівчинка зібралася на прогулянку. Наділа мамині коштовні прикраси, взяла її сумочку, гроші.

- Чи правильно вона вчинила?
- Чи може вона привернути увагу зловмисників?
- Чого не слід брати дівчинці на прогулянку?

2) Незнайомець на мотоциклі зупинився біля хлопчика й запропонував підвезти його додому. Як слід діяти хлопчику?



4. Обговори з батьками:

1) У яких місцях твого мікрорайону або населеного пункту треба бути особливо уважними?

2) Яких небезпечних місць у твоєму мікрорайоні або населеному пункті слід уникати?

3) Де у твоєму мікрорайоні або населеному пункті знаходиться дільничний пункт міліції?

4) Як зателефонувати дільничному міліціонеру?





## БЕЗПЕКА РУХУ ПІШОХОДІВ

Щоденно ти стаєш учасником дорожнього руху як пішохід. Бути пішоходами дуже відповідально, бо і від їхніх дій залежить безпека на дорозі. Досить часто винуватцями дорожньо-транспортних пригод є саме пішоходи, які переходять дорогу на червоне світло світлофора або в недозволеному місці тощо. Деякі навіть забувають під час переходу проїзної частини подивитися в обидва боки і впевнитись, що рухатися безпечно. Тому для уникнення небезпечних ситуацій на дорозі кожна людина повинна чітко знати й виконувати *правила для пішоходів*.

- Пішоходи мають рухатися тротуарами або пішохідними доріжками, тримаючись правого боку.

Якщо відсутні тротуари, пішохідні доріжки або пересуватися ними неможливо, пішоходи можуть рухатися:

- велосипедними доріжками. При цьому вони повинні триматися правого боку і не ускладнювати рух на велосипедах;

- в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше. У разі його відсутності або неможливості рухатися ним – по краю проїзної частини назустріч руху транс-



портних засобів. Водночас треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

- У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе. Для цього можна прикріпити на одяг або до сумки чи рюкзака світловідбивальні елементи.



- Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних.



Нерегульовані пішохідні переходи позначають відповідними знаками й дорожньою розміткою, яку, як ти вже знаєш, називають «зеброю».

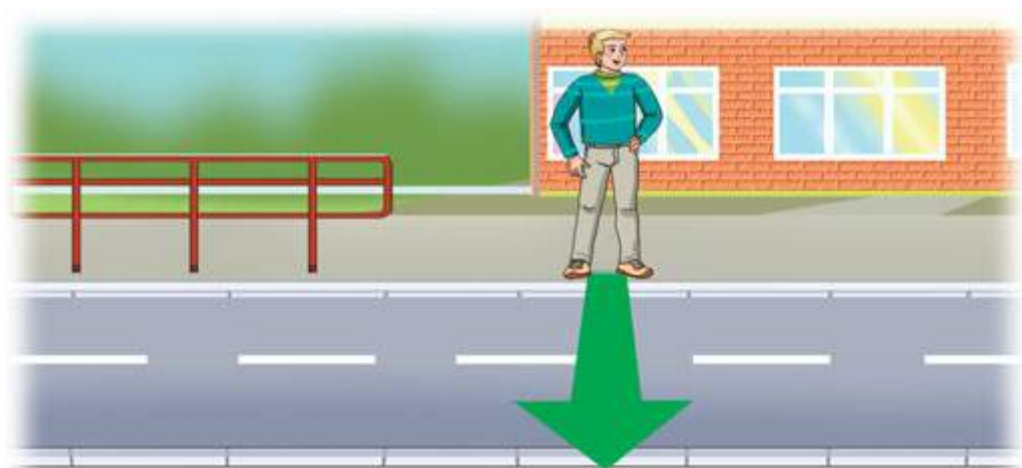


Знаки «Підземний пішохідний перехід» і «Надземний пішохідний перехід» повідомляють про наявність підземного або надземного пішохідного переходу на небезпечних ділянках доріг або на ділянках дороги з інтенсивним рухом.



У разі відсутності пішохідних переходів проїзну частину можна переходити на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

- Якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, дозволено переходити дорогу під прямим кутом до краю проїзної частини, якщо вона має не більше ніж три смуги руху для обох його напрямків. Переходити таку дорогу можна в місцях, де її добре видно з обидва боки, та після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.



- Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, і будь-яких предметів, які обмежують оглядовість, пішоходи мають упевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.



- Чекати транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні – на узбіччі.



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

У таких місцях пішоходи, які не встигли закінчити перехід проїзної частини дороги одного напрямку,





повинні чекати на островці безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків. У разі їх відсутності – на середині проїзної частини. Продовжити перехід можна тоді, коли це буде дозволено відповідним сигналом світлофора чи регулювальника і пішоходи переконуються в безпеці подальшого руху.



- У разі наближення спеціальних автомобілів, наприклад «швидкої медичної допомоги», пожежних та міліцейських машин тощо з увімкненими маячками та звуковими сигналами, слід утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.





- У місцях, де здійснюють ремонт дороги, слід бути особливо обережними. Дивитися, щоб ненароком не потрапити у викопану яму, під каток, бульдозер та іншу будівельну техніку, не перечепитися за предмети, що лежать на шляху. Такі місця позначають відповідними знаками, огорожею тощо.

Щоб унеможливити нещасні випадки, у місцях виконання ремонтних робіт можуть встановлювати безпечні маршрути руху пішоходів. Їх позначають спеціальними вказівними знаками.



- У разі несприятливих погодних умов пішоходи мають бути дуже уважними. Якщо надворі дощ, сніг чи туман, то видимість дороги для водія погіршується в кілька разів, і він може не помітити пішохода на дорозі.

Крім того, відстань, необхідна для зупинки автомобіля на мокрій дорозі або дорозі, укритій ожеледицею, збільшується порівняно із сухою дорогою. Тому, лише переконавшись у повній безпеці, розпочинай перехід проїзної частини.

**Пам'ятай:** автомобіль не можна зупинити миттєво!



### *Пішоходам заборонено:*

- Виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху.
- Раптово виходити або вибігати на проїзну частину, у тому числі на пішохідний перехід.
- Переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири й більше смуг для руху в обох напрямках. А також у місцях, де встановлено огородження.
- Затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано з гарантуванням безпеки дорожнього руху.

**Пам'ятай:** від твоєї дисципліни на дорозі залежить твоя безпека й безпека людей, які тебе оточують!

### *Відгадай загадки*



Ти рушай зі мною в ногу,  
Перейдемо вдвох дорогу:  
Під землею проведу,  
На той бік переведу.

