

Т.Є. Бойченко, С.В. Василенко, Н.І. Гущина,  
В.В. Дивак, В.М. Заплатинський, О.І. Манюк

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

# 5



ББК 51.204я721  
О-75

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(Лист Міністерства освіти і науки України 1/11-496 від 02.02.05)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Художники: *Н.В.Сосніна, О.В.Василевська*  
Обкладинка й дизайн: *О.А.Сіденко*

**Основи здоров'я:** Підруч. для 5 кл. загальноосвіт.навч.закл. /  
О-75 Т.Є.Бойченко, С.В.Василенко, Н.І.Гущина та ін. — К.: Навч.книга, 2005. —  
192 с.: іл.  
ISBN 966-329-033-1.

**ББК 51.204я721**

ISBN 966-329-033-1

- © Т.Є.Бойченко, С.В.Василенко,  
Н.І.Гущина, В.В.Дивак,  
В.М.Заплатинський, О.І.Манюк, 2005  
© О.А.Сіденко, О.В.Василевська,  
Н.В.Сосніна, художнє  
оформлення, 2005

## Дорогий п'ятикласнику!

Люди – найбільша цінність на Землі. Щоб усім добре жилося, необхідно вчитися жити разом. Для цього важливо набути різноманітних **життєвих навичок**.

Ти самостійно вирішуватимеш різні проблеми – великі й дрібні. З кожним днем ставатимеш мудрішим, тобто будеш *учитися творчо і критично мислити*.

Щоб зберегти здоров'я своє й інших, тобі доведеться дослухатися не лише до себе, а й до людей, які поряд: *учитимешся спілкуватися* з ними. Ти маєш права, що їх повинні поважати всі, і обов'язки перед усіма і перед самим собою.

Якщо ти хочеш, щоб тебе шанували, то діятимеш як *вихована людина*. Ти навчишся *чинити опір* лихим людям.

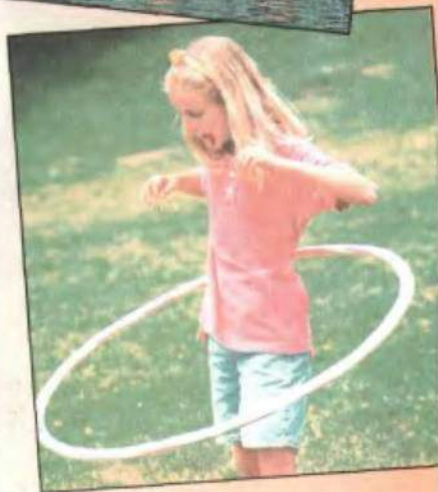
Щоб зберегти здоров'я, маєш *учитися опановувати себе та співчувати іншим*.

Ти живеш в Україні. Успіхи держави залежать і від твоїх досягнень, а також від твого здоров'я. Старайся бути гідним *громадянином своєї країни*.

Важливо також додержувати правил безпечної поведінки: вдома, надворі, під час купання у водоймах, в автономній ситуації, на дорозі й у транспорті.

Про все це та про те, як зберегти і зміцнити здоров'я, ти дізнаєшся з цього підручника.

Підручник «Основи здоров'я» має 4 частини: «Життя і здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я». Це – розділи. Кожен розділ складається з менших частин. Їх називають параграфами і позначають значком «§». Це частина тексту, що містить закінчену думку.



Завдання в кінці кожного параграфа допоможуть тобі усвідомити вивчене, виділити основне та діяти в подібних і нових ситуаціях. За рубрикою «Перевір себе» зможеш перевірити свої знання. До деяких запитань подано не одну, а кілька правильних відповідей.

Бажаємо тобі з цікавістю вивчати «Основи здоров'я», здобувати нові знання і вчитися застосовувати їх у житті.

Щастя тобі, дорогий друже!

*Автори*



## Цінність і неповторність ЖИТТЯ

Цікаво влаштована природа: в ній все прекрасне і незвичайне. Кожна її складова необхідна і важлива, має своє місце і призначення. Людина – невід’ємна частина природи, неповторна, як і всі інші живі істоти. Вони пристосовуються до тих природних умов, в яких живуть.

Людина, на відміну від тварин, активно змінює довкілля. Вона пристосовує його до своїх потреб, щоб добре й безпечно жити.

Завдяки розуму людина розробляє різні проекти, за якими конструює машини, літаки, комп’ютери, будує житлові будинки, храми, палаци, виготовляє одяг, музичні інструменти, продукти харчування...



Людина може на створених нею спеціальних пристроях їздити, плавати й літати, а ще передавати інформацію, бачити й чути на відстані. Крім того, вона здатна грати на музичних інструментах, складати пісні, казки, малювати картини, писати вірші, навчати дітей, піклуватися про немічних...

Усе, що створили люди впродовж віків, — це культурна спадщина. Кожна людина використовує її у своєму житті. Від цього життя стає радісним, цікавим, захоплюючим.

*Здатність змінювати довкілля і пристосовувати його до свого життя, здатність до творчості - це ознаки людини як особливої живої істоти.*



Усі люди схожі між собою. Але кожна людина неповторна. Ти не знайдеш двох однакових хлопчиків чи дівчаток, дідусів чи бабусь... Навіть близнюки зовні різняться між собою. Неповторність проявляється також у здібностях та вміннях. Унікальність людини не залежить від того, коли і де вона жила та чим займалась. Інакше кажучи, кожен унікальний.



## СЛОВНИЧОК

**Унікус** у перекладі з латинської означає «єдиний», «незвичайний», «нечуваний».

### ? Завдання

1. Розкажи, чим відрізняються твої рідні один від одного.
2. Чим ти унікальний?
3. Чим унікальний твій друг?

Життя кожної людини залежить від неї самої, від її здібностей і бажання творити добро членам родини, мешканцям свого села чи міста, своїй країні, всьому світу. Твоє здоров'я найбільше залежить від того, як ти піклуєшся про нього, бережеш і зміцнюєш його. На здоров'я впливають твої звички і поведінка, щоденна наполеглива праця над собою, тобто твій спосіб життя.

Дуже важливі щирі стосунки в сім'ї, доброзичливе ставлення сусідів, друзів, знайомих і незнайомих людей.

Усі люди разом творять історію свого краю, своєї країни, всього світу. Те, що відбувається у світі, державі, в рідному краї, впливає на кожну людину. Одні події можуть впливати на людину позитивно, інші – негативно.



Трапляється, що хтось помилився і вчинив зле. Він неодмінно відповідатиме за скоєне перед собою, людьми, законом. Усвідомивши свою провину, людина прагне робити добро.

Створити людину штучно неможливо. Вона народжується і розпочинає своє життя від дня народження. Ти вже знаєш, що кожна людина неповторна. Отже, її життя унікальне, особливе, найдорожче для неї самої та для оточуючих. Ні діаманти, ні зливки золота, ні ракети, ні автомобілі не цінуються так дорого, як життя.

Поміркуй, чому життя цінується найдорожче.

## ? Завдання

1. Поміркуй, яким має бути твоє ставлення до людей, які живуть поряд.
2. Розглянь таблицю 1. Пригадай події, які відбулися у твоєму житті, у твоєму краї, в Україні, у світі.



Таблиця 1

Рік	Події в моєму житті	Події в моєму краї	Події в Україні	Події у світі
2004	Подарував велосипед молодшій сестрі	Закінчено будівництво нової школи	Вибори Президента	Співачка Руслана здобула перемогу на конкурсі Євробачення
2001				
2000				
1998				
1995	2 народження			

3. Як події у твоєму житті вплинули на тебе, на членів твоєї родини?
4. Як вплинули на тебе і твою родину події в Україні та у світі? Обговори з батьками.
5. Накресли таблицю в зошиті. Заповни порожні колонки.



# Життя і здоров'я людини



Григор'юх!



**Ти дізнаєшся про:**

- складові здоров'я
- правила здорового способу життя
- безпеку та небезпеку
- основну формулу безпеки

**Ти навчишся:**

- додержувати правил здорового способу життя
- користуватися формулою безпеки
- виконувати комплекс фізичних вправ № 1

## § 1. Здоров'я і життя

*Опрацювавши параграф, ти пригадаєш складові здоров'я та правила для його збереження і зміцнення.*

Щоб учитися, подорожувати, займатися спортом, допомагати по господарству батькам, збагачувати культурну спадщину людства, необхідне здоров'я.

Ти вже знаєш, що здоров'я має такі складові – фізичну, соціальну, психічну і духовну.

Пригадай ще раз за схемою.



Здоров'я – це узгодженість усіх його складових. Воно забезпечує повноцінне та благополучне життя людини.

Упродовж усього існування людства здоров'я цінувалось над усе. Наші пращури добре розуміли значення здоров'я.

Уже за часів Київської Русі існували книжки – азбуковники – з порадами щодо підтримання здоров'я та використання лікарських рослин. А в народних приказках і прислів'ях збереглося безліч різних порад.



### Завдання

1. Прочитай прислів'я. Яке з них тобі найбільше сподобалося? Чому?

*Весела думка – половина здоров'я.  
Здоровий злидар щасливіший від багача.  
Бережи одяг, доки новий,  
а здоров'я, – доки молодий.*

2. Як ти розумієш інші прислів'я?
3. Які прислів'я про збереження здоров'я ти знаєш?
4. Запиши в зошит 2–3 прислів'я.

Ти знаєш, що здоров'я треба берегти, бо його дуже важко відновити.

А ти все робиш, щоб зберегти здоров'я? Мабуть, ні. Інколи ти неправильно харчуєшся, зловживаєш солодощами, надмірно захоплюєшся телевізійними передачами чи комп'ютерними іграми, мало буваєш на свіжому повітрі, лінуєшся загартовуватися. Тому й виникають неприємності зі здоров'ям. Добре, що батьки, лікарі завжди готові допомогти. Але здоров'я тобі ніхто не дасть, навіть купити його не можна.

У початкових класах ти довідався, що впливає на здоров'я. Згадай діаграму, яку розглядав у 4 класі.



Отже, найбільше впливає на здоров'я спосіб життя людини.



Правил щодо збереження і зміцнення здоров'я є багато. Ти вже знаєш **правила здорового способу життя**. Ось деякі з них:

- Активно рухайся, займайся фізкультурою принаймні 3–5 разів на тиждень. Обери такий вид рухової активності, який тобі найбільше подобається.
- Харчуйся різноманітно, 4–5 разів на день, їж свіжі харчові продукти, багаті на білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Пий достатню кількість рідини. Обмежуй вживання жирів, солодощів.
- Додержуй розпорядку навчання та відпочинку. Активно відпочивай на свіжому повітрі. Вчасно лягай спати, спи 9–10 годин.
- Систематично загартовуйся. Обирай для цього приємні процедури – обтирання вологим рушником, купання, обливання водою, ходіння босоніж.
- Дбай про особисту гігієну.
- Набувай корисних звичок.
- Доброзичливо стався до людей, знай і виконуй правила спілкування.

Дотримання правил здорового способу життя допоможе тобі вирости здоровим і міцним, не хворіти, успішно навчатися, добре працювати, жити довго і щасливо.



## ? Завдання

1. Чи говорите ви в родині про здоров'я? Чи є в цьому потреба?
2. Яких правил здорового способу життя ти дотримуєшся? Розкажи.
3. Яких правил не додержуєш? Чому? Обговори з батьками.
4. Розкажи, як ти загартовуєшся.
5. Які процедури для загартовування ти обрав? Чому саме ці?

## § 2. Безпека та небезпека для життя

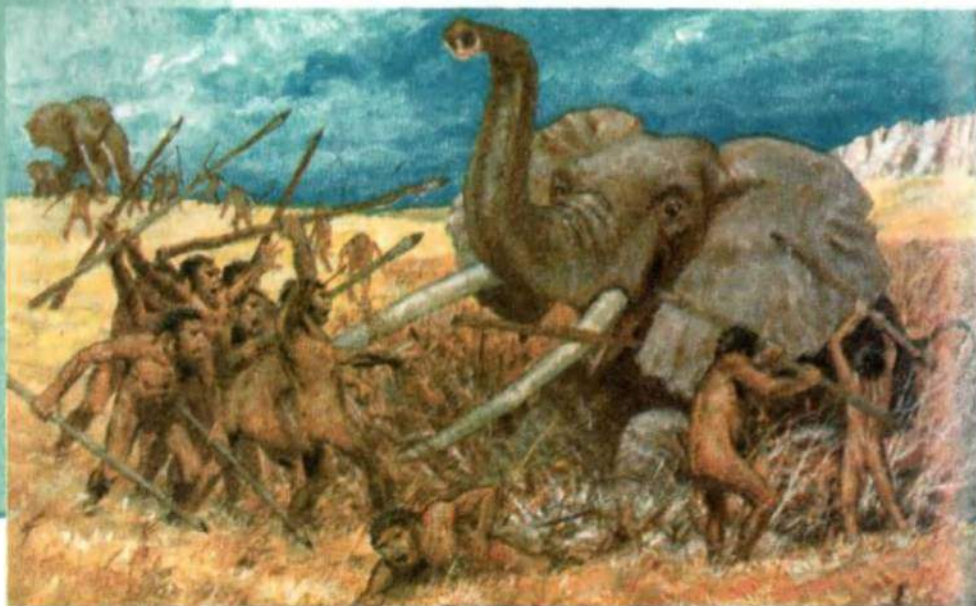
*Із цього параграфа ти дізнаєшся про безпеку та небезпеку, вивчиш основну формулу безпеки.*

Ти вже знаєш, що **безпека** – це коли нічого не загрожує життю і здоров'ю. **Небезпека** – ситуація, коли щось або хтось може тобі зашкодити.

Щоб зберегти здоров'я та життя, потрібно вивчати небезпеки, умови і причини їх виникнення, а також як від них захищатися, тобто знати способи захисту. Прагнення уникнути небезпек не означає, що слід боятися всього й усіх. У тебе буде можливість переконатися, що такі якості, як упевненість у собі, сміливість, обачність, дають змогу уникати різних небезпек.

Ще в сиву давнину старші навчали молодь науці виживання. Можливо, так:

«На полюванні підкрадайтеся до звіра тільки з підвітряного боку: тоді він вас не відчує і його гострі ікла та пазурі не будуть вам загрозовувати.



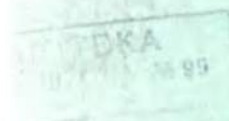
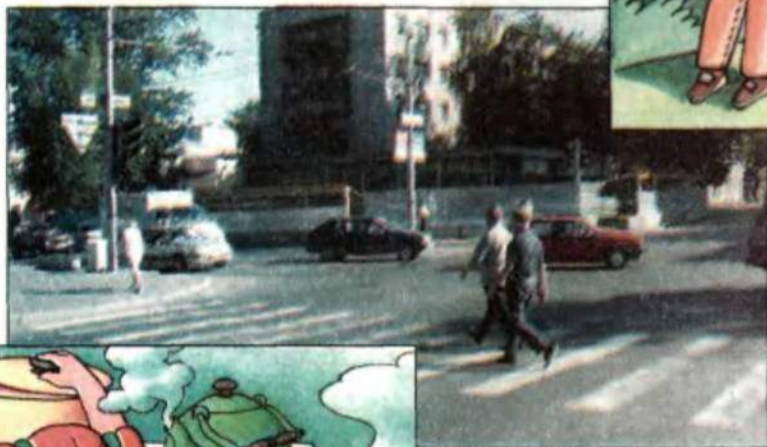
Не переходьте річку на струмині, шукайте місце зі спокійним плином. Там безпечніше перебиратися на другий берег.