*Леся Вознюк*



Килимок-помічник,  
Посмугований бочок,  
На дорозі примостився,  
Пішоходові згодився.

*Леся Вознюк*



Тротуаром йдуть малята,  
Жваві хлопчики й дівчата.  
Не кричать і не пустують –  
Дуже ввічливо крокують.  
Симпатичні всі на вроду  
Наші діти – ... .





1. Розглянь малюнки. Де пішоходи порушують Правила дорожнього руху?

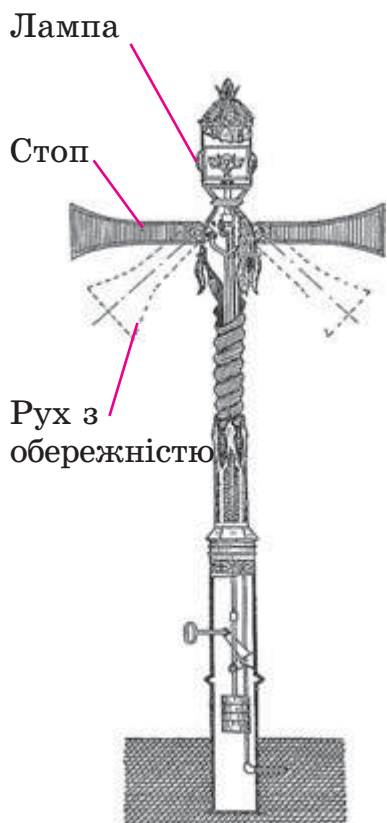


2. Для чого потрібно дотримуватися Правил дорожнього руху?
3. Розкажи, як ти переходиш дорогу.
4. Чого не можна робити під час переходу проїзної частини?
5. Обговори з батьками, де у твоєму мікрорайоні є місця, що потребують підвищеної уваги при переході вулиці (наприклад, перехрестя).



## СИГНАЛИ РЕГУЛЮВАННЯ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Щоб рух на дорогах був безпечним, він має бути впорядкованим. Адже зрозуміло, що водії і пішоходи не можуть рухатись як заманеться. Порядок на дорогах забезпечують, зокрема, *світлофори* і *регулювальники*. Вони подають спеціальні сигнали, призначені для учасників дорожнього руху.



Назва «світлофор» походить від двох слів – «світло» і «форос». «Форос» – це грецьке слово, що означає «несе». Отже, світлофор – той, що несе світло.

Світлофору майже 150 років. Перший світлофор було встановлено 1868 року в Лондоні. Ним керували вручну. Цей пристрій мав два крила. Якщо вони стояли горизонтально, то це означало сигнал «Стоп» для автомобілів. Дещо опущені крила світлофора попереджали водіїв про необхідність рухатися обережно. У темний час доби у світлофорі використовувалася газова лампа, що оберталася і подавала сигнали червоного та зеленого кольорів.

А 1914 року в Америці було встановлено перший електричний світлофор. Він також мав два кольори й при їх перемиканні подавав звуковий сигнал. Жовтий колір у світлофорі з'явився лише в 1920 році.

Перший світлофор в Україні було встановлено в 1936 році у Харкові.

Пам'ятаєш, що означають сигнали світлофора?



*Жовтий сигнал світлофора* означає, що рух заборонено, і повідомляє про наступну зміну сигналів. Жовтий миготливий дозволяє рух та інформує про наявність небезпечного нерегульованого перехрестя або пішохідного переходу.

# СВІТЛОФОР

Тролейбуси, машини  
Біжать сюди й туди.  
Дивлюсь червоним  
ОКОМ —

## Рамуте Скучайте

Коли загоряється червоний силует людини, що стоїть, – це означає: рух заборонено, і ти стій. Загоряється зелений силует людини – сигнал дозволяє рух, і ти можеш переходити дорогу.





Більшість світлофорів діє автоматично. Проте серед них існують і такі, що вмикають пішоходи. Підходиш до переходу й натискаєш на кнопку. Коли загоряється зелене світло, можна переходити дорогу.

Для сліпих пішоходів світлофори можуть бути оснащені звуковим сигналом, що дозволяє рух пішоходів.

Дорожнім рухом може керувати й регулювальник – працівник міліції, який виконує регулювання дорожнього руху у форменому одязі за допомогою жезла й свистка. Сигналами регулювальника є положення його корпусу, а також жести руками, у тому числі з жезлом.

*1. Руки витягнуті в сторони, опущені або права рука зігнута перед грудьми.*

Пішоходам дозволено переходити проїзну частину за спиною і перед грудьми регулювальника. З боку грудей і спини – рух пішоходів заборонено.



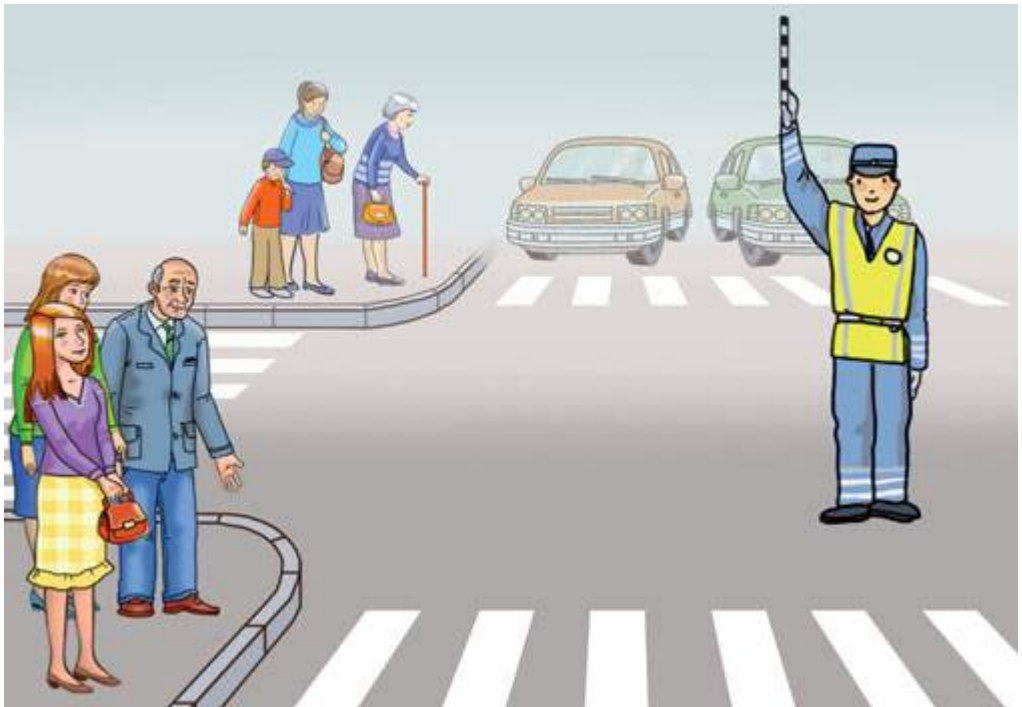
*2. Права рука витягнута вперед.*

Пішоходам дозволено переходити проїзну частину за спиною регулювальника.





*3. Рука піднята вгору.*  
Рух пішоходів заборонено в усіх напрямках.



Для привертання уваги учасників дорожнього руху використовується також сигнал, що подається свистком.

Регулювальник може подавати інші сигнали, зрозумілі водіям і пішоходам.

### *Відгадай загадку*



Хто від нещастя застерігає,  
І нам завжди допомагає  
Так, щоб не трапилось біди,  
Усім дорогу перейти?  
Для тебе світить і для мене  
Червоне око та зелене.  
Вартує завше він, моргає,  
Ніколи він не спочиває.  
Уранці, вдень, у вечірню пору  
Всі люди вдячні ... .



1. Для чого потрібно регулювати дорожній рух?
2. Що означає кожен із сигналів світлофора?
3. Чим відрізняється світлофор для пішоходів від інших світлофорів?
4. Як ти будеш діяти у разі таких сигналів регулювальника:
  - права рука витягнута вперед;
  - права рука зігнута перед грудьми;
  - рука піднята вгору;
  - руки витягнуті в сторони;
  - руки опущені?



## ВИДИ ПЕРЕХРЕСТЬ. РУХ МАЙДАНАМИ

Найнебезпечнішою ділянкою на дорозі є *перехрестя* – місце перехрещення, прилягання або розгалуження доріг на одному рівні, межею якого є уявні лінії між початком заокруглень країв проїзної частини кожної з доріг. Перехрещуватися можуть дві, три чи більше доріг.



На перехресті спостерігається жвавий рух і автомобілів, і пішоходів у різних напрямках. Не випадково на багатьох перехрестях встановлюють світлофори або рух регулює регулювальник. Такі перехрестя називають *регульованими*.

А є перехрестя, де відсутні світлофори й регулювальники. Це *нерегульовані* перехрестя.







Регульовані перехрестя



Нерегульоване перехрестя

Якщо на перехресті одночасно працює і світлофор, і регулювальник, то слід керуватися сигналами регулювальника, а не світлофора.

У разі переходу проїзної частини на будь-якому перехресті будь особливо уважним та обережним. Суворо дотримуйся правил переходу, звертай увагу на увімкнені водіями сигнали повороту на автомобілях. Перед переходом переконайся, чи не рухається по дорозі автомобіль, шлях якого може перетнутися з твоїм.

Будь уважним і обережним у разі руху майданами. Хоча на майданах рух транспорту може бути відсутній, але потрібно дотримуватися певних правил. Необхідно сконцентрувати свою увагу. Безпечність може призвести до того, що ти не помітиш зустрічних людей або відкритого каналізаційного люка тощо. Не варто на майданах кататися на роликівих ковзанах. Це створює незручності для інших пішоходів і може призвести до зіткнень і травмувань.







Іноді Державна автомобільна інспекція (ДАІ) дозволяє водіям транспортних засобів рух майданами. Тому треба бути готовим і до такої ситуації, тобто переходити майдан за всіма правилами переходу проїзної частини.



1. Що називають перехрестям? Які вони бувають?
2. Яке перехрестя називають регульованим, а яке – нерегульованим?
3. Розкажи, як ти будеш переходити дорогу на нерегульованому перехресті.
4. Які перехрестя є у твоєму мікрорайоні? Як слід переходити на них дорогу?
5. Чому на перехресті треба бути особливо уважними й обережними?
6. Чи є майдан у населеному пункті, де ти живеш? Яких правил слід дотримуватися, рухаючись майданом?



## ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

Правила дорожнього руху визначають: *дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* – це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, унаслідок якої поранені або загинули люди чи завдано матеріальних збитків.

Пішоходи мають дотримуватись основних правил безпеки руху – тоді ризик дорожньо-транспортних пригод значно зменшиться. Крім порушення Правил дорожнього руху пішоходами, причинами ДТП можуть бути:

- порушення Правил дорожнього руху водіями;
- незадовільний стан проїзної частини дороги;
- несправність транспортних засобів;
- хворобливий стан водія;
- неправильне закріплення вантажу на транспортному засобі та ін.

Якщо пішохід причетний до дорожньо-транспортної пригоди, то він повинен надати посильну допомогу потерпілим, записати прізвища та адреси очевидців, повідомити відповідний орган чи підрозділ міліції про пригоду, необхідні дані про себе і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.





1. Прочитай текст і дай відповіді на запитання.

## АВАРІЯ

(Уривок)

По проспекту їхала важка вантажівка із причепом, повним цегли.

Раптово з-за кущів, якими відокремлено тут тротуар, на проїзну частину вилетів м'ячик, а за ним вискочила дівчинка, котра намагалася його наздогнати. Забувши про все на світі, вона бігла прямо навперейми вантажівці, що мчала на великій швидкості.

Досвідчений шофер був уважний. Він миттєво натиснув на гальма, круто повернув кермо. Велетенська машина проскочила за два кроки від дівчинки, не зачепивши її.

Однак таке різке гальмування не минулося даремно. Навантажений причіп розвернуло, кинуло праворуч, і він усією своєю вагою вдарив по двох легкових машинах, які стояли біля тротуару.

Ось яка ціна легковажності дівчинки...

*За Олексієм Дороховим*



- Чому сталася аварія?
- Чи можна було її уникнути?
- Який висновок можна зробити?



2. Що таке дорожньо-транспортна пригода?
3. Які причини ДТП?
4. Чи доводилося тобі бути свідком ДТП?

### Гра «Так чи ні?»

Якщо ти згоден (згодна) з тим, що почуєш, скажи: «Так» – і плесни в долоні.

1) Пішоходам потрібно дотримуватись Правил дорожнього руху. Так чи ні?

2) Державна автомобільна інспекція (ДАІ) – це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, унаслідок якої поранені або загинули люди чи завдано матеріальних збитків. Так чи ні?

3) У Правилах дорожнього руху визначено права й обов'язки водіїв та пішоходів. Так чи ні?

4) Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) – це підрозділ міліції, який відповідає за безпеку руху на дорогах. Так чи ні?

5) Основна причина ДТП – це порушення Правил дорожнього руху водіями та пішоходами. Так чи ні?

6) Особа, причетна до дорожньо-транспортної пригоди, повинна надати можливу допомогу потерпілим та повідомити про пригоду в міліцію. Так чи ні?