Обережно заходьте до невідомої печери. У її темних закутках може зачаїтися тигр чи ведмідь, а вони – смертельні наші вороги».

Це була найголовніша тоді наука – наука виживання. Діти уважно дослухалися до порад старших. Адже від успішного опанування наукою виживання залежало не тільки здоров'я, а й життя.

Тепер люди живуть у містах і селах, купують їжу в магазинах. Найстрашніша тварина, що трапляється на шляху, – це собака. Здавалося б, потреба в уроках виживання зникла. Проте це не так.

У сучасному світі теж існують небезпеки, але вони інші. Пішоходи не дістануться на обід хижому звірові, але можуть потрапити під колеса автомобіля. Люди готують їжу на газових і електричних плитах, однак пожежа залишається жакливою небезпекою.



Щоб уникнути небезпеки, треба знати основну **формулу безпеки**, а саме:

- передбачати;
- уникати;
- діяти.

За цією формулою діяти слід у такій послідовності:

1. Передбачати небезпеку.
2. Якщо можна – уникати небезпечної ситуації.
3. Швидко оцінити ситуацію та власні можливості.
4. Прийняти рішення і негайно діяти.

### ? Завдання



1. Розкажи, що таке безпека. Що таке небезпека?
2. Назви формулу безпеки.
3. Поясни за формулою безпеки, як уникнути небезпеки в ситуації, зображеній на малюнку.

### ↓ Перевір себе

1. Вибери правильні відповіді на запитання.  
Які складові має здоров'я людини:  
а) фізична;  
б) психічна;  
в) соціальна;  
г) матеріальна;  
г') духовна?
2. Продовж думку.  
*Найвищою цінністю людини є... .*  
*Узгодженість усіх складових здоров'я, що забезпечує людині повноцінне, благополучне життя, – це ... .*
3. Поясни, як ти розумієш основну формулу безпеки.

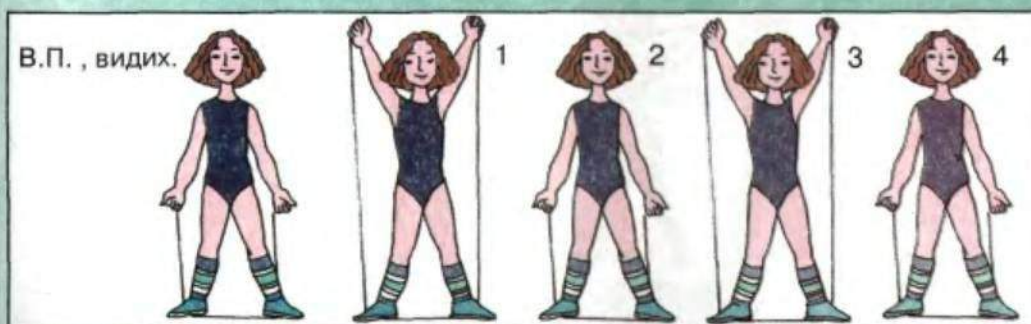
## КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ №1 (із бинтом Мартенса)

### Вправа 1



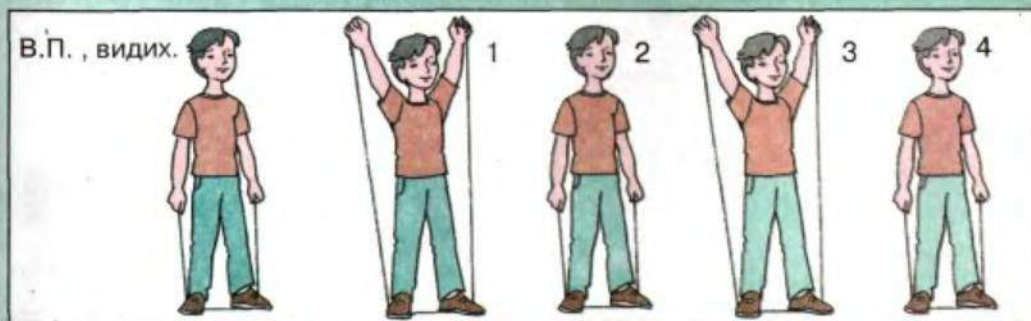
1. Руки до плечей через сторони, видих. 2. Руки вгору, вдих. 3. Руки до плечей через сторони, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2



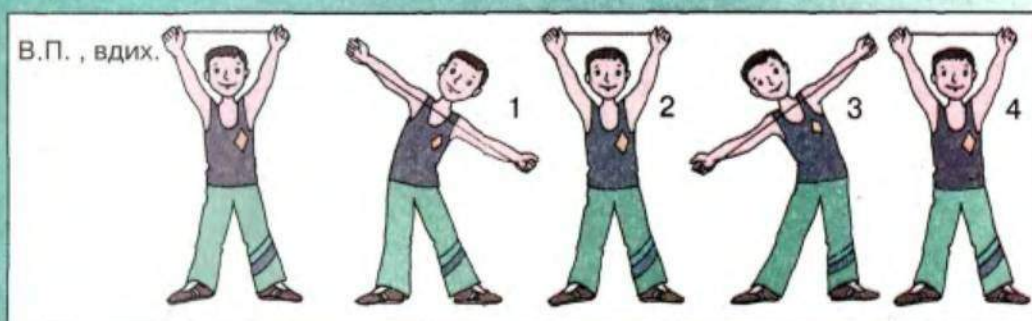
1. Руки через сторони вгору, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки через сторони вгору, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 3



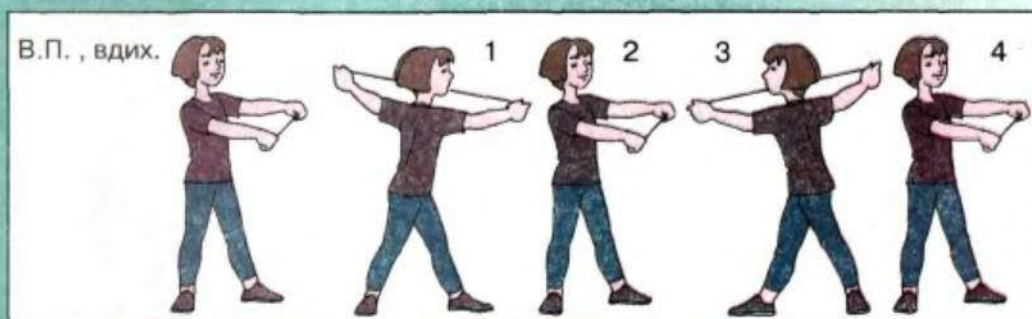
1. Руки вперед вгору, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вперед вгору, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 4



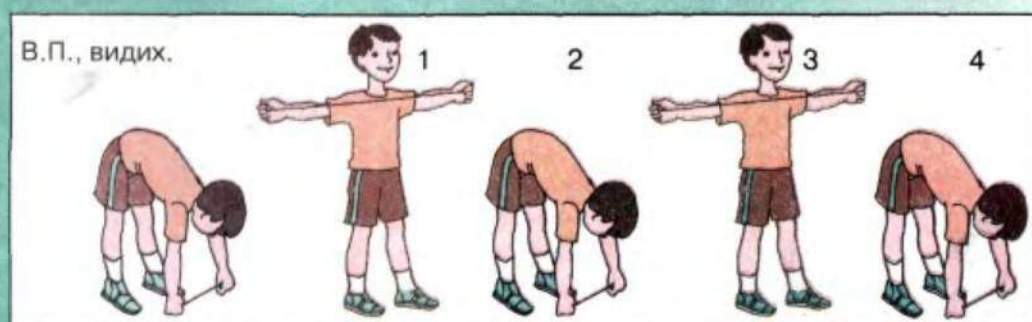
1. Нахил тулуба вліво, руки в сторони, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил тулуба вправо, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 5



1. Поворот тулуба вліво, руки в сторони, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 6



1. Випрямитись, руки в сторони, вдих. 2. В.П., видих. 3. Випрямитись, руки в сторони, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

**Вправа 7**

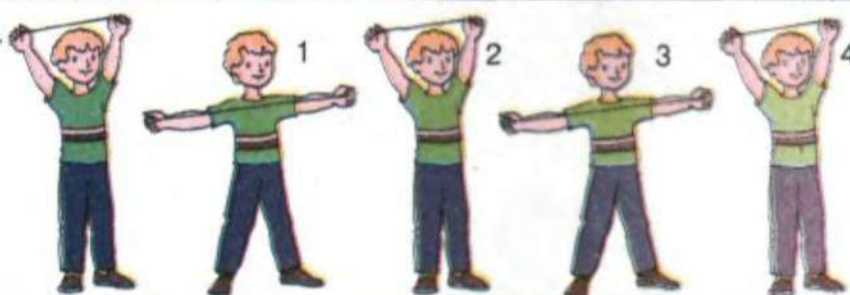
В.П., видих.



1. Випрямитись, вдих. 2. Присісти, видих. 3. Встати, вдих. 4. В.П., видих.  
Повторити 6–8 разів.

**Вправа 8**

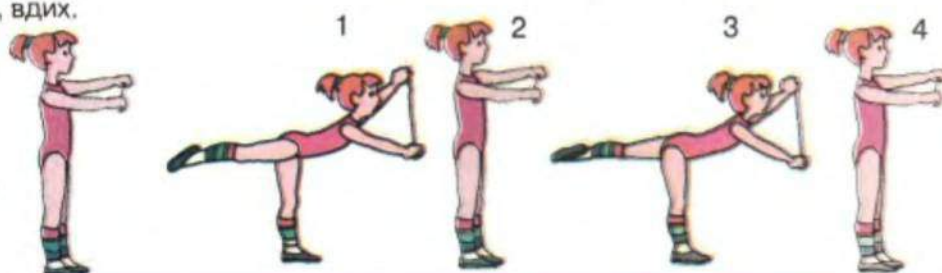
В.П., видих.



1. Стрибком ноги нарізно, руки в сторони, вдих. 2. Стрибком у В.П., видих.  
3. Стрибком ноги нарізно, руки в сторони, вдих. 4. Стрибком у В.П., видих.  
Повторити 8–10 разів.

**Вправа 9**

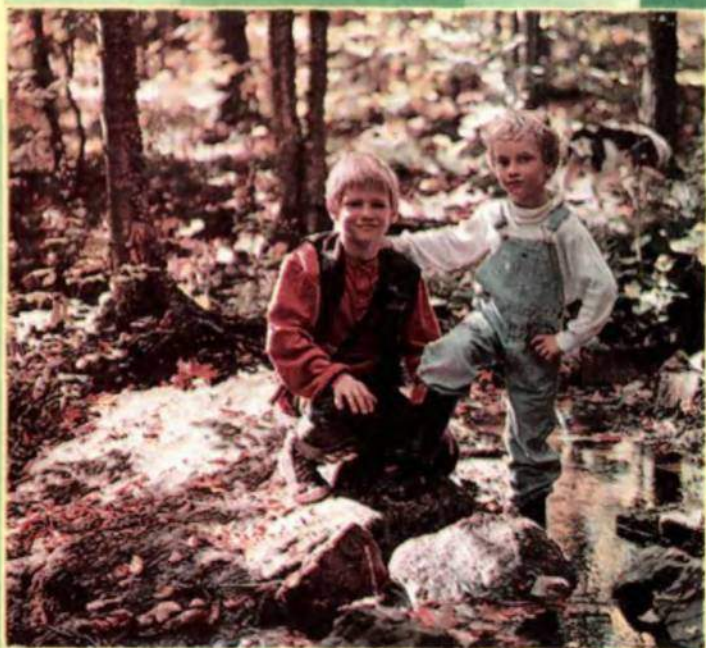
В.П., вдих.



1. Нахил уперед, стойка на лівій нозі, руки в сторони, видих. 2. В.П., вдих.  
3. Нахил уперед, стойка на правій нозі, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих.  
Повторити 6 разів.



# Фізична складова здоров'я





**Ти дізнаєшся про:**

- особливості розвитку підлітків
- рухову активність
- формування правильної постави
- правила загартовування
- організацію робочого місця
- вплив життєвого ритму на здоров'я
- активний відпочинок та види спорту

**Ти навчишся:**

- оцінювати свій фізичний розвиток
- запобігати порушенню постави
- визначати рівень рухової активності
- додержувати правил загартовування
- складати і виконувати розпорядок дня
- виконувати комплекс фізичних вправ № 2

### § 3. Розвиток підлітків

*У параграфі ти дізнаєшся про деякі особливості розвитку дівчаток і хлопчиків, про рухову активність, правильну поставу, способи профілактики захворювань хребта, правила загартовування, навчишся правильно організовувати робоче місце.*

Щоб почуватися добре довгі роки життя, бути сильним та витривалим, треба вести здоровий спосіб життя. Додержувати його необхідно з дитинства.



#### Пригадай

1. Назви правила здорового способу життя.
2. Які правила ти виконуєш?
3. Якими правилами нехтуєш?
4. Чому треба додержувати правил здорового способу життя?

Ти помітив, що після літніх канікул усі учні змінилися: стали вищими, міцнішими, сильнішими.

Лікарі-педіатри визначили, якими мають бути зріст і маса тіла дітей твого віку (табл.2).

Таблиця 2

Вік	Дівчата		Хлопці	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
10	122–157	22–46	127–154	23–51
11	130–160	25–52	128–161	26–55
12	134–171	26–64	130–173	29–61



## ? Завдання

Виміряй свої зріст і масу. Звернися до медичного кабінету в школі чи зроби це вдома з допомогою батьків. Порівняй здобуті дані з тими, що в таблиці 2.

Якщо твої виміри трохи відрізняються від поданих у таблиці 2, не варто засмучуватись, адже зміни в цьому віці відбуваються дуже швидко.

Ти стаєш вищим, змінюється скелет. Скелет людини складається з кісток, що формуються в дитини ще до народження. У немовляти маса скелета становить десятку частину маси тіла, а в дорослої людини – п'яту. Кістки ростуть найшвидше у перші два роки життя, потім – повільніше. Знову ріст кісток прискорюється в дівчаток у 12–13 років, а у хлопчиків – у 13–14 років. Тому в цей період за рік ти можеш вирости на 10–15 сантиметрів.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

У скелеті людини налічується 206–210 кісток. Бувають додаткові кістки або, навпаки, відсутні деякі з них. Іноді люди мають більше ребер чи зайвий шостий палець. Великий італійський художник і архітектор Рафаель Санти (1483–1520) зобразив людину з шістьма пальцями на правій руці.