## ДОРОЖНІ ЗНАКИ

Дорожні знаки потрібні для того, щоб вулиця могла «розмовляти» з усіма пішоходами та водіями. Ці знаки розміщуються таким чином, щоб інформацію, яку вони передають, могли сприймати саме ті учасники руху, для яких її призначено. Дорожні знаки помітно здалеку, адже вони мають яскраві кольори – голубі, жовті, із червоним облямуванням тощо.

### АЗБУКА МІСТА

Місто, в якому з тобою живем,  
Можна по праву зрівняти з букварем.  
Азбуку вулиць розкривши для нас,  
Місто уроки дає повсякчас.  
Ось вона, азбука – треба всю знати, –  
Вздовж тротуару, глянь, знаки стоять.  
Азбуку міста завчи до ладу,  
Щоб не потрапити раптом в біду.

*Ярослав Пішумов*

Дорожні знаки поділяють на групи: попереджувальні, знаки пріоритету, заборонні, наказові, інформаційно-вказівні, знаки сервісу і таблички до дорожніх знаків.

#### *1. Попереджувальні знаки.*

Більшість із цих знаків мають форму трикутника із червоним облямуванням. Усередині на білому чи жовтому тлі нанесено зображення (силует) застереження. Вони інформують водіїв про наближення до небезпечної ділянки дороги і характер небезпеки.

Під час руху по цій ділянці водіям необхідно бути уважними й обережними.

Наприклад, такі знаки.





Знак «Діти» вказує, що поруч ділянка дороги, на якій можлива поява дітей з території дитячого закладу (дошкільний заклад, школа, оздоровчий табір тощо), що прилягає безпосередньо до дороги.



Діти



Дорожні роботи

Знак «Дорожні роботи» вказує на ділянку дороги, на якій виконуються дорожні роботи.

## 2. Знаки пріоритету.

Ці знаки встановлюють черговість проїзду перехресть або вузьких ділянок дороги. Вони бувають різної форми – трикутної, прямокутної, круглої або багатокутної.

Наприклад, коли водій бачить знак «Дати дорогу», то повинен дати дорогу транспортним засобам, що під'їжджають до нерегульованого перехрестя по головній дорозі.



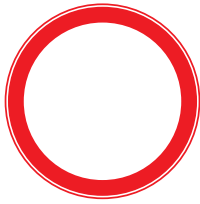
Дати дорогу

## 3. Заборонні знаки.

Ці знаки встановлюють різні заборони для учасників дорожнього руху на окремих ділянках доріг. Вони у більшості мають форму круга із червоним кантом.

Наприклад, знак «Рух заборонено» вказує на те, що забороняється рух усіх транспортних засобів.





Рух заборонено



Рух пішоходів  
заборонено

Знак «Рух пішоходів заборонено», як ти, напевно, здогадався, повідомляє про заборону руху пішоходів.

#### 4. Наказові знаки.

Показують обов'язкові напрямки руху або дозволяють рух по проїзній частині чи окремих її ділянках деяким учасникам дорожнього руху. Вони також запроваджують або скасовують деякі обмеження в русі. Мають здебільшого форму круга голубого кольору з білими символами. Наприклад, такі знаки.

Знак «Доріжка для велосипедистів» указує, що можливий рух лише на велосипедах. Якщо немає тротуару або пішохідної доріжки, дозволяється також рух пішоходів.



Доріжка для  
велосипедистів



Доріжка  
для пішоходів

Знак «Доріжка для пішоходів» означає рух лише пішоходів.

#### 5. Інформаційно-вказівні знаки.

Вони вказують, де місце зупинки транспорту, стоянки, пішохідний перехід, яка попереду дорога тощо. Ці



знаки в основному голубого кольору у вигляді квадрата чи прямокутника. Наприклад, такі знаки.

Знак «Дорога з одностороннім рухом» інформує про те, що рух транспортних засобів по дорозі здійснюється лише в одному напрямку.



Дорога з одностороннім рухом



Місце зупинки автобуса

Знак «Місце зупинки автобуса» інформує про наявність зупинки автобуса.

### 6. Знаки сервісу.

Слово «сервіс», як ти вже знаєш, означає «обслуговування». Отже, ці знаки інформують учасників дорожнього руху про розташування об'єктів обслуговування. Наприклад, про те, що неподалік є лікарня, ресторан або їдальня, готель тощо. Вони мають форму біло-голубих прямокутників із символами.



Пункт першої медичної допомоги



Лікарня



Телефон для виклику аварійної служби



Вогнегасник





Телефон



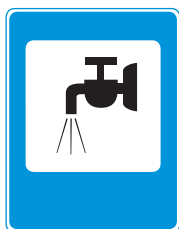
Пункт довідкової  
служби



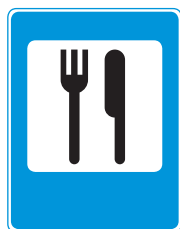
Пост ДАІ



Туалет



Питна вода



Ресторан або  
їдальня

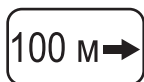


Кафе

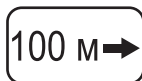


Місце  
відпочинку

7. Таблички до дорожніх знаків уточнюють або обмежують дію знаків, разом з якими їх встановлено. Ці таблички мають форму прямокутника або квадрата білого кольору з чорним облямуванням.



Відстань до об'єкта, який знаходиться  
біля дороги



Ось, наприклад, така табличка, встановлена під знаком «Кафе», інформує учасників дорожнього руху, що на відстані 100 м від цього знака розташоване кафе.



### Відгадай загадку



Стоять вони всі при дорозі,  
Допомогти людині в змозі,  
Усюди – близько і далеко –  
Надійні сторожі безпеки.  
Одні із них нам сповіщають,  
А інші – щось забороняють,  
Попереджають нас завжди,  
Аби не трапилось біди.  
Вартують на узбіччях тихо,  
Оберігають нас від лиха.  
Ти тільки будь уважним дуже,  
Їх слухайся, шановний друже.  
Це знає кожен, знає всякий –  
Слід поважать ... .



1. Які є групи дорожніх знаків? Для чого вони призначені?
2. Чому знаки різняться за формою і кольором?
3. Які дорожні знаки є на вулиці, де ти живеш? А які – на вулиці, де розташована твоя школа?





# IV

## розділ

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



*Цей розділ про:*

- самооцінку й поведінку людини;
- упевненість і самовпевненість;
- бажання, можливості, обов'язки;
- волю людини;
- вибір і досягнення мети;
- повагу і самоповагу;
- звички і здоров'я;
- розвиток творчих здібностей.

## САМООЦІНКА І ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ

Кожна людина замислюється над власною поведінкою, над успіхами або невдачами, над своїми здібностями й сама себе оцінює. Ти теж так чиниш. Написавши контрольну роботу без помилок, ти подумки кажеш собі: «Молодець!». А якщо не зміг з нею впоратися, то, напевно, незадоволений і картаєш себе. В одних випадках ти схвалюєш власну поведінку, а в інших – ні.



Оцінка людиною самої себе, своїх можливостей і якостей, своєї важливості називається *самооцінкою*.

Самооцінка буває адекватною, заниженою або завищеною. Від того, яка в людини самооцінка, залежить поведінка, вимогливість до себе, ставлення до власних успіхів і невдач.

Людина з *адекватною самооцінкою* правильно оцінює свої здібності, можливості, якості та вчинки. Вона ставить перед собою цілі, які може досягти. У разі зміни обставин може змінити свої рішення. Якщо така людина припускається якихось помилок, то працює над



усуненням їх і при цьому не впадає у відчай, не панікує. З людиною, яка реально себе оцінює, приємно спілкуватися. Вона випромінює спокій. Як правило, у неї багато друзів.



Людина із *завищеною самооцінкою* не визнає власних помилок. Вона не дослухається до думок інших і часто ставить себе вище за оточуючих. Така людина впевнена, що тільки її думка є правильною, а думки оточуючих помилкові. У людини із завищеною самооцінкою є велике бажання бути лідером на роботі, у сім'ї, у школі та в колі друзів. У спілкуванні з іншими людьми вона поводить зарозуміло та виявляє до них неповагу, а інколи буває навіть агресивною. Не сприймає критики на свою адресу. Така людина дуже любить себе вихвалити, указувати на свої переваги, а стосовно інших людей може собі дозволити висловлюватися з певним презирством.

Не потрібно соромитись робити зауваження людині із завищеною самооцінкою. Однак говорити треба спокійно, не підвищуючи голосу й не ображаючи. Адже



твоїм завданням є не принизити людину, а звернути її увагу на те, як вона поводить. Спілкуючись із такою людиною, не слід надто перейматися її словами та вчинками, якщо вона принижує і ставиться до тебе зверхньо. Краще поспівчувати їй. По суті, ця людина нещасна, оскільки не може поводитися природно і бути самою собою.



Людина із заниженою самооцінкою вважає, що їй не щастить у житті, що в неї нічого не виходить. Вона не може досягти поставленої мети, чогось навчитися. Така людина постійно собі докоряє і не вірить у власні сили. Її вчинки залежать від думок інших людей, оскільки вона боїться, що їй не сприймуть і не зрозуміють. Людині із заниженою самооцінкою здається, що їй немає за що поважати. Така людина може вирізнятися також зовнішнім виглядом: вона ходить зсутулившись, її рухи скуті, має сумний вираз обличчя, часто неохайну зачіску та нечепурний одяг.

Людині з низькою самооцінкою важко налагоджувати дружні стосунки з оточуючими.







Від заниженої самооцінки потрібно позбавлятися. Адже нелюбов до себе заважає не тільки самій людині, але й тим, хто її оточує. Кому приємно чути щодня: «Я така нещасна...» або «Я такий невдаха, у мене нічого не виходить»?

Щоб підвищити самооцінку, потрібно перестати вважати себе невдахою. Слід більше звертати увагу на позитивні риси характеру й чесноти, які, безперечно, притаманні кожній людині.

Припинити сварити й повчати себе! Потрібно намагатися більше спілкуватися з людьми, які тебе розуміють і підтримують. Не соромитися висловлювати власну думку.

Треба бути активним в усьому, діяти впевненіше і рішучіше. А ще слід зайнятися улюбленою справою, яка приносить задоволення.







*Розгадай ребус*



1. Що таке самооцінка?
2. Охарактеризуй людину з адекватною самооцінкою. Як вона ставиться до себе і до оточуючих?
3. Як поведуться люди із завищеною самооцінкою; із заниженою?
4. Як ти вважаєш, чи можуть люди із заниженою самооцінкою досягти успіхів у навчанні, спорті тощо?
5. Як можна підвищити самооцінку?
6. Обговори з батьками, чи потрібно тобі щось змінити у ставленні до себе.



## УПЕВНЕНІСТЬ І САМОВПЕВНЕНІСТЬ

Яку форму має наша планета Земля? «Форму кулі», – впевнено скажеш ти. Про це тобі розповідали в школі на уроках природознавства. Учитель демонстрував знімки Землі, зроблені з космосу. Напевно, ніхто не зможе переконати тебе в тому, що Земля має форму диска і її тримають велетенські слони, які стоять на гігантській черепаші. Ти скажеш, що такі уявлення про нашу планету не відповідають дійсності.

Можна навести й інші приклади, коли на деякі запитання ти даватимеш впевнені відповіді, тобто такі, які, на твою думку, відображають дійсність.

А що таке впевненість?

*Упевненість* – тверде переконання в чомусь щодо когось, віра в кого-небудь або що-небудь; усвідомлення своєї сили, власних можливостей.

Упевненим можна бути в самому собі, у своїх знаннях і вчинках, а також в інших людях.

Упевнена в собі людина вважає, що вона власними силами зможе досягти поставлених цілей. Наприклад, ти впевнений, що впораєшся з контрольною роботою, вивчивш напам'ять вірш тощо.

А звідки з'являється в тебе така впевненість? Вона виникає з власного життєвого досвіду, із знань, які ти здобуваєш під час навчання. Ти розумієш, що коли уважно слухати вчителя на уроках, старанно виконувати домашні завдання, то впоратися з контрольною роботою зовсім не важко. Так ти, напевно, постійно чиниш і, як наслідок, за контрольні роботи отримуєш високі оцінки. Ти, мабуть, вивчив напам'ять уже не один вірш і вкотре зможеш це зробити.

Щоб стати впевненим у собі, потрібно мати адекватну самооцінку, тобто реально оцінювати свої можливості.



Якщо самооцінка в людини занижена, то вона невпевнена в собі. Завищена самооцінка призводить до самовпевненості.

*Самовпевненість* – це необґрунтована (нічим не підкріплена) впевненість людини у власних силах, у тому, що вона не має недоліків і негативних рис характеру.

Самовпевнена людина перебільшує свої можливості і може потрапити в неприємну ситуацію. Наприклад, дехто з учнів відкладає «на потім» виконання домашнього завдання, бо помилково вважає, що зробить усе швидко, не витрачаючи зайвого часу. Однак, виконуючи роботу нашвидкуруч, він не встигає розібратися з домашнім завданням, припускається багатьох помилок, і тому інколи отримує погані оцінки. Отже, такий школяр переоцінює власні сили, унаслідок чого рівень його знань є недостатнім.