Фігури хлопчиків і дівчаток відрізняються вже з 11–12 років. Хлопчики дорослішають. Плечі стають помітно ширшими за таз. Така особливість чоловічої статури.

У дівчаток – навпаки: таз ширший за плечі, фігура округліша. З ростом молочних залоз вона набуває жіночності. У дівчат у цьому віці може початися місячне (менструація) – щомісячні невеликі кров'яністі виділення із статевих органів. Це іноді супроводжується болями в нижній частині живота. Бабуся, мама або старша сестра порадять дівчинці, що потрібно робити.

Для росту і розвитку дівчаток та хлопчиків у цьому віці велике значення має харчування. Недостатнє вживання молочних та м'ясних продуктів, а також свіжих овочів і фруктів призводить до нестачі білків і кальцію та вітамінів і мінеральних речовин.

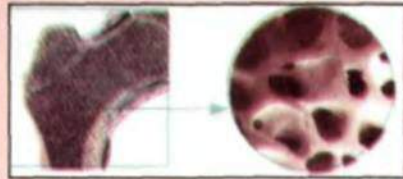
Згадай, для чого організму дитини потрібні білки, кальцій, мінеральні речовини.

Нормальному росту кісток сприяє регулярне навантаження на м'язи під час занять фізкультурою і спортом.

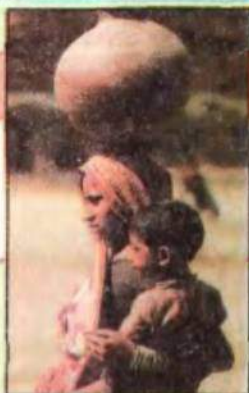
Фізичне навантаження слід добирати для кожного зокрема. Підліткам не рекомендується займатися важкоатлетичними видами спорту, стрибати з великої висоти. Кістки дорослої людини можуть витримати більші навантаження, ніж дитячі у період росту.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Інженери вчать у природи – використовують знання про будову кісток для спорудження міцних і легких конструкцій. Тонкі перетинки мостів розміщують так, щоб ці споруди могли витримувати значні навантаження.



Правильна постава робить людину привабливою. Крім того, хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

У деяких країнах дівчата носять важкі предмети на голові – це покращує їхню поставу.



## Пригадай

1. Розглянь малюнок. Назви ознаки правильної постави.



2. Коли ти перевіряв поставу?
3. Що ти можеш сказати про свою поставу?

Щоб мати гарну поставу, можеш щодня по 5–8 хвилин носити книжку на голові.

У твоєму віці окостеніння скелета ще не закінчилося. М'язи слабкі. У підлітка, який не робить фізичних вправ, м'язи спини не можуть утримувати хребет, і розвивається сутулість. Серед причин сутулості можуть бути також погано дібрані меблі та неправильне положення під час сидіння.

Розглянь малюнки. Зверни увагу, що надто низький (1) чи надто високий стілець (2) або стіл (3) призводять до порушення постави. Щоб не бути сутулим, сиди так, як показано на малюнку (4).



Перевір своє робоче місце. Сядь на стілець, зігни руку в лікті під прямим кутом і перевір: край столу має бути на 2–3 см вище від ліктя. Якщо це так – твоє робоче місце відповідає зросту.

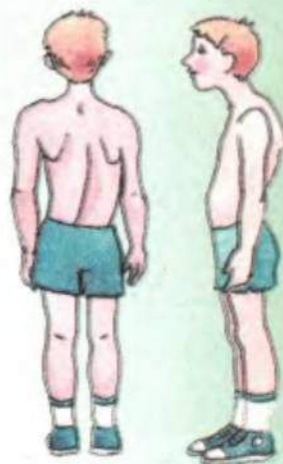
Потренуйся правильно сидіти. Постав ноги на підлогу, тримай лікті на одному рівні, а плечі – на однаковій висоті. Не згинайся, не опускай голови. Коли пишеш, відстань від верхні столу до очей має приблизно дорівнювати довжині руки від ліктя до кисті. Коли читаєш, спирайся на спинку стільця.



При неправильному сидінні м'язи спини нерівномірно навантажені, що викликає викривлення хребта вбік (сколіоз) чи назад (кіфоз). При цьому виникає нудний біль у спині, особливо при сидінні.

Попередити викривлення хребта можна. Тобі допоможуть такі **правила**.

- Займайся фізичними вправами, загартовуйся.
- Спи на твердому ліжку з невисокою подушкою.
- Правильно сиди за партою чи столом.
- Не сутулься при ходьбі.
- Носи підручники в ранці.





- Регулярно і повноцінно харчуйся: вживай молочні і м'ясні продукти, свіжі овочі і фрукти.

## ? Завдання

1. Розглянь малюнок. Кого з дітей треба наслідувати? Чому?



2. Розкажи, як слід правильно сидіти.
3. На уроках фізкультури вивчи вправи для зміцнення м'язів спини. Виконуй їх.

Хоча в 16–17 років ріст організму продовжується, поставу виправити вже складніше. Адже кістки, зокрема і хребет, стають товщими і міцнішими.

Однією з основних умов росту і розвитку є достатня рухова активність. Виділяють рухову активність *низьку, помірну та інтенсивну*.

## СЛОВНИЧОК

**Інтенсивний** (від латинського слова, що означає «напруження») – напружений, посилений.

## ? Завдання

1. За таблицею 3 (с.31) визнач, яка рухова активність переважає в тебе протягом дня.

2. Скільки часу в тебе триває низька рухова активність? помірна? інтенсивна?

Таблиця 3

Рухова активність	Дії
Низька	Розмірена повільна ходьба; сидіння за партою, столом; робота за комп'ютером; перегляд телепередач; гра на піаніно
Помірна	Швидка ходьба; прибирання оселі; допомога по господарству
Інтенсивна	Біг; заняття спортом, танцями; рухливі ігри

Рекомендується щотижня займатися фізкультурою і спортом у середньому 4 години. У віці 10–14 років особливо корисні ранкова гімнастика, спортивні заняття, рухливі ігри. Завдяки інтенсивній руховій активності твоя фігура буде привабливою, стрункою.

Якщо ти ще не займаєшся вранці зарядкою, подолай своє «не хочу». Попроси батьків, щоб, починаючи з наступного дня, вони будили тебе на 20 хвилин раніше. Цього часу досить, щоб зробити зарядку. Тоді увесь день будеш активним і життєрадісним.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Всесвітньо знаний український хірург і письменник Микола Михайлович Амосов (1913–2002) прожив довге успішне життя. Він розробив систему фізичних вправ і харчування. У книжках «Роздуми про здоров'я» і «Думки і серце» Микола Амосов пропагує здоровий спосіб життя.



При недостатності руху виникає *гіподинамія*. Вона стає причиною порушень розвитку скелета, втомлюваності, поганого сну.

## СЛОВНИЧОК

**Гіподинамія** – стан організму, спричинений відсутністю рухової активності. Слово «гіподинамія» походить від грецьких слів «зниження» та «сила».

**Координація** (від латинських слів, що означають «разом» і «узгодження») – встановлення взаємозв'язку між рухами.



Учні більшість часу впродовж дня сидять: за партою у школі, за комп'ютером та біля телевізора вдома. Потрібно чергувати інтенсивну рухову активність із низькою. Це покращує стан організму, зокрема зміцнює серце. У людини, яка достатньо рухається, хороша координація рухів і маса тіла відповідає віковій нормі. Рухова активність сприяє розвитку розумових здібностей, покращує настрій.

Уже в прадавні часи люди розуміли, що посильний біг зберігає та зміцнює здоров'я.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

♦ Дві з половиною тисячі років тому на скелі в Елладі були викарбувані слова:

«Хочеш бути сильним – бігай!

Хочеш бути красивим – бігай!

Хочеш бути розумним – бігай!»

♦ Давньогрецький філософ Арістотель проводив уроки, прогулюючись разом з учнями, бо вважав: «Думки стають жвавішими, якщо тіло розігріте прогулянкою».

Багато спортсменів не тільки вибороли перемогу на міжнародних змаганнях, а й здобули вчені ступені.

Наприклад, українські боксери Віталій та Володимир Клички стали кандидатами наук з фізичного виховання і спорту.



## ? Завдання

1. Що необхідно для нормального розвитку організму?
2. Що негативно впливає на фізичний розвиток людини?
3. Якими видами спорту не слід займатися дітям у віці 10–14 років? Поясни чому.
4. Наведи приклади корисної для тебе інтенсивної рухової активності.

**Загартовування** – це комплекс дій для зміцнення організму. Вони допомагають підвищувати опірність організму до несприятливих зовнішніх впливів, здійснювати профілактику простудних захворювань. Ти вже знаєш, що загартовування проводять за допомогою сонця, повітря, води.

## ! Пригадай

Розглянь малюнки. Назви основні способи загартовування.





Організм загартованої людини здатний пристосовуватися до мінливих умов довкілля.

Щоб досягти успіхів, загартовуватися слід поступово, систематично, добираючи ті процедури, які найбільше підходять. Не варто надто захоплюватися. Завжди пам'ятай **правила загартовування**, а саме:

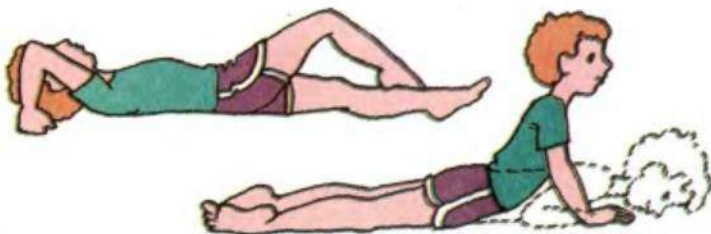
- добирай способи загартовування індивідуально;
- загартовуйся поступово;
- виконуй процедури систематично;
- стеж за часом виконання процедур.

### ? Завдання

1. Які види загартовування ти знаєш?
2. Поясни правила загартовування.
3. Скільки часу на загартовування відведено у твоєму розпорядку дня?
4. Якщо ти забув про загартовування, доповни свій розпорядок дня.

### Практична робота № 1

Виконання вправ для попередження порушень постави



- Розглянь малюнки. Навчись виконувати ці вправи.
- Правильність виконання тобою вправ може прокоментувати сусід по парті або вчитель.
- Щоб мати гарну поставу, систематично виконуй ці вправи.

## § 4. Життєвий ритм

*Із параграфу ти дізнаєшся про життєвий ритм, значення сну і як запобігти перевтомі, навчишся планувати свій день.*

Той, хто планує свій час, досягає успіхів у будь-якій справі, якою займається: в навчанні, роботі, спорті. Щоб добре вчитися, працювати, треба вибирати посильні та конкретні завдання.

Відомо, що розумова і фізична активність людини змінюється протягом доби та тижня. Найвища ефективність розумової праці припадає на 10–13 та 15–18 години. Чи можеш це підтвердити на власному досвіді? Братися за серйозні справи рекомендують удень з 11 до 17 години. Вночі з 2 до 4 години людина припускається помилок навіть під час розв'язування простих математичних задач.

Досліджено, що у середині тижня працездатність більша, а на початку і в кінці – менша. Для відпочинку та відновлення сил маємо суботу і неділю.

Усе це враховується і під час складання розкладу уроків.



### ? Завдання

1. Проаналізуй свій розклад уроків на тиждень.
2. Зверни увагу, на які уроки і в які дні поставлені складніші предмети впродовж тижня.
3. Зроби висновок.

Фізична активність також змінюється протягом доби. Найсильнішими люди бувають з 8 до 12 та з 14 до 17 години, а найслабкішими – з 2 до 5 та з 12 до 14 години. Постав спостереження за собою щодо цього.



Коли ж людина відпочиває? Найкращий відпочинок – міцний сон. Людина спить третину свого життя. Здавалося б, це марно втрачений час. Проте сон і здоров'я взаємопов'язані. Сон необхідний для людини, він допомагає відновити сили.

Під час сну організм людини не відключається повністю. З пам'яті зникають випадкові враження дня, накопичується енергія.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Цікавий випадок неспання було зареєстровано в XIX ст. у Франції. Науковець М. Жуве спостерігав за чоловіком, який багато місяців замість звичайного сну відпочивав ввечері лише 1–2 години. Цього йому було досить, щоб узагалі не спати. Ось кому можуть позаздрити люди, яким бракує часу!

Позбавлена сну людина стає роздратованою.

Досліджено, що тварина без сну гине через кілька діб. Коти сплять дві третини доби – тільки так вони можуть відновити сили.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Третину людства називають «совами». Їм подобається пізно пробуджуватися і пізно засинати. «Совам» краще працювати до пізньої ночі, ніж вставати рано. Стверджують, що це – нащадки давніх мисливців, які ввечері чатували на здобич. Лише шоста частина людей люблять прокидатися із ранковою піснею жайворонка. Їх так і називають – «жайворонки». Це нащадки землеробів, які намагались завидна встигнути завершити роботу в полі. Більшість людей можуть пристосовуватися до обставин. Це «голуби».

Про втому організм повідомляє сам. Після тривалого бігу відчувається слабкість. Після напруженого читання розпливаються букви, іноді починає боліти голова. Найкраще чергувати різні види діяльності. Доки мозок і очі відпочивають, м'язи ніг і спини можуть працювати. Або навпаки. Організму потрібно давати час для відпочинку.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

За день людина може зробити 20 тисяч кроків. За життя можна умовно пройти відстань до Місяця або 9 разів обійти Землю по екватору.

Ти перевтомлюєшся, якщо не встигаєш повністю відновити сили. Знижуються працездатність, увага. Від перевтоми може різко піднятися температура, розболітися живіт, запаморочитися голова.

Щоб уникнути перевтоми, необхідно відпочити. Так, між уроками є перерви, під час вистави в театрі – антракти. Не нехтуй фізкультхвилинками!

Пам'ятай: перевтомі запобігають сон і будь-яка зміна діяльності.

### ? Завдання

1. Коли ти буваєш фізично найактивнішим упродовж дня?
2. Для чого необхідний сон?
3. Як ти вважаєш, ти «сова», «жайворонок» чи «голуб»? Чому?



Ти вже знаєш, що протягом доби для навчання і відпочинку, для їди та сну є сприятливі і несприятливі години. У таблиці 4 сприятливі години позначено кольором: для навчання – червоним; для сну – синім; для занять фізкультурою – жовтим; для їди – зеленим.

Таблиця 4

Види діяльності	Години доби																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Сон	син	син	син	син	син	син	син	син													син	син	син	син
Навчання										черв	черв	черв	черв	черв		черв	черв	черв	черв					
Заняття фізкультурою								жовт	жовт	жовт	жовт	жовт	жовт		жовт	жовт	жовт	жовт						
Вживання їжі								зел					зел			зел			зел					

## ? Завдання

1. Склади розпорядок дня для себе. Використай таблицю 4.
2. Допоможи скласти подібний розпорядок дня комусь із членів родини.