Самовпевнені люди хворобливо реагують на критику оточуючих і не сприймають думок, що не збігаються з їхніми думками. Їм важко усвідомити, що хтось виявляється кращим за них. Як правило, з такими людьми важко спілкуватися, бо вони намагаються ставити себе вище від співрозмовника.

**Будь упевненим у собі, однак твоя впевненість не має переходити в самовпевненість.**



1. Що відрізняє впевнену людину від самовпевненої?
2. Як вважаєш, чи можна назвати тебе впевненою людиною?
3. Поміркуй, коли говорять, що людина впевнена у своїх силах.
4. Чи доводилося тобі зустрічати самовпевнених людей? Як ти їх можеш оцінити? Чи легко з ними спілкуватися?
5. Поясни вислів відомого британського письменника Томаса Карлейля: «Найбільша помилка – вважати, що ти ніколи не помиляєшся».



## ХОЧУ, МОЖУ, ТРЕБА. ВОЛЯ

Чи замислювався ти про те, що саме спонукає тебе до певних дій, до якоїсь поведінки? Наприклад, що змушує тебе робити ранкову зарядку? «Я *хочу* отримати від неї заряд бадьорості на увесь день», – скажеш ти. А можливо, даси таку відповідь: «Зарядку *треба* робити, щоб бути здоровим». У першому випадку рушійною силою є бажання («я хочу»), а в другому – необхідність («мені треба»).



Хотіти – це значить бажати чогось досягти або щось отримати. Отримавши те, що хотілося, або досягнувши поставленої мети, людина відчуває задоволення. Якщо після ранкової зарядки ти отримуєш заряд бадьорості та енергії, то, звичайно, будеш задоволений.

У житті люди часто поведуться не так, як хочеться, а так, як потрібно. Робити те, що хочеться, можуть тільки малюки. Хочуть їсти – їдять, хочуть спати – сплять, хочуть гратися – граються тощо. Підростаючи, діти набувають життєвого досвіду і згодом починають розуміти, що треба робити, а як чинити не слід. Допомагають їм у цьому батьки, родичі, вихователі, учителі.

Можливо, іноді дитина і не хоче робити зарядку, але усвідомлення того, що вона потрібна, спонукає її вико-



нувати зранку фізичні вправи. Кажуть, що така дитина має *волю*. Тобто вона свідомо керує своїми діями і вчинками для досягнення мети: мати міцне здоров'я.

Бувають люди із сильною і слабкою волею.

Люди із *сильною волею* цілеспрямовані, самостійні, ініціативні, рішучі, витримані, наполегливі.

Люди зі *слабкою волею* безініціативні, нерішучі, уперті, нестримані.

Щоб чогось досягти або щось отримати, недостатньо лише бажання або розуміння того, що це тобі дійсно необхідно. Потрібно ще мати *можливість* це зробити («я можу»). Зрозуміти, чи зможеш ти щось зробити, чи вистачить у тебе на це сил, допоможе самооцінка. Пригадай, що таке самооцінка і яка вона буває.

**Пам'ятай:** будь-який результат – бадьорий настрій від зарядки, чи міцне здоров'я, чи хороші знання – досягається за допомогою «двигунів» *хочу, можу, треба*.

### Словникова скарбничка

**Воля** – це свідоме керування людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється в прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.



1. Пригадай випадки із життя, коли ти мусив (мусила) робити те, чого не хотілося (наприклад, на прохання батьків).



2. *Робота в парях*. Поміркуйте, що могло б статися, якби люди чинили тільки так, як хочуть.



3. Що таке воля?

4. Назви позитивні вольові якості.



5. Обговори з батьками, які вольові якості тобі слід розвивати.





## ЯК ДОСЯГТИ МЕТИ

Знати власне майбутнє не може ніхто. Проте поставити перед собою певну мету і йти до неї здатний кожний. Мета може бути різноманітною: досягнення успіхів у навчанні, спорті, творчій або іншій діяльності, виховання в собі певних якостей, формування корисних звичок тощо.

На шляху до досягнення мети ти долатимеш багато труднощів. Головне – бути впевненим у тому, що твоя мета стане реальністю, якщо ти сам цього захочеш. На кожному етапі ти повинен розуміти, що можеш зробити, а що – поки ні. Наприклад, зараз ти, напевно, не зробиш якогось великого наукового відкриття, але тобі цілком до снаги добре закінчити школу, вступити до вищого навчального закладу, а потім займатися наукою – і ось тоді наукове відкриття не за горами.

**Пам'ятай:** чемпіонами світу й Олімпійських ігор теж стають не одразу. Тільки постійні тренування, чітке дотримання режиму дня, сплановані дії і поступові та важені кроки приводять до успіхів і перемог.



Щойно ти зможеш досягти поставленої мети, то відразу ж має з'явитися інша, яка переважатиме попередню. Тільки так, поступово ускладнюючи завдання, ти зможеш досягти успіху.

### Як досягти мети?

1. Чітко сформулюй свою мету. Ретельно обміркуй кроки щодо її досягнення, адже мета має бути реальною.

2. Шлях досягнення мети розбий на певні етапи, що мають бути виконані. Уяви собі їхню послідовність.

3. Подумай, із чим ти можеш впоратися сам, а в чому тобі знадобиться допомога інших людей.

4. Визнач помічників у досягненні мети. Обміркуй, до кого ти можеш звернутися по допомогу – до батьків, друзів, учителя тощо.

5. Щодня роби певні кроки для досягнення мети.



6. Оцінюй свої результати. Якщо вони позитивні, рухайся далі. Якщо щось не виходить, – подумай, чому так сталося. Порадься з помічниками, яких ти обрав. За потреби змieni план дій, але в жодному разі не зупиняйся.

7. Вір у власні сили й успіх.

**Пам'ятай:** успішне досягнення поставленої мети породжує упевненість у собі та формує позитивні вольові якості.



1. Чи маєш ти якусь мету? Як її можна досягти?
2. Подумай, які вольові якості потрібні для досягнення мети.
3. Пригадай, чи були у твоєму житті перемоги або успіхи, до яких ти прагнув (прагнула).
  - Які засоби ти використовував (використовувала)?
  - Хто тобі допомагав?
  - Чи траплялися перешкоди?



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

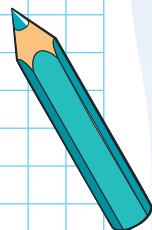
### Проект «Моя мета»

Виконайте проект «Моя мета».

Для цього:

- Оберіть мету.
- Розробіть план дій.
- Дотримуйтеся виконання пунктів плану дій щодо досягнення мети.

	Моя мета
1.	
2.	
3.	



## ПОВАГА І САМОПОВАГА

«Шануй сам себе, шануватимуть і люди тебе», «Стався до інших так, як би ти хотів, щоб вони ставилися до тебе» – так кажуть у народі. Отже, повагу та хороше ставлення до себе потрібно заслужити власною поведінкою, своїми вчинками, а також толерантними взаєминами з іншими людьми.

*Повага* – це почуття шани, прихильне ставлення до людини. Повага є запорукою доброзичливих стосунків між людьми.

Потрібно шанобливо ставитися до людей, особливо до старших, найближчих і найдорожчих – батьків, а також родичів, учителів.

Виявляти свою повагу можна по-різному: щирим привітанням, усмішкою, добрим словом, прихильним ставленням до оточуючих тощо.



А чи потрібно поважати самого себе? Звичайно, потрібно. Людина, яка не поважає себе, відчуває невпевненість у власних силах і має занижену самооцінку. Їй важко даються певні рішення. Ти вже знаєш, що занижена самооцінка не тільки псує стосунки з іншими людьми, а й позбавляє людину багатьох можливостей.



Згадай, як можна позбутися заниженої самооцінки.

Самоповага формується з визнання власних чеснот. Поважай себе за те, що ти добре навчаєшся, досягаєш успіхів у спорті або творчій діяльності, не маєш шкідливих звичок тощо.

Щоб зберегти відчуття самоповаги, слід навчитися сприймати критику на свою адресу. Намагайся поглянути на ситуацію збоку. Якщо критика несправедлива, просто проігноруй її. Якщо ж вона має частку істини – доклади зусиль, щоб виправитись і в подальшому не повторювати своїх помилок.

Дуже важливо також мати друзів, спілкування з якими дає взаємне задоволення.

Будь чесним із самим собою. Удосконалюй себе, борись із лінощами, знайди для себе цікаве й корисне заняття, наприклад спорт.

**Пам'ятай:** самоповага – це заслужена повага до себе, а не егоїстичне відчуття зверхності над іншими людьми.



### **Поясни вислів**

- Хочеш, щоб тебе поважали, – поважай інших.



1. Прочитай вірш і дай відповіді на запитання.

#### **САШКО**

В трамваї переповненім  
Сашко з м'ячем сидить,  
А коло нього згорблений  
Старий дідусь стоїть.  
Хтось до Сашка звертається:





– Чи вас у школі вчать,  
Як місце дати старшому,  
Як старших поважають?  
– Та вчать, – Сашко відказує, –  
Але у дану мить  
Розпочались канікули  
І нас ніхто не вчить!..

*Грицько Бойко*



- Чи можна Сашка назвати вихованим?
  - Чи поважає він старших?
  - Що він відповів на зауваження пасажира?
  - Як би ти вчинив (вчинила) на місці Сашка?
2. Що таке повага і самоповага?
  3. Що означає *поважати інших людей*?
  4. *Робота в парах.* Обговоріть різні ситуації, у яких ви-  
являється повага до інших людей. Наведіть приклади  
з власного досвіду.



## ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

Народна мудрість говорить: «Посієш учинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

*Звички* – це те, що ти здійснюєш, майже не замислюючись, робиш ніби автоматично. Наприклад, зранку маєш звичку вмиватись, обливатися холодною водою, після обіду – відпочивати, звечора – складати портфель тощо.

Звички, що приносять людині користь, називають *корисними*. Завдяки таким звичкам людина поліпшує своє здоров'я, стає сильнішою. Корисними є звички підтримувати порядок і чистоту, дотримуватись режиму дня, виконувати фізичні вправи, гуляти на свіжому повітрі. Що раніше ці звички сформувалися, то організованішою є людина і то міцнішим є її здоров'я.



На жаль, є і такі звички, що шкодять здоров'ю людини, – це *шкідливі* звички. Якщо вони закріпились у поведінці людини, то позбутися їх буває дуже важко.

Ти вже знаєш, які звички є шкідливими, – це тютюнокуріння, уживання алкогольних напоїв і наркотиків, надмірне захоплення комп'ютерними іграми тощо. Вони послаблюють волю людини, знижують працездатність, погіршують стан здоров'я і скорочують тривалість життя. Що раніше вони виникають, то згубніше діють і то складніше їх позбутися.



Зрозуміло, що людина має намагатися формувати корисні звички. А як це зробити?

Для прикладу візьмемо формування звички щодня виконувати ранкову зарядку.

У формуванні будь-якої звички, зокрема звички робити зарядку, найважливіше виявити силу волі й чинити так систематично. Спочатку буде важко, але із часом, коли ти побачиш позитивні результати, ранкова зарядка стане звичною складовою твого розпорядку дня. Головне – не робити перерв. Виконуй ранкову зарядку щодня, не полишай це заняття у вихідні дні чи під час канікул.



Увесь час, коли ти формуєш звичку, думай про те, що коли ти вже вирішив, то відступати не можна.

Потрібна висока самодисципліна: зберися із силами і досягай поставлених завдань, навіть якщо це буде важко.

Інколи, щоб виробити якусь звичку, треба скласти план досягнення поставленої мети. Це полегшить тобі завдання. Лише зазирай у свої записи й дотримуйся виконання пунктів плану.

Прищепити корисні звички інколи буває важко. Проте якщо ти хочеш стати кращим, нормально розвиватися і мати міцне здоров'я, то позитивний результат не забариться. Щастя тобі!



1. Що таке звичка?
2. Назви свої корисні звички.
3. Чи маєш ти шкідливі звички? Чи хотів би (хотіла б) ти їх позбутися?
4. Як звички впливають на стан здоров'я людини?
5. *Робота в парах.* Обговоріть, чому потрібно формувати корисні звички.
6. *Робота в групах.* Пригадайте й обговоріть, у чому полягає небезпека куріння. Розкажіть про шкоду, якої завдає ця звичка здоров'ю людини.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Проект «Моя мета» щодо формування корисної звички

Виконайте проект «Моя мета» щодо формування корисної звички. Для цього:

- Оберіть мету з формування корисної звички.
- Розробіть план дій і дотримуйтеся його.
- Через певний проміжок часу зробіть висновок, чи вдалося вам сформуванню корисну звичку. Які труднощі виникли на шляху до досягнення мети?





## РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Кожна людина володіє якимись творчими здібностями, тобто можливостями створювати щось нове. Наприклад, малювати, складати вірші, конструювати, готувати нові страви тощо.