## § 5. Активний відпочинок

*З параграфа ти дізнаєшся про активний відпочинок, різні види спорту та їх вплив на здоров'я людини.*

Ти вже знаєш, що відпочивати потрібно. Відпочинок має бути регулярним: щодня, у вихідні, на канікулах.



### ! Пригадай

1. Як ти відпочивав улітку?
2. Яким був твій відпочинок?

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

*Більшість китайців щовечора танцюють цілу годину. Це знімає напруження після робочого дня, піднімає настрій, зміцнює здоров'я.*

Активний і різноманітний відпочинок – найкорисніший. Це рухливі ігри, танці, катання на роликах і велосипедах, відпочинок біля моря чи річки, походи в гори, мандрівки по рідному краю, заняття спортом тощо.

### СЛОВНИЧОК

**Спорт** (з англійської перекладається як «гра», «розвага») – фізичні вправи, ігри, які розвивають і зміцнюють організм та спрямовані на досягнення високих результатів.



Найпоширеніший вид активного відпочинку – спорт. Він допомагає виховати волю, наполегливість, віру у власні сили. Ці якості необхідні всім. Крім того, виробляється вміння берегти та цінувати час.

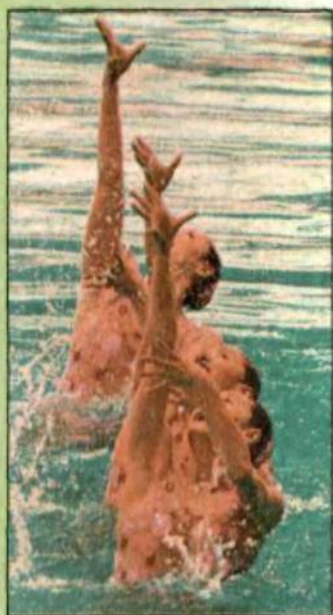


Існує багато видів спорту. Різняться літні та зимові види спорту, в закритих приміщеннях і на свіжому повітрі, індивідуальні та командні.

У твоєму віці займатися спортом не тільки цікаво, а й корисно. Адже розвивається витривалість, зміцнюється здоров'я.

## ? Завдання

1. Які види спорту ти знаєш?
2. Яким видом спорту ти займаєшся?



**Водні види спорту** розвивають спритність, швидкість, витривалість людини у водному середовищі. Плавання зміцнює і загартовує організм.

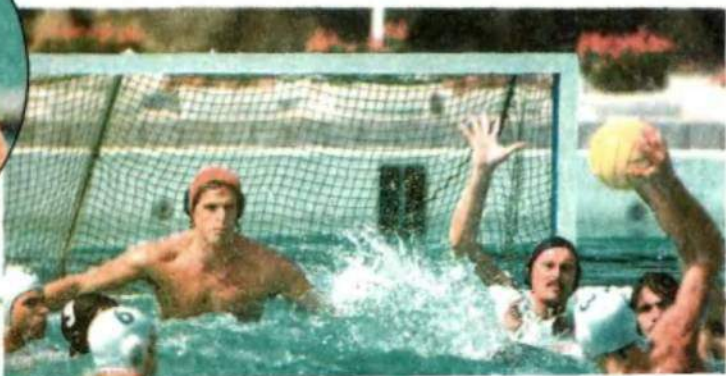
Водні види спорту:

- спортивне плавання – кроль, брас, батерфляй, на спині;
- підводне прикладне плавання;
- синхронне плавання;
- стрибки у воду;
- водне поло.

## СЛОВНИЧОК

**Батерфляй** (з англійської перекладається як «метелик») – стиль спортивного плавання.

**Синхронно** з грецької перекладається як «одночасно».



**ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...**

Вперше спортивні змагання з плавання відбулися в 1515 р. в Італії, у Венеції. З 1896 р. спортивне плавання входить до програми Олімпійських ігор.

Рівень підготовленості з плавання можеш визначити за таблицею 5.

Таблиця 5

Рівень	Дівчата	Хлопці
Високий	пропливти до 10 м	пропливти до 15 м
Достатній	пропливти до 7 м	пропливти до 10 м
Середній	пропливти до 5 м	пропливти до 7 м
Початковий	триматися на воді до 30 с	триматися на воді до 40 с

**Велосипедний спорт** розвиває витривалість людини. Систематичні заняття велоспортом добре впливають на дихання, серце і судини, м'язи, зміцнюють здоров'я.

Велосипедний спорт включає:

- гонки на треку, на шосе;
- велокроси;
- фігурну їзду на велосипедах;
- велобол.

**ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...**

Вперше офіційні змагання з велоспорту відбулися на дерев'яних велосипедах у Франції в 1869 р. Із 1896 р. велосипедний спорт входить до програми Олімпійських ігор.





У таблиці 6 зазначено рівень підготовленості з велосипедного спорту для учнів 5 класу. Можеш визначити і свій рівень підготовленості.

Таблиця 6

Рівень	Дівчата	Хлопці
Високий	проїхати 2000 м	проїхати 2500 м
Достатній	проїхати 1500 м	проїхати 2000 м
Середній	проїхати 1000 м	проїхати 1500 м
Початковий	проїхати 500 м	проїхати 1000 м

**Бадмінтон** – спортивна гра. Вона розвиває точність рухів, швидкість реакції та витривалість людини.

Бадмінтон позитивно впливає на всі системи організму.

## СЛОВНИЧОК

**Бадмінтон** – у перекладі з англійської означає гру з опереним м'ячем (воланом) і ракеткою.



Якщо ти граєш у бадмінтон, за таблицею 7 можеш дізнатися про свій рівень підготовленості.

Таблиця 7

Рівень	Дівчата	Хлопці
Високий	гра до 15 хв	гра до 20 хв
Достатній	гра до 10 хв	гра до 15 хв
Середній	гра до 7 хв	гра до 7 хв
Початковий	гра до 5 хв	гра до 5 хв

## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Батьківщина бадмінтону – Давня Малайя. У 1870-х роках бадмінтон набуває популярності в Англії. Тоді й розробили правила цієї гри.



**Хокей на льоду** – спортивна гра. Вона розвиває швидкість, витривалість, силу та спритність людини. Заняття хокеєм оздоровлюють і загартовують.

## СЛОВНИЧОК

**Хокей** (перекладається з англійської як «ціпок з гачком») – спортивна командна гра.

У хокей на льоду грають дві команди по шість чоловік. Гра проходить на льодовому майданчику. Кожний гравець на ковзанах має клюшку і спеціальний захисний одяг.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Батьківщиною хокею є Канада. У 1879 р. були затверджені правила гри. З 1920 р. хокей входить до програми Олімпійських ігор.

У таблиці 8 зазначено рівень підготовленості з ковзанів для учнів 5 класу.

Таблиця 8

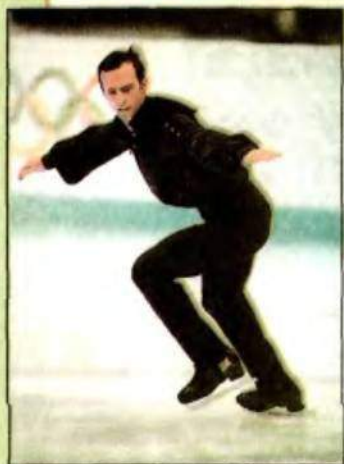
Рівень	Дівчата	Хлопці
Високий	подолати дистанцію до 800 м	подолати дистанцію до 1000 м
Достатній	подолати дистанцію до 600 м	подолати дистанцію до 800 м
Середній	подолати дистанцію до 400 м	подолати дистанцію до 500 м
Початковий	подолати дистанцію до 200 м	подолати дистанцію до 300 м

**Фігурне катання на ковзанах** – вид спорту, який розвиває спритність, стрибучість, швидкість. Воно зміцнює та загартовує організм.

Фігурне катання на ковзанах складається з різноманітних рухів, обертань та стрибків. Поділяється на одиночне катання, парне катання та спортивні танці на льоду.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...



Перші правила фігурного катання на ковзанах були сформульовані в Європі у 1891 р. З 1908 р. фігурне катання на ковзанах входить до програми Олімпійських ігор.

Лижний спорт розвиває швидкість та витривалість людини. Систематичні заняття лижами загартовують, тому що проходять узимку на відкритому повітрі.

Лижний спорт включає:

- лижні гонки;
- стрибки на лижах;
- лижне двоборство;
- гірські лижі;
- біатлон.



## СЛОВНИЧОК

**Біатлон** (у перекладі з латинської «два» і грецької «змагання») – лижна гонка зі стрільбою з гвинтівки.



Якщо ти ходиш на лижах, за таблицею 9 можеш перевірити свій рівень підготовленості.

Таблиця 9

Рівень	Дівчата	Хлопці
Високий	біг 1000 м за 7 хв 10 с	біг 1000 м за 6 хв 30 с
Достатній	подолати дистанцію до 500 м	подолати дистанцію до 1000 м
Середній	подолати дистанцію до 300 м	подолати дистанцію до 500 м
Початковий	подолати дистанцію до 200 м	подолати дистанцію до 300 м

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Перші офіційні змагання з лижного спорту відбулися в Норвегії у 1767 р. З 1924 р. лижний спорт входить до програми зимових Олімпійських ігор.



**Волейбол** – командна спортивна гра (дві команди по шість гравців), в якій спортсмени перекидають м'яч ударом рук через сітку в бік суперника. Вони намагаються спрямувати м'яч так, щоб він упав на ігровій площадці суперника або був відбитий із порушенням правил.

### СЛОВНИЧОК

**Волейбол** (перекладається з англійської «відбивати на льоту» та «м'яч») – командна спортивна гра з м'ячем через сітку.



Заняття волейболом розвивають швидкість, спритність, стрибучість.

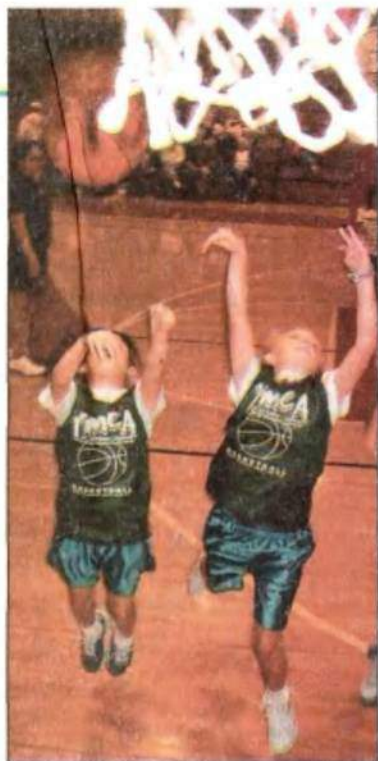


### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Батьківщиною волейболу є США, де в 1895 р. І.Г.Морган склав правила гри. Згодом волейбол став популярним в Японії, Китаї, на Філіппінах, із 1907 р. – в Європі.

В Україні волейболом почали займатися в 1930-х роках.

**Баскетбол** – командна спортивна гра, в якій спортсмени за допомогою ведення, передач і кидків м'яча руками намагаються закинути його якомога більше разів у кошик суперника. На майданчику грають дві команди по п'ять спортсменів.



## СЛОВНИЧОК

**Баскетбол** (перекладається з англійської як «кошик» і «м'яч») – командна спортивна гра, мета якої – закинути руками м'яч у підвішений до щита кошик.

## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Уперше правила гри у баскетбол розробив викладач Спрингфілдського коледжу Джон Нейсміт у 1891 р. в США. Наприкінці XIX та на початку XX ст. баскетбол поширився в Латинській Америці та Європі.

В Україні перші баскетбольні команди з'явилися у 1923 р. Українські команди досягали значних успіхів у змаганнях як серед команд колишнього СРСР, так і на міжнародних першостях Європи.

Наші співвітчизники-баскетболісти Олександр Волков, Анатолій Поливода, Сергій Коваленко відомі всьому світові.

**Футбол** – командна спортивна гра (дві команди по 11 гравців), в якій спортсмени намагаються забити м'яч у ворота команди суперника. М'яч ведуть, передають та б'ють по ньому ногами чи іншими частинами тіла, крім рук.

## СЛОВНИЧОК

**Футбол** (перекладається з англійської як «ступня» і «м'яч») – спортивна командна гра з м'ячем.

Гра у футбол розвиває швидкість, витривалість, точність, спритність.



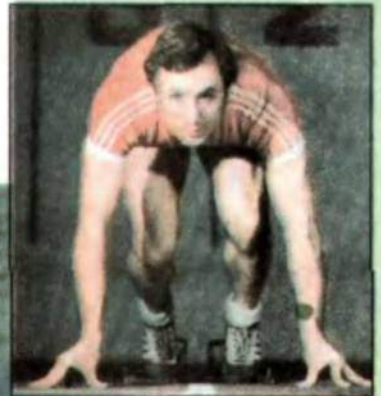
## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

У XV–XVII ст. в ігри, які нагадували футбол, грали на території сучасних Великої Британії, Франції, Італії. У XVII–XVIII ст. цими іграми почали захоплюватися і в інших країнах Європи. У 1863 р. сучасні правила гри у футбол було розроблено в Англії.

Футбол – найпопулярніша гра в Україні. Ним захоплюються мільйони українців. Міжнародну футбольну славу здобула футбольна команда київського «Динамо», яка виграла Кубок володарів кубків (1975, 1986) та Суперкубок Європи (1975). Українські футболісти Олег Блохін, Ігор Беланов, Андрій Шевченко ставали володарями почесного європейського призу «Золотий м'яч».



➤ **Легку атлетику** називають «королевою спорту», бо це дуже красивий та захоплюючий вид спорту. Легка атлетика найкраще розвиває ті якості спортсменів, які є фундаментом в інших видах спорту. Легка атлетика об'єднує вправи з бігу, стрибків (у висоту, довжину, потрійний, з жердиною), спортивної ходьби, штовхання ядра та метання (диска, списа, молота), а також багатоборства.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...



Змагання з легкої атлетики вперше почали проводитись у Давній Греції в 776 р. до н.е. на Олімпійських іграх. Легкоатлетичні змагання було відновлено в 1890-х роках.

В Україні перші аматорські клуби виникли наприкінці XIX ст. Всесвітньої спортивної слави домоглися чимало наших земляків. Валерій Борзов (біг на 100 і 200 м), Володимир Голубничий (спортивна ходьба), Анатолій Бондарчук, Юрій Сєдих (метання молота), Сергій Бубка (стрибки з жердиною) стали легендою вітчизняного спорту.

Гандбол, або *ручний м'яч*, – командна спортивна гра, в якій спортсмени за допомогою передач, ведення і кидків м'яча намагаються закинути його у ворота суперника.



## СЛОВНИЧОК

**Гандбол** (у перекладі з англійської означає «рука» і «м'яч») – командна спортивна гра з м'ячем руками.

Гандбол розвиває силу, швидкість, стрибучість, спритність, витривалість.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Гандбол виник у Данії. У 1898 р. Х.Нельсон розробив правила гри. Поступово цією грою почали захоплюватися в Європі. Розрізняють два види гандболу – 7:7 (по 7 гравців у команді) і 11:11 (по 11 гравців у команді).

В Україні гандбол почав розвиватися в 1930-х роках. Міжнародне визнання здобула жіноча гандбольна команда «Спартак» із Києва. Під керівництвом Ігоря Турчина спартаківки дев'ять разів ставали володарями Кубка європейських чемпіонів.

Наші уславлені земляки, олімпійські чемпіони, – Михайло Іщенко, Сергій Кушнар'ов, Зінаїда Турчина, Людмила Бобрусь, Тетяна Макарець, Наталя Шерстюк-Тимошкіна та ін. Збірна команда України з гандболу посіла третє місце на Олімпіаді в Афінах у 2004 р.

Не всі люблять фізкультуру та хочуть займатися спортом. Серед різноманітних способів активного відпочинку вибери найкращий для себе. Це може бути вранішній біг, подорожі, гра у дворовий футбол. Основне, щоб тобі подобалося.





## Завдання

1. Які види активного відпочинку ти знаєш?
2. Яким видом спорту ти займаєшся?
3. Яким видом спорту ти хотів би займатися?
4. Який відпочинок подобається твоїй родині?
5. Підготуй повідомлення про українського спортсмена, яким ти захоплюєшся.



## Перевір себе

Вибери правильні відповіді.

1. Як можна попередити порушення постави:  
а) займатися фізичними вправами, загартовуватись;  
б) раціонально харчуватись;  
в) спати на твердому ліжку з невисокою подушкою;  
г) більше відпочивати лежачи;  
ґ) правильно вибирати сумку для підручників?
2. Що лежить в основі загартовування:  
а) індивідуальний підхід;  
б) сильне навантаження;  
в) поступовість;  
г) колективність;  
ґ) систематичність;  
д) додержання часу виконання процедур?
3. Якими видами спорту рекомендується займатися дітям до 12 років:

- а) плаванням;
- б) метанням диска;
- в) стрибками у висоту;
- г) спринтерським бігом;
- ґ) художньою гімнастикою;
- д) стрибками з парашутом?



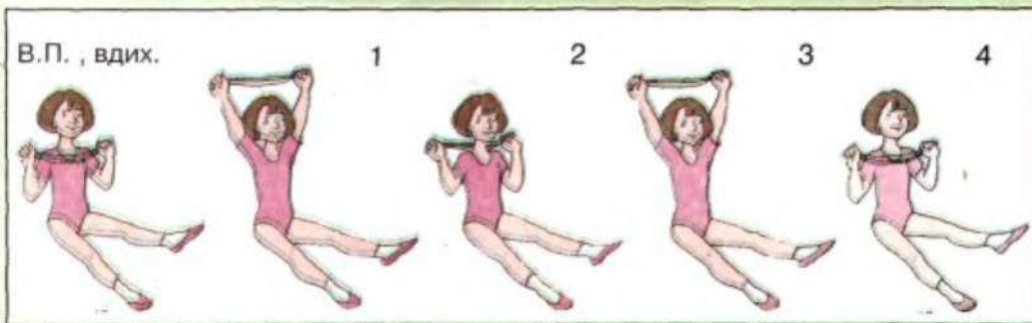
## КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ №2 (із скакалкою вчетверо)

### Вправа 1



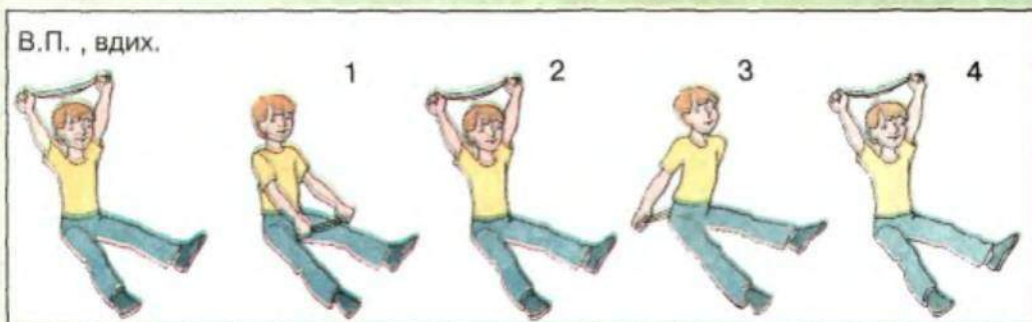
1. Ліва рука вгору, видих. 2. В.П., вдих. 3. Права рука вгору, видих. 4. В.П., вдих.  
Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2



1. Руки вгору, видих. 2. Руки за голову, вдих. 3. Руки вгору, видих. 4. В.П., вдих.  
Повторити 10–12 разів.

### Вправа 3



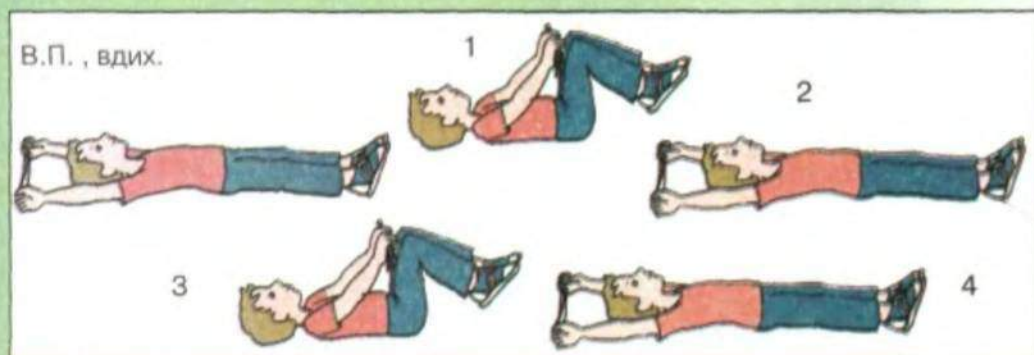
1. Руки вперед униз, видих. 2. Руки вгору, вдих. 3. Руки за спину вниз, видих.  
4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 4



1. Поворот тулуба вліво, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, видих.  
4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 5

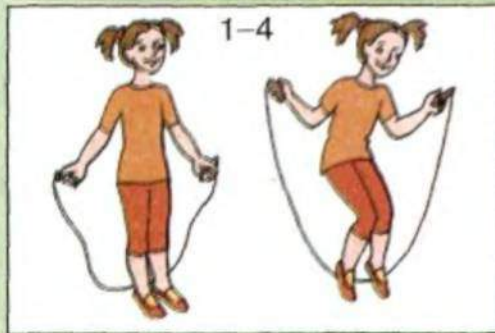


1. Зігнути ноги, руками доторкнутися до колін, видих. 2. В.П., вдих. 3–4. Так само, як і в 1–2. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 6



1. Прогнутися назад, доторкнутися руками до п'ят, видих. 2. В.П., вдих. 3–4. Так само, як і в 1–2. Повторити 8 разів.

**Вправа 7**

1–4. Стрибки через скакалку, дихання вільне. Виконувати 1 хв 30 с.

**Вправа 8**

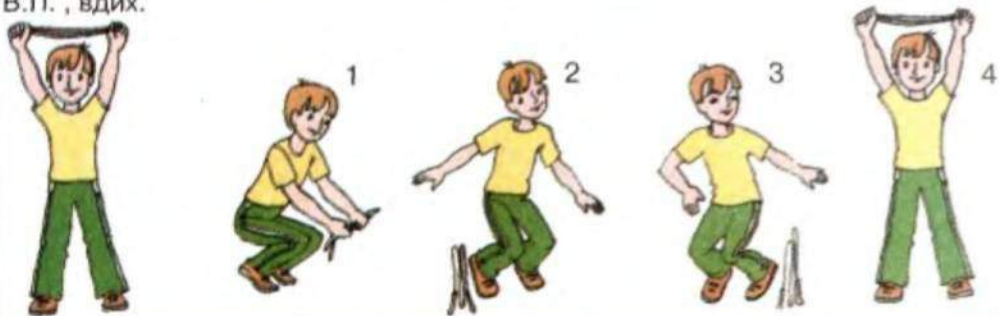
В.П., вдих.



1. Колінами доторкнутися до рук, видих. 2. Руки під коліна, вдих. 3. Руки вниз, скакалка під спиною, видих. 4. Відпустити скакалку однією рукою. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

**Вправа 9**

В.П., вдих.



1. Присісти, покласти скакалку зліва від себе, видих. 2. У присіді перестрибнути боком через скакалку, вдих. 3. У присіді перестрибнути назад, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.



# Соціальна складова здоров'я





**Ти дізнаєшся про:**

- міжнародні документи та закони України, які гарантують права дитини
- особисту відповідальність за здоров'я
- захист твоїх прав
- допомогу людям з обмеженими можливостями
- шляхи зараження ВІЛ
- вплив довкілля на здоров'я людини
- стихійні лиха
- причини та умови виникнення пожеж
- безпечну поведінку вдома і надворі, у натовпі, на воді, на дорозі
- дії в автономній ситуації
- служби захисту населення

**Ти навчишся:**

- надавати допомогу людям з обмеженими можливостями
- досліджувати вплив різних середовищ на життя і розвиток рослин
- діяти під час стихійних лих і пожежі
- оцінювати й вирішувати різні життєві ситуації
- поводитися в натовпі
- діяти під час ДТП
- повідомляти про небезпеку служби захисту населення
- виконувати комплекси фізичних вправ № 3 і 4

## § 6. Права й обов'язки

Із параграфа ти дізнаєшся про державні і міжнародні документи щодо прав дитини, про права й обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів, особисту відповідальність за здоров'я.

Конвенція ООН про права дитини прийнята 20 листопада 1989 р. В Україні вона набула чинності 27 вересня 1991 р.

Права й обов'язки громадян – дорослих і дітей – проголошуються Конституцією України. Основним Законом забезпечується право кожного на життя, безплатну освіту та медичне обслуговування. У Конституції України враховано Конвенцію ООН про права дитини.

### СЛОВНИЧОК

**Конвенція** (від латинського слова, яке означає «угода») – міжнародний договір з якихось спеціальних питань.

**Конституція** (від латинського слова, яке означає «устрій») – основний закон держави.

Ознайомся, як твої ровесники розуміють статті Конвенції ООН про права дитини щодо збереження і зміцнення здоров'я.

**Стаття 1.** До 18 років я – дитина.

**Стаття 2.** Я маю права незалежно від кольору моєї шкіри, від того, хлопчик я чи дівчинка, скільки мені років, якої я національності, якою мовою розмовляю, в якого Бога вірую, заможний я чи бідний, здоровий чи хворий, які в мене батьки, та ні від чого іншого. Ніхто не має права позбавити мене всіх прав або покарати мене за те, що думаю я або мої батьки.



**Стаття 9.** Ніхто не може розлучити мене з моїми батьками без моєї згоди. Я маю право бачити своїх батьків, коли мені захочеться.

**Стаття 19.** Мої батьки не можуть бити мене, ображати, примушувати працювати, якщо я цього не хочу.

**Стаття 20.** Я маю право на захист і турботу держави, якщо залишусь один або мені буде дуже погано вдома.

**Стаття 23.** Якщо я буду хворіти – мої батьки повинні турбуватися про мене, якщо потрібно, запрошувати вчителів додому.

**Стаття 24.** Якщо я захворію – мені буде надано найкращу медичну допомогу.

**Стаття 27.** Якщо батьки не можуть віддати мене у гуртки, клуби за інтересами, спортивні секції – можу попросити про це державу.

**Стаття 32.** Ніхто не може примусити мене робити те, що шкодить моєму здоров'ю.

**Стаття 33.** Я маю право на захист від продажу та незаконного вживання наркотиків, алкоголю, тютюну.



## Завдання

1. Намалюй малюнок-плакат до будь-якої статті Конвенції ООН про права дитини.
2. Влаштуй у класі виставку робіт.
3. Обговори їх з однокласниками.
4. Які обов'язки ти виконуєш як учень?

Не забувай, що кожна дитина має не лише права, а й обов'язки: перед сім'єю, товаришами, однокласниками, суспільством. Не завжди ці обов'язки легкі та приємні. Але як член родини, учень, громадянин суспільства ти повинен:

- піклуватись про своє здоров'я, зміцнювати його;
- бути чемним і уважним, поважати старших;



- старанно та наполегливо вчитись;
- посилено допомагати батькам у веденні домашнього господарства;
- не порушувати закони.

**Пам'ятай! Ти сам відповідаєш за своє здоров'я.**



### ? Завдання

1. Пригадай, від чого залежить здоров'я людини.
2. Назви статті Конвенції ООН про права дитини, які тебе найбільше вразили. Поясни чому.
3. Чи позбавляють тебе прав, якщо:
  - заборонили допізна дивитися телевизор;
  - + - позбавили обіду;
  - + - не дозволили відвідувати гурток чи спортивну секцію?Поясни відповідь.
4. Чи порушуються твої права, якщо забороняють:
  - пізно ввечері довго слухати музику;
  - + - голосно співати, коли відпочиває бабуся чи дідусь;
  - + - танцювати з друзями на дні народження?Поясни відповідь.

## § 7. Обов'язки членів родини

*Із параграфа ти дізнаєшся про устрій сім'ї, про розподіл обов'язків у сім'ї, про те, як діяти при порушеннях прав дитини.*



Розглянь малюнок дружної сім'ї. Тепер таких великих сімей небагато. Раніше разом проживали щонайменше три покоління: батьки, їхні дорослі діти зі своїми дітьми. Були ще зяті, невістки, тещі, свекрухи та інші родичі. У великій сім'ї вихованням дітей займалися всі члени родини, у кожного були певні обов'язки.