Виявити творчі здібності можна лише під час діяльності, що вимагає таких здібностей. Поки ти не почнеш малювати, неможливо сказати, є в тебе здібності до цього заняття чи ні.

Помилково думати, що творчі здібності – це щось надзвичайне. Якщо людина не може створити музичного твору, поезії, нового приладу, то це зовсім не значить, що творчість їй не властива. Уміння мислити нестандартно закладено в кожній людині. Усі люди мають творчі здібності. Більше того, свої творчі здібності можна й потрібно розвивати. Робити це слід з дитинства.

Отже, ці *поради* для тебе.

1. Виконуючи якусь роботу, навіть найпростішу, подумай, як можна зробити її по-іншому. Можливо, ти зможеш щось удосконалити. Люди, які так чинять,





досить часто придумують оригінальні й потрібні речі, що полегшують виконання тієї чи іншої роботи.

Не думай, що винахідниками є лише дорослі. Це зовсім не так. Існує багато винаходів, автори яких – діти. Так, Максим Лема, школяр зі Львова, коли йому було 12 років, створив робота, що визначає розміри певного приміщення, як це вміє робити фаховий інженер. Цей робот сканує приміщення, вимірює його розміри і передає їх на комп'ютер.

Френк Епперсон в 11 років уперше виготовив морозиво із соку фруктів, що подавалося на паличці.

Канадець Джозеф-Арманд Бомбард'є в 15 років став автором ідеї створення снігоходу.



М. Лема



Ф. Епперсон



Дж.-А. Бомбард'є



Б. Франклін

У світі День дитячих винаходів відзначають 17 січня. Ця дата не випадкова. Цього дня в 1706 році народився Бенджамін Франклін, відомий американський полі-



тичний діяч, який ще в дитинстві прославився своїми винаходами. Наприклад, він у дванадцятирічному віці винайшов ласті для плавання, що одягались на руки. Завдяки іншому його досягненню світ дізнався про крісло-гойдалку.

Подібних прикладів можна навести безліч. Пластилін, калькулятор, паперовий пакет з прямокутним дном, батут, водні лижі, рукавички без пальців, хутряні навушники та ще багато іншого – це наслідок творчості юних винахідників.

2. Якщо ти вважаєш, що скористався всіма можливостями щодо здійснення певної діяльності, усе одно став перед собою складніші завдання. Наприклад, віддавна відомо, що шахісти проводять тренувальні зустрічі тільки із сильними або навіть сильнішими за них суперниками. Вирішуючи складні ігрові завдання, вони розглядають різні варіанти шахових ходів і почасти знаходять оригінальні їх розв'язки.



3. Будь спокійним. Не нервуйся, не злись на себе, коли щось не виходить. Не думай, що ти невдаха або що ти гірший від інших. Стрес заважає творчості.



**Пам'ятай:** людина, створюючи щось нове і змінюючи світ навколо себе, змінюється і сама.



1. Як розвивати творчі здібності?

2. Чи доводилося тобі створювати щось нове, оригінальне й нестандартне (наприклад, намалювати, зліпити, сконструювати, придумати вірш або загадку тощо)?



3. Обговори з батьками, які творчі здібності тобі слід розвивати.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

### Проект «Здоров'я – всьому голова!»

Підготуйте всі разом проект «Здоров'я – всьому голова!».

Для цього об'єднайтеся в групи. Визначте, хто яке завдання готуватиме.

*1 група* ставить виставу «Здоров'я – всьому голова!».

*2 група* придумує творчі конкурси, завдання, змагання на тему здорового способу життя.

*3 група* готує виступ – прислів'я, приказки, загадки, вірші, пісні про здоров'я тощо.

*4 група* підбирає малюнки, фотографії, плакати про здоровий спосіб життя.

Потім разом проведіть презентацію проекту.



## ЗМІСТ

Любий друже! .....	3
--------------------	---

### І РОЗДІЛ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Цінність і неповторність життя і здоров'я людини .....	6
Про безпеку життєдіяльності. Безпечні і небезпечні ситуації .....	10
Складові здоров'я. Чинники здоров'я .....	16

### ІІ РОЗДІЛ ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Харчування і здоров'я .....	22
Про рух і загартовування .....	28
Щоб очі добре бачили, а вуха чули. Бережи органи чуття! ...	33
Про поставу. Плоскостопість .....	38
Щоб мати здорові зуби... Гігієна порожнини рота .....	44
Яким повітрям ми дихаємо. Стеж за чистотою в оселі .....	47
Як готувати домашні завдання і самостійно вчитися .....	52

### ІІІ РОЗДІЛ СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Традиції збереження здоров'я в родині .....	58
Про знайомство і дружбу. Дружні стосунки .....	60
Умій сказати «Ні!» .....	65
Руйнівники здоров'я .....	72
Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном .....	78
Про рекламу .....	83
Туберкульоз і СНІД – хвороби, що набули соціального значення .....	86
Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами .....	90
Дії при пожежі .....	95
Поведінка під час масових шкільних заходів. Як поводитися в натовпі .....	100
Правила безпечної поведінки на вулиці. Як знайти вихід з непередбачених ситуацій .....	105



Безпека руху пішоходів .....	110
Сигнали регулювання дорожнього руху .....	118
Види перехресть. Рух майданами .....	123
Дорожньо-транспортні пригоди .....	126
Дорожні знаки .....	129

#### IV РОЗДІЛ

### ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Самооцінка і поведінка людини .....	136
Упевненість і самовпевненість .....	141
Хочу, можу, треба. Воля .....	143
Як досягти мети .....	145
Повага і самоповага .....	148
Звички і здоров'я .....	151
Розвиток творчих здібностей .....	154

### ВІДПОВІДІ ДО РЕБУСІВ І ЗАГАДОК

- С. 9 – здоров'я – скарб.
- С. 13 – правила безпеки.
- С. 19 – здорова людина.
- С. 27 – *ребуси*: овочі; фрукти; *загадки*: картопля; капуста.
- С. 36 – очі; окуляри; вуха.
- С. 41 – постава; плоскостопість.
- С. 46 – зубна щітка; зубна паста; рот і зуби.
- С. 50 – повітря; віник.
- С. 51 – пилосос.
- С. 55 – знання.
- С. 81 – телевізор; комп'ютер; мобільний телефон.
- С. 85 – реклама; товар.
- С. 94 – лікар.
- С. 98 – вогонь горить.
- С. 99 – вогонь; пожежна машина.
- С. 104 – масові заходи; натовп; паніка.
- С. 116 – підземний перехід; пішохідний перехід; пішоходи.
- С. 122 – світлофору.
- С. 134 – дорожні знаки.
- С. 140 – самооцінка.