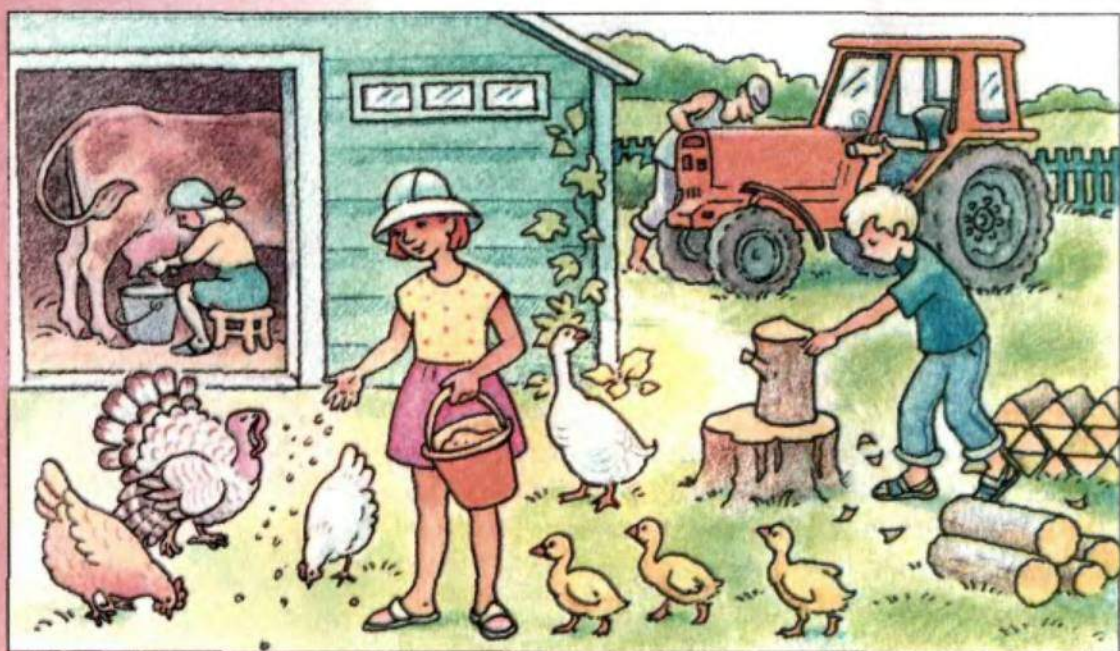
В українській сім'ї завжди шанували бабусь та дідусів, тата і маму, звертались до них на «Ви». У сім'ї панували любов, взаємоповага, злагода. Це сприяло здоров'ю всіх членів родини.

Нині в Україні переважають невеликі сім'ї, що складаються з мами, тата, одного або двох дітей. Часом батькам не вистачає часу на виховання дітей. Добре, якщо бабусі та дідусі живуть неподалік і часто зустрічаються з онуками та спілкуються з ними.

Дбайливі батьки створюють гарні умови для розвитку та зміцнення здоров'я дітей: у них є смачна і корисна їжа, зручний одяг та взуття, вони мають можливість займатися спортом, відвідувати гуртки. У сім'ї дорослі змалечку прищеплюють дітям гігієнічні навички. Зокрема, привчають щодня вмиватись та прибирати за собою. Дитина має свою кімнату або окреме ліжко для повноцінного сну, робочий стіл, що відповідає зросту.

Ніколи не можна нехтувати членами родини. Слід поважати їхні звички, працю, прагнення і бажання.

У сучасній сім'ї не можна ділити обов'язки на чоловічі і жіночі. Потрібно, щоб кожен виконував посильну роботу.





## ? Завдання

1. Розглянь малюнки. Визнач, чи правильно розподілено обов'язки між членами родини.
2. Обґрунтуй свою думку.

У сім'ї, де правильно розподілено обов'язки, панують злагода й добробут. Кожен має свої обов'язки і час для відпочинку. Як чудово, коли сім'я відпочиває разом!

Спільне сімейне дозвілля сприяє теплим і дружнім стосункам. Добре, якщо члени родини мають спільні інтереси та однакові уподобання. Наприклад, їздять на дачу, грають у спортивні ігри, катаються на велосипедах. Це згуртовує сім'ю. Якщо інтереси різняться, то можна в одні вихідні рибалити чи відвідувати музеї, а в інші — щось майструвати чи плавати у басейні. Сімейне дозвілля допомагає відновити сили. У такій сім'ї підтримується здоров'я кожного її члена.

Слід бути обережним, якщо в сім'ї хтось занеміг на грип, вітрянку, кір. Ти знаєш, як передаються ці інфекційні захворювання. Тому важливо убезпечити себе: використовувати захисні марлеві маски та обмежувати спілкування з хворим.

## ! Пригадай

1. Яких правил поведінки слід додержувати, якщо вдома є хворий?
2. Як захищаються права дитини у сім'ї за Конвенцією ООН про права дитини?

Та бувають сім'ї, в яких права дитини порушуються дорослими. Деякі батьки припиняють гідність дитини, б'ють її, позбавляють їжі. Іноді батьки примушують дітей виконувати ритуали та обряди, що шкодять здоров'ю (як-от: голодування, тривалі моління, обмеження у спілкуванні з ровесниками).

У таких випадках дітям обов'язково потрібна допомога. Звернися до соціальної служби, скористайся телефонами довіри, що є у телефонних довідниках твого міста чи району. У сільській місцевості, звідки важко дістатись до районного центру, звернися по допомогу до людей, яким довіряєш. Це можуть бути твої родичі, сусіди чи вчителі.

Держава піклується про збереження здоров'я дітей та підлітків. У Законі України «Про охорону дитинства» є розділ «Дитина і сім'я». У ньому зазначено права та обов'язки батьків щодо виховання і розвитку дитини. Зокрема, якщо існує загроза здоров'ю дитини, а батьки відмовляються звернутися до лікарів, то вони відповідають згідно із законом.

## ? Завдання

1. Разом із батьками визнач постійні обов'язки кожного члена твоєї сім'ї.
2. Як можна захиститись від порушення прав дитини в сім'ї?
3. Куди можна звернутися дитині, якщо до неї жорстоко ставляться вдома?
4. Як може впливати на твоє здоров'я куріння батьків?



## §8. Допомога людям з обмеженими можливостями

*Із цього параграфа ти дізнаєшся про людей з обмеженими можливостями, про допомогу, яка потрібна їм від суспільства, держави і сім'ї.*

Пригадай казку Валентина Катаєва «Квітка-семицвітка». Закінчилася вона тим, що дівчинка використала останню пелюстку чарівної квітки на бажання, щоб усі діти у світі були здоровими і її друг Сергійко зміг ходити.



На жаль, наше життя не казка. Поряд з нами живуть люди, фізичні можливості яких обмежені. Вони погано чують або глухі, мають порушення мовлення або німі, погано бачать або сліпі. Є люди з обмеженими руховими можливостями або із затримкою розвитку.

Ти можеш зустрічатися з такими людьми у сім'ї, навчальному закладі, в лікарні, на



вулиці. Для них складними можуть бути навіть звичайні дії. Те, на що здорові люди не звертають особливої уваги, для людей з обмеженими фізичними можливостями перетворюється на серйозні проблеми. Як спуститися сходами, зайти до салону громадського транспорту, перейти дорогу, здобути інформацію?

Однак люди з обмеженими фізичними можливостями долають недуги і досягають значних успіхів.

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Для інвалідів проводяться Параолімпійські ігри. Збірна України успішно виступила на XII Параолімпійських іграх 2004 р. в Афінах (Греція).

Золоту нагороду на Параолімпіаді в Афінах здобув сліпий плавець із України Віктор Смирнов на дистанції 100 м вільним стилем.

До цього Віктор Смирнов перемагав у Афінах у фінальних запливах на 100 м батерфляєм та 400 м вільним стилем. П'ятиразовому чемпіонові Олімпійських ігор 28 років, він мешкає в Донецьку.

Україна в загальнокомандному заліку Параолімпіади посіла шосте місце.

### СЛОВНИЧОК

**Параолімпійські ігри** – ігри для спортсменів з обмеженими можливостями, що проводяться паралельно з Олімпійськими іграми.

Держава має дбати про потреби людей з обмеженими можливостями: влаштовувати спеціальні підйомники у транспорті, обладнувати сходи для заїзду інвалідних колясок, забезпечувати тих, хто погано чує, слуховими апаратами, встановлювати звукові сигнали світлофорів для сліпих.

Для дітей з обмеженими можливостями в Україні створено спеціальні дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади. Видаються книжки та підручники для сліпих. Їх пишуть спеціальним шрифтом Брайля. Букви замінено різними комбінаціями шести опуклих крапок, які можна «читати» пальцями.



У сім'ї, де є люди з обмеженими можливостями, мають панувати доброзичливі стосунки. Постійне перебування поряд з такими людьми потребує терпіння, вміння керувати своїми емоціями та вчинками.

Майже в усіх країнах існують спеціальні служби та групи взаємодопомоги людям з обмеженими можливостями. Там можна знайти однодумців, друзів, які зрозуміють і

підтримають у важку хвилину. Консультанти нададуть кваліфіковані поради. Наприклад, як скористатися літературою та де знайти необхідну інформацію про допомогу, які є шляхи поліпшення фізичного стану тощо.

## ? Завдання

1. Як держава дбає про людей з обмеженими можливостями?
2. Які умови в сім'ї потрібні для людей з обмеженими можливостями?
3. Як ти можеш допомогти людям з обмеженими можливостями?
4. Наведи приклади виявів мужності людьми з обмеженими можливостями.



## Практична робота № 2

### Надання допомоги людям з обмеженими можливостями

Навчись надавати допомогу слабким і немичним, виконувати найпростіші медичні процедури.

Не забудь, що хворому потрібні:

- допомога медичних працівників;
- доброзичливе ставлення;
- тиша та спокій;
- регулярне вживання їжі;
- вчасний прийом ліків;
- увага рідних;
- найпростіші медичні процедури.

При закапуванні ліків в око хворий кладе голову на бік хворого ока. Краплі закачують піпеткою, трохи відтягуючи нижню повіку. У кожне око закачують по 1–2 краплі призначених лікарем ліків.

Перш ніж закапати краплі у вухо, їх необхідно підігріти до температури тіла, потримавши флакончик із краплями в руці або в теплій воді. Після закапування крапель у вухо хворий має полежати протягом кількох хвилин, щоб ліки не витекли.

Температуру тіла вимірюють ртутним або електронним термометром. Ртутний термометр ставлять на 5–7 хвилин під пахву. Температуру вимірюють уранці з 7 до 8 години і вдень з 16 до 18 години. Результат вимірювання температури записують і потім показують лікареві. Нормальною вважається температура тіла 36,6 °С. Якщо вона підвищується або різко знижується, це небезпечно. Слід терміново звернутися по допомогу до лікаря!



### Ситуаційні завдання

1. Подумай та запиши, чим ти можеш допомогти бабусі, якщо їй треба закапати краплі у вухо, а батьків немає вдома.
2. Як ти допоможеш батькам, коли менший братик чи сестричка хворіє на грип?



### Завдання

1. Розкажи, як закапати ліки в око.
2. Розкажи, як закапати краплі у вухо.
3. Як виміряти температуру тіла людини?
4. Для запивання ліків ти подаси:
  - а) воду;
  - б) сік;
  - в) чай;
  - г) молоко.

Вибери правильну відповідь.

## § 9. Убезпечення від ВІЛ і СНІДу

*Із параграфу ти дізнаєшся більше про ВІЛ і СНІД, про шляхи зараження ВІЛ.*



В організмі людини є система, яка захищає від різноманітних інфекцій і бореться з ними. Її називають імунною системою. ВІЛ поступово руйнує цю систему захисту.

СНІД – хвороба, яку викликає вірус імунодефіциту людини (ВІЛ). Носій ВІЛ може довго не хворіти на СНІД. Щоб виявити вірус, необхідно зробити аналіз крові. У поліклініках проводиться анонімне обстеження на наявність ВІЛ-інфекції. Захворіти на СНІД людина може через багато років після інфікування. Особливих виявів ця хвороба не має.

### СЛОВНИЧОК

**Імунітет** (від латинського слова, що означає «звільнення») – стійкість організму до зараження.

**Синдром** (від латинського слова, що означає «збіг») – ознаки, характерні для певного захворювання.

**Дефіцит** (від латинського слова, що означає «не вистачає») – нестача чогось порівняно з потребою.

**В** – вірус

**С** – синдром

**І** – імунодефіциту

**Н** – набутого

**Л** – людини

**І** – імунного

**Д** – дефіциту

Проте ще до виявлення хвороби ВІЛ-інфікований, або ВІЛ-позитивний, підхоплює

будь-які інфекції. Навіть легка застуда дуже небезпечна для ВІЛ-інфікованого. Адже імунітет хворого знищений вірусом і організм не бореться із захворюванням.

В Україні склалась загрозлива ситуація – стрімко збільшується кількість ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД. Тому підліткам важливо знати, як убезпечитися від ВІЛ.

Носієм ВІЛ людина стає найчастіше внаслідок небезпечної поведінки – своєї або медичного персоналу. Не має значення ні вік, ні стать. Лікування СНІДу дуже дороге і не дає бажаних результатів.

## ? Завдання

1. Розглянь схему. Назви шляхи зараження ВІЛ.



2. Розкажи за схемою, коли не відбувається зараження ВІЛ.



3. Виконай тест письмово (накресли таблицю 10 в зошиті. Дай відповіді на запитання). Перевір результати своєї роботи. Поясни відповіді.

Таблиця 10

№	Запитання	Варіант відповіді	
		ТАК	НІ
1	Чи спричиняється СНІД вірусом?		
2	Чи доцільно зупиняти кровотечу у пораненого без гумових рукавичок?		
3	Чи розпізнається ВІЛ-інфікованість або СНІД за виявами?		
4	Чи можна заразитись ВІЛ через кашель?		
5	Чи безпечно доторкатися до хворого на СНІД?		
6	Чи обов'язково ВІЛ-інфікований хворіє на СНІД?		
7	Чи можна брати в руки використані шприци?		



## Перевір себе

Вибери правильні відповіді.

- Документи, якими проголошуються права і обов'язки громадян – дорослих і дітей:
  - Конституція України;
  - Правила дорожнього руху;
  - Конвенція ООН про права дитини.
- Права, які має учень 5 класу:
  - право на безкоштовне медичне обслуговування;
  - право на безкоштовний проїзд у транспорті;
  - право на відпочинок;
  - право на водіння автомобіля;
  - право на освіту.

3. Обов'язки, які повинен виконувати учень 5 класу:

- а) піклуватися про своє здоров'я, зміцнювати його;
- б) старанно і наполегливо вчитись;
- в) бути чемним;
- г) служити у Збройних Силах України.

4. Обов'язки батьків у сім'ї:

- а) забезпечувати умови для навчання та відпочинку;
- б) фізично карати за непослух;
- в) купувати дорогі іграшки;
- г) купувати книжки, необхідні одяг та взуття.

5. Установи відповідність між малюнками та формулюваннями прав дитини:



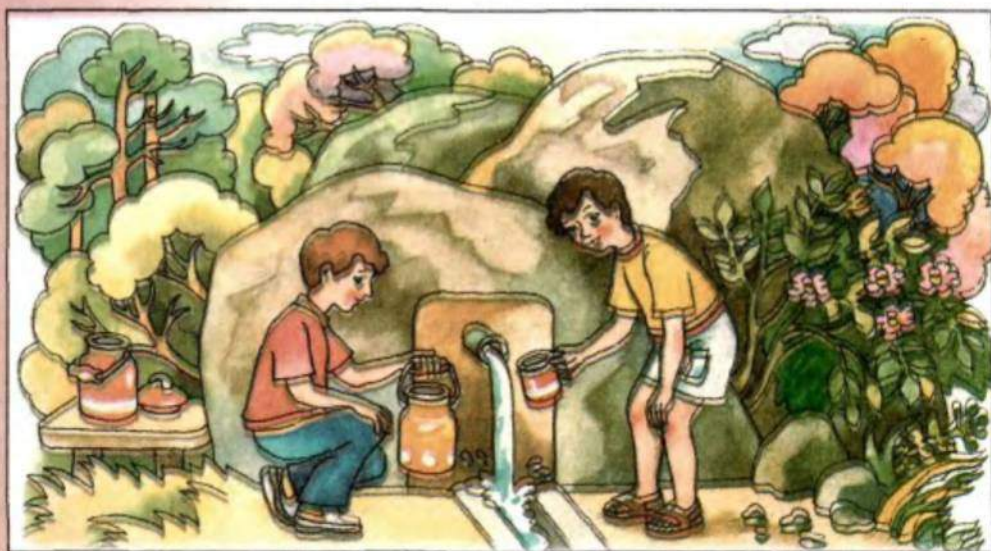
- а) усі діти мають право на любов і піклування;
- б) діти мають право на вільне спілкування;
- в) жодна дитина не повинна бути жертвою насильства або війни;
- г) жодна дитина не повинна бути примусово залученою до праці;
- ґ) усі діти мають право на освіту;
- д) діти мають право вільно висловлювати свої погляди;
- е) усі діти є рівними у правах;
- є) особлива турбота дітям-інвалідам.



## § 10. Безпечне довкілля

*Із параграфа ти дізнаєшся, що таке довкілля і як воно впливає на життя людини, як людина впливає на довкілля.*

Навколишній світ – прекрасний. Ліси і степи, озера і річки, гори і моря, рослинний і тваринний світ – окраса рідного краю. Це природа, що існувала з давніх-давен, ще до появи на Землі людини. Природа забезпечила людину всім необхідним для життя: сонячним світлом і теплом, чистим повітрям, здоровою їжею, питною водою.



Частину природи, що оточує людину, з якою людина нерозривно зв'язана та безпосередньо взаємодіє, називають *навколишнім середовищем*, або *довкіллям*.

*Безпечне довкілля* не загрожує життю людини та не погіршує її здоров'я.

Людина прагне поліпшити, удосконалити довкілля, в якому живе, зробити своє життя безпечним та комфортним. Для цього вона змінює навколишнє середовище.

## ? Завдання

1. Дізнайся, як люди змінили довкілля там, де ти живеш.
2. Ці зміни корисні чи шкідливі для здоров'я людей?



Щоб прокласти зручні автомобільні дороги та залізниці, люди руйнують гори. Греблями перегороджують річки. Створюють штучні водойми для зрошувальних систем. Осушують болота, на їх місці будують міста. Щоб забезпечити себе їжею, люди розорюють землі під сільськогосподарські угіддя. Порушуючи рівновагу, що існує в природі, людина шкодить і собі. Вижити людство може лише за умови, що кожен землянин дбатиме про збереження і захист навколишнього середовища. Задовольняючи особисті потреби,

необхідно пам'ятати про майбутні покоління. Людство має виконувати **правила співжиття на Землі**:

- Любити і шанувати Землю, яка благословляє життя і управляє ним.
- Вважати кожен день священним і святкувати зміну пір року.
- Не ставити себе над іншими живими істотами і поводитись так, щоб вони не зникали.
- Бути вдячним рослинам і тваринам за їжу, яку маємо.
- Не оскверняти багатств Землі виробництвом зброї.
- Не наживатись на багатствах Землі, а відновлювати їх.
- Споживати багатства Землі раціонально, бо всі земляни мають на них однакові права.

Твої ровесники брали участь у Всеукраїнському проєкті «Дніпра жива вода». Учасники очищали від бруду та сміття береги Дніпра. Учні 7–8 класів готували листівки про дбайливе ставлення до річок України. Старшокласники досліджували склад і рівень забруднення води у Дніпрі та притоках, причини цих забруднень. Про результати досліджень писали статті в газети.



### Поміркуй

1. Що потерпає у твоєму краї від діяльності людини? Розкажи.
2. Як можна покращити довкілля там, де ти живеш?

Зміни у природі називають **природними явищами**. Це чергування дня і ночі, зміна пір року, сонячні і місячні затемнення, припливи і відпливи, сонячна радіація, землетруси, повені, буревії, снігові замети, селі, зсуви, блискавка, лісові пожежі тощо.

Природні явища можуть приносити людям і користь, і шкоду. Наприклад, дощ допома-

гає рослинам рости, а зливи з градом знищують посіви. Сніговий покрив захищає землю взимку від перемерзання, а заметілі перешкоджають руху транспорту. Сонячне тепло і світло корисне, а сонячна радіація, що проходить крізь озонові діри, шкідлива для здоров'я.

### Дослідницька робота

Щоб з'ясувати, чи підходить середовище для існування живого організму, виконай дослідницьку роботу на тему: «Вплив середовища на життя та розвиток рослини».

Для цього:

1. З'ясуй вплив різних середовищ на життя і розвиток рослин.
2. Визнач безпечне середовище для кімнатної рослини.
3. Використай матеріали та обладнання: банки, воду, кухонну сіль, оцет, олію, кімнатну рослину (наприклад, герань, традесканцію, бальзамін).

### План роботи

1. Підготуй необхідні матеріали та обладнання. Використай гілочки кімнатної рослини з 3–4 листочками.
2. Проведи дослідження у класі:
  - а) наповни 4 банки водою. У першу добав 1 чайну ложку кухонної солі, у другу – 1 чайну ложку олії, у третю – 1 столову ложку оцту. Четверта – без домішок;
  - б) підпиши банки, щоб не переплутати. Вкажи, що саме ти добавляв у воду;
  - в) помісти в них гілочки, постав на підвіконня та спостерігай за ними протягом 3–5 днів;
  - г) перенеси у зошит таблицю 11.



Для кожної банки заповнюється така сама таблиця. Результати спостережень щодня занось у відповідні колонки таблиці 11.

Таблиця 11

Дослідження проводив учень 5 класу:	
_____	
Банка № _____	Суміш води з _____
Вплив середовища на життя та розвиток рослини	
Дата	Що спостерігав
1-й день	
2-й день	
3-й день	

3. Узагальнені результати своєї роботи запиши в зошиті за зразком.

У банці № \_\_\_\_\_ була суміш води і \_\_\_\_\_. Рослина прожила у ній \_\_\_\_\_ днів. Отже, середовище з \_\_\_\_\_ є \_\_\_\_\_ (безпечним, небезпечним).

**Людина, як і рослина, – живий організм. Отже, їй для життя так само потрібні певні сприятливі умови.**



### Завдання

1. Чому в усіх банках рослини мають різний вигляд на кінець дослідження?
2. Яке середовище безпечне для рослин?
3. Якось учні писали контрольну роботу. Вікна у класі були зачинені, бо була зима. У деяких дітей розболілася голова. Одній із дівчаток навіть стало млясо. Чому це сталося? Що потрібно зробити, щоб поліпшити умови в класі?
4. Обговори з батьками, чи безпечно навколишнє середовище там, де ти живеш.
5. Як зміни у довкіллі впливають на здоров'я людей?

## § 11. Основні небезпеки

Із параграфа ти дізнаєшся про природні, техногенні і соціальні небезпеки, що таке потенційні небезпеки.

Щоб уникати небезпек, треба вміти їх розпізнавати. Про деякі небезпеки ти вже знаєш. Наприклад, небезпечно порушувати Правила дорожнього руху, пустувати з вогнем, купатися в незнайомих місцях.

Численні небезпеки навколишнього світу поділяють на три групи: *природні, техногенні і соціальні*.



Первісним людям загрожували переважно **природні** небезпеки: холод, спека, сніг, дикі тварини, отруйні рослини, явища природи (землетруси, виверження вулканів, повені, грози тощо).



## ! Пригадай

1. Які природні небезпеки тобі доводилося спостерігати?
2. Що ти відчував при цьому?
3. Що ти робив, щоб уникнути небезпеки?

У результаті діяльності людини виникають численні **техногенні** небезпеки. Вони спричинені використанням техніки.

Техногенні небезпеки: електричний струм; підвищений рівень радіації; забруднення шкідливими хімічними речовинами; вибухові та отруйні речовини; пил; шум; вібрація. До них також належать пожежі, вибухи, забруднення довкілля відходами виробництва, транспортні аварії тощо.

Техногенні небезпеки погіршують здоров'я, а часом навіть загрожують життю людини.





Буває, що сама людина стає джерелом небезпеки для інших. Такі небезпеки називають **соціальними**. Це можуть бути: хуліганство, розбій, бандитизм, тероризм. Шкідливі звички – куріння, алкоголізм, наркоманія – також соціально небезпечні.

Однак, попри різноманіття небезпек, усі вони мають спільну рису – завдають шкоди здоров'ю людини. Людина може захворіти, травмуватись або навіть втратити життя.

Виявляється, що поведінка людини може спричинити небезпеку для неї самої та інших.



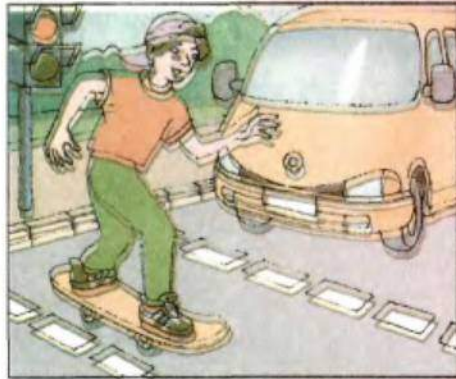
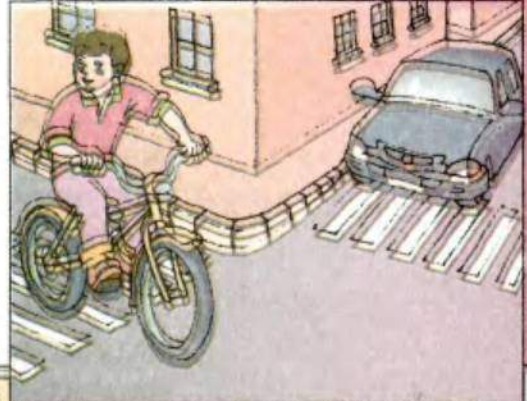


### Поміркуй

1. Розглянь малюнки. Що може трапитися з дітьми, дорослими?
2. Які небезпечні ситуації створюють діти? Розкажи, як уникнути небезпеки.

Існують *потенційні* небезпеки, тобто *приховані*. Вони можливі за певних умов.

Найчастіше такі небезпеки виникають, коли людина щось не передбачила, про щось забула, чогось не помітила чи порушила певні правила.



## ? Завдання

1. Розглянь малюнки. Які правила безпечної поведінки діти порушують?
2. Як уникнути небезпеки?
3. Випиши слова, що означають природні, техногенні та соціальні небезпеки: землетрус, витік газу, розбійний напад, пожежа, повінь, терористичний акт, дорожньо-транспортна аварія, крадіжка.

## § 12. Стихійні лиха

*Із цього параграфа ти дізнаєшся про надзвичайні ситуації, про причини стихійних лих, засвоїш правила поведінки у небезпечних ситуаціях.*



**Надзвичайні ситуації** – це ситуації, що загрожують життю багатьох людей, завдають значних збитків природі та людям. Надзвичайні ситуації бувають *природними* і *техногенними*.

Техногенні надзвичайні ситуації спричинені неправильним поводженням людей із технікою.

Природні надзвичайні ситуації виникають унаслідок стихійних лих. Їх ще називають *найбільшими небезпеками природного середовища*. З вивченого у початкових класах ти знаєш, що **стихійні лиха** – це землетруси, повені, буревії, снігові замети, селі, зсуви, лісові пожежі тощо.



### СЛОВНИЧОК

**Землетрус** – підземні поштовхи, коливання та розриви земної поверхні внаслідок руху глибинних пластів планети.

**Повінь** – тимчасове затоплення суходолу внаслідок підйому води у природних водоймах.

**Сель** – бурхливий водний грязьовий або грязекам'яний потік.

**Буревій** – потужний, поривчастий вітер, що підхоплює й переносить різні предмети.

## ! Пригадай

1. Які стихійні лиха траплялися у твоєму краї?
2. Якими були їх наслідки?

Стихійні лиха виникають раптово, руйнують будівлі, виводять з ладу обладнання, спричиняють численні травми та людські жертви.

Люди навчилися прогнозувати виникнення та наближення деяких стихійних лих, зменшувати їхню руйнівну силу. Про загрозу стихійного лиха жителів попереджають заздалегідь по радіо, телебаченню або через пресу. Вказують, коли і яке стихійне лихо очікується, що необхідно зробити, щоб підготуватися до нього, і як діяти.

У нашій країні, як і в інших, існують служби боротьби зі стихійними лихами та їх наслідками. Вони відповідають за безпеку населення. Цими службами керує Міністерство надзвичайних ситуацій України.



## ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...

Тварини передчувають наближення стихійних лих. Спостерігаючи незвичну поведінку свійських і диких тварин, люди розгадували її причину. Так вони рятувалися від лих. Пізніше було винайдено чутливі прилади, що фіксують найменші зміни у довкіллі, як-от: наближення дощів, різкі зміни температур та пряму вітру, зсуви пластів Землі.



**Землетрус** – найстрашніше стихійне лихо на планеті. Щорічно на Землі відбувається до 1500 землетрусів.

В Україні землетруси трапляються рідко. Лише в Карпатах та Кримських горах може статися землетрус. На решті території України можливі відлуння землетрусів, які відбуваються в Туреччині, Румунії, на Кавказі.

Згадай, як треба діяти під час землетрусу.

Діяти під час землетрусів треба швидко, але спокійно.

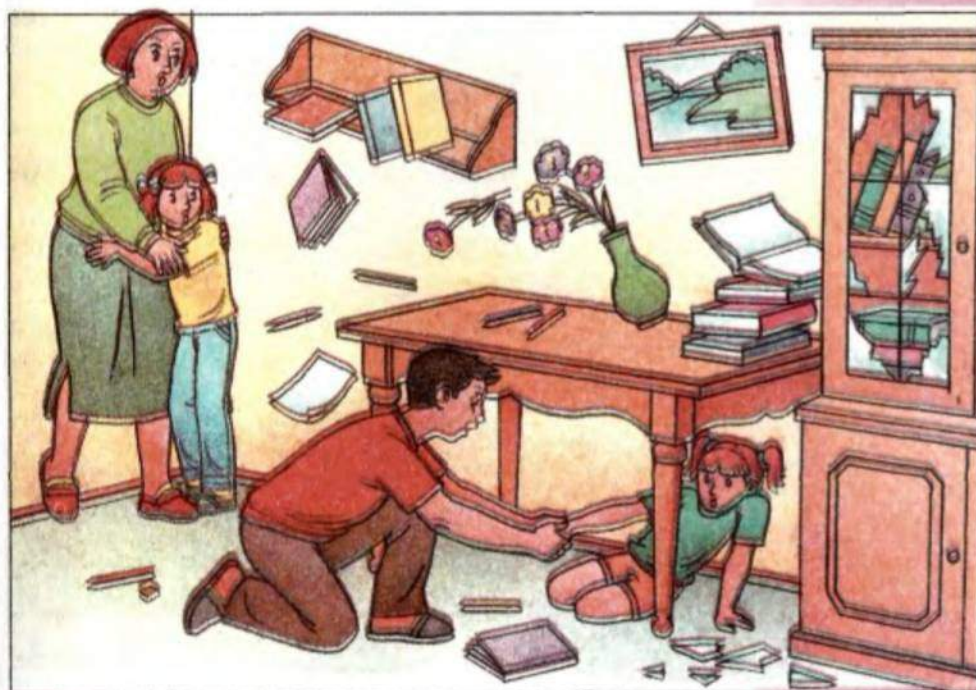
**Якщо під час землетрусу ти перебуваєш на вулиці:**

- Відійди на відкрите місце.
- Не підходь до пошкоджених будівель, мостів, стовпів електромережі, обірваних проводів.
- Не повертайся додому, поки землетрус не закінчиться.
- Якщо ти знаходишся в автомобілі, вийди з нього.



### Якщо землетрус застав тебе вдома:

- Перекрий газ, відключи електричний струм.
- Не намагайся вийти з будівлі до припинення сильних поштовхів. Не вибігай на сходи, вони найшвидше руйнуються. Не користуйся ліфтом: він може застрягти чи обірватись.
- Не ховайся під столом, партою або ліжком.
- Тримайся подалі від вікон, дзеркал, вітрин, щоб не травмуватись осколками та меблями.
- Стань у безпечний куток, утворений наріжними стінами.



### ? Завдання

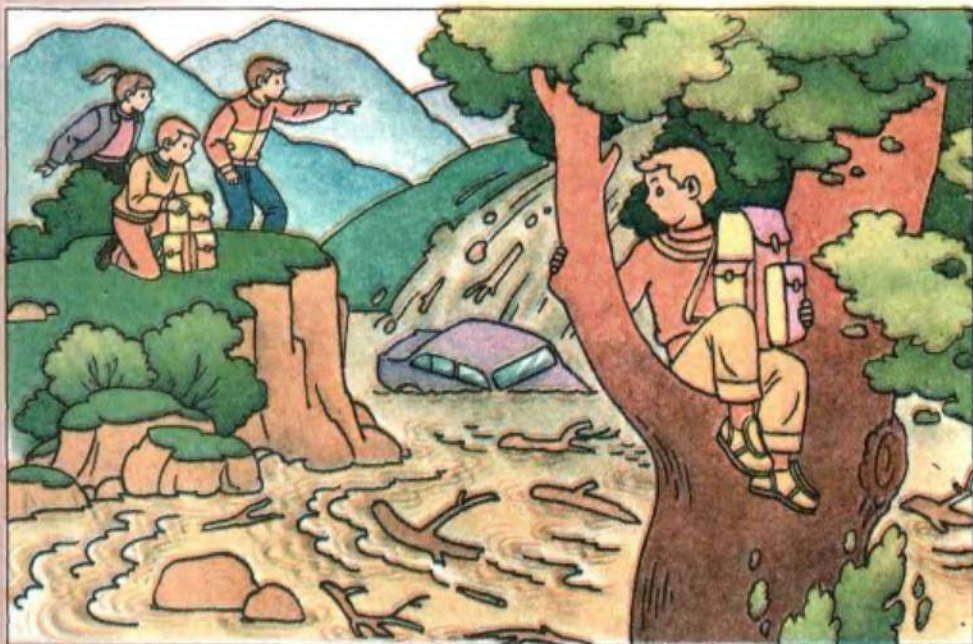
1. Досліди приміщення, де ти проводиш найбільше часу (дім, клас).
2. Визнач у ньому безпечні та небезпечні місця.
3. Склади послідовність дій, якщо землетрус застав тебе вдома.

**Повені** виникають через сильні та тривалі дощі. У деяких регіонах повені відбуваються

періодично. Повені бувають ще при відлигах, якщо випадає багато снігу. Крім того, через вирубування лісу почастишали повені в гірських районах.

Повінь може спричинити численні людські жертви.

В Українських Карпатах з гір на міста і села часто сходять селі. На дороги та будівлі обрушуються швидкі потоки води з ґрунтом, уламками дерев, камінням.



**При повенях та селях необхідно:**

- Уважно слухати повідомлення по радіо і телебаченню.
- Швидко зібратись і взяти з собою пакет із документами, гроші, медичну аптечку. Бажа-но прихопити триденний запас продуктів, особливо питної води, запасний теплий одяг та взуття.
- Якщо оголошено евакуацію, треба прибути на пункт збору для відправлення в безпечне місце.

- Якщо повинь або сель застають зненацька, потрібно намагатися не потрапити у воду, особливо у стрімкий водний чи грязьовий потік. Слід дістатися до найближчого пагорба чи залізти на міцне дерево, щоб не змило водою.
- Якщо ти досяг безпечного місця і тобі не потрібна термінова допомога, краще залишатися там до спадання води. Вибиратися самостійно із затоплених районів небезпечно.

## СЛОВНИЧОК

**Евакуація** (від латинського слова, що означає «порожній») – організоване вивезення людей з небезпечної місцевості.



Буревії руйнують чи зносять будівлі, обривають лінії електромереж, виривають дерева з корінням, знищують посіви на полях.

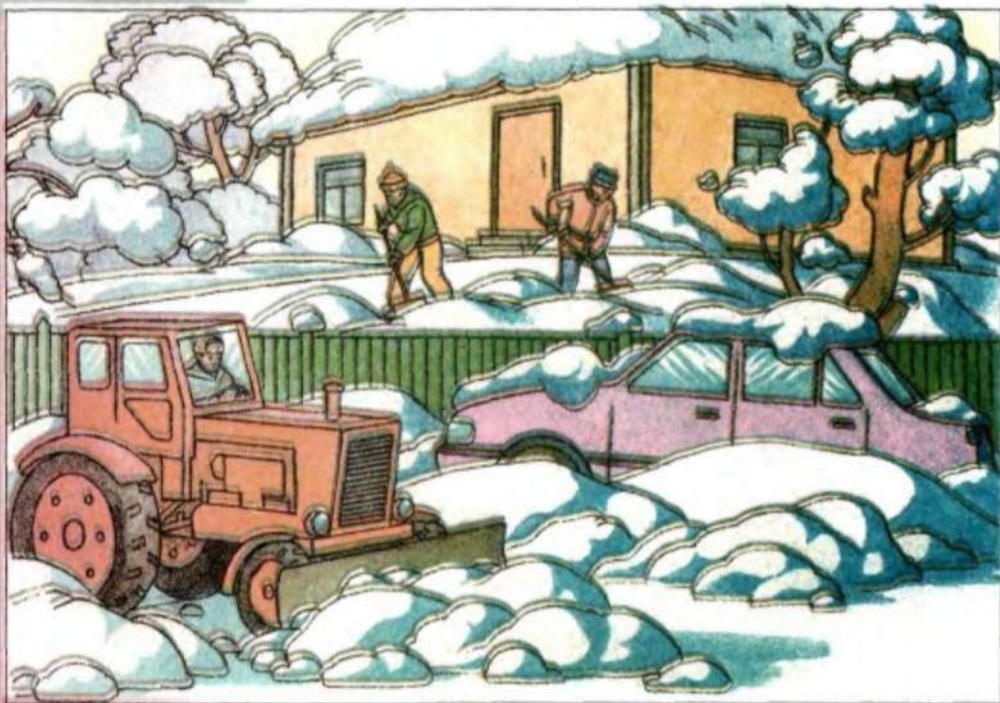
**Під час буревію необхідно:**

- Уважно слухати повідомлення по радіо і телебаченню.
- Забрати з балконів та лоджій предмети, що



можуть бути підхоплені вітром, зачинити вікна.

- Перекрити газ, тримати наготові ліхтарі, свічки, сірники.
- Перейти у внутрішнє приміщення, триматись подалі від вікон.
- Якщо оголошено евакуацію, діяти як під час повені.
- Якщо ти перебуваєш на відкритій місцевості, слід укритись у глибокій канаві або яру.



Снігові замети утворюються після тривалих хуртовин та снігопадів. Можуть бути затори на дорогах, перекриваються виходи з будинків. Під вагою снігу та інею ламаються дерева, обриваються проводи електромереж. При снігових заметах важливо додатково утеплити помешкання.

Щоб не постраждати, дотримуйся вказівок дорослих, працівників рятувальної служби.



## Завдання

Попрацюйте у групах.

Розподіліть ролі у групі: керівник, секретар, спостерігач, доповідач.

### Керівник:

- пропонує учасникам групи висловитись спочатку за бажанням, а потім по черзі;
- заохочує групу до роботи;
- підводить підсумки роботи.

### Секретар:

- веде короткі записи результатів роботи групи.

### Спостерігач:

- стежить за тривалістю висловлювань учасників, культурою спілкування у групі.

### Доповідач:

- презентує результати роботи групи для всього класу;
  - чітко і стисло висловлює спільну думку групи.
1. Обговоріть причини та наслідки стихійного лиха, запропонованого вчителем.
  2. Визначте порядок дій під час цієї надзвичайної ситуації.
  3. Презентуйте висновки для всього класу. Оцініть презентації інших груп.
  4. Запишіть висновки в таблицю у зошиті за зразком (табл. 12).

Таблиця 12

Стихійне лихо	Дії держави	Дії людини
Землетрус		
Повінь		
Сель		
Буревій		
Снігові замети		

## СЛОВНИЧОК

**Презентувати** (від англійського слова, що означає «знайомити», «рекомендувати») – ознайомлювати зі своєю роботою.



## §13. Умови виникнення пожежі

*Із параграфа ти більше дізнаєшся про пожежу як стихійне лихо, з'ясуєш причини та умови виникнення пожеж у природі, способи уникнення та запобігання пожеж, навчишся, як треба діяти під час пожеж.*

Згадай легенду про Прометея. Він не думав, що його вистражданий дар може стати небезпечним. Люди навчилися використовувати вогонь для приготування їжі, виготовлення глиняного та скляного посуду, виплавлення металів та багато іншого. Проте й досі не навчились повністю приборкувати вогонь. Недарма кажуть, що вогонь – добрий слуга, але поганий хазяїн.

Необережне чи недбале поводження з вогнем може призвести до страшного лиха – пожежі.

**Пожежа** – це неконтрольоване горіння, що завдає значних матеріальних втрат, призводить до отруєння, травмування, навіть загибелі живих істот.

### СЛОВНИЧОК

**Прометей** (із грецької перекладається «той, хто передбачає») – давньогрецький міфологічний герой.

**Пожежа** – полум'я, яке знищує все, що може горіти.

У природі пожежі можуть виникати внаслідок загорання торфу, вугілля чи природного газу.

Блискавка, що влучає в сухе дерево, також стає причиною виникнення пожежі, особливо небезпечної у великих лісах.

Розрізняють *ґрунтові, верхові та низові пожежі*.

Горіння торфовищ відносять до **ґрунтових пожеж**. Горіння відбувається під неглибоким шаром ґрунту. В результаті цього утворюються пустоти, в які можуть провалитися люди, тварини або техніка. Такі пожежі дуже важко загасити.



При **верхових пожежах** у лісах горять верхівки дерев. Полум'я поширюється дуже швидко. Тварини не встигають залишити місця горіння. Такі пожежі найнебезпечніші.

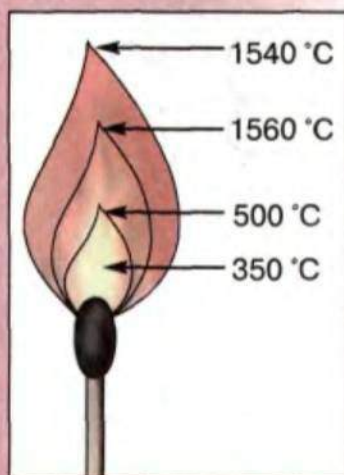
*Кисень*, який входить до складу повітря, підтримує горіння та є необхідною умовою для його виникнення.

Для припинення горіння потрібно перекрити доступ кисню або охолодити горючий матеріал нижче температури його займання.



### Поміркуй

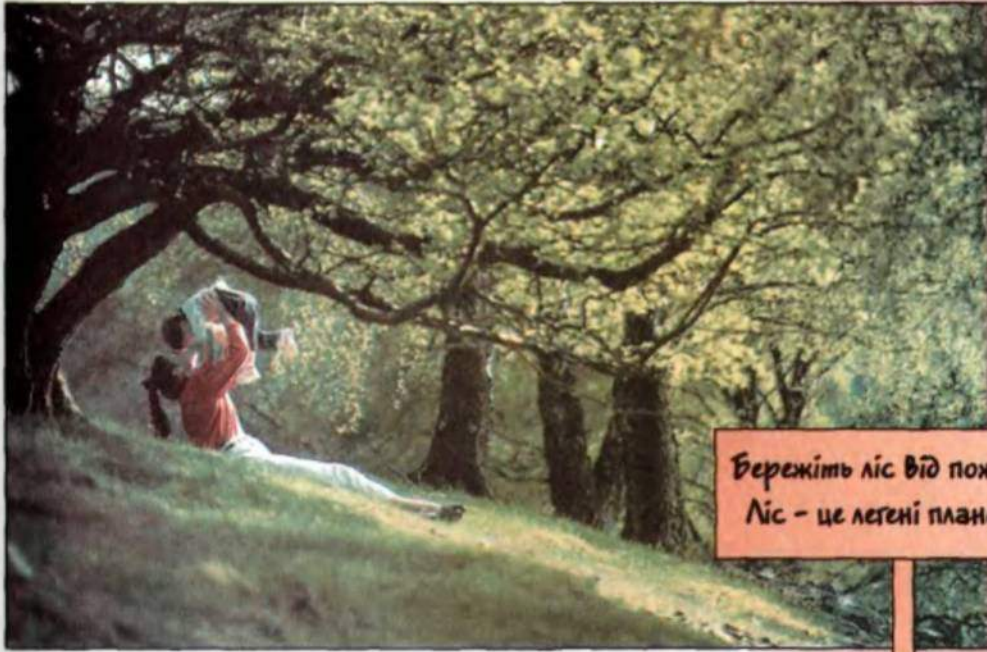
1. Розкажи про умови виникнення пожежі в лісі, полі.
2. Чому треба бути обережним з вогнем у природі?



Розглянь малюнок. Маленький сірник, але його полум'я має дуже високу температуру. Порівняй із температурами займання вугілля, деревини та спирту. Звичайно, тепла від сірника не вистачить, щоб запалити велике поліно. Проте суха трава, хмиз чи папір спалахують швидко, а бензин чи спирт – миттєво.

Не варто пустувати навіть з вогнем маленького сірника, бо в суху погоду він може знищити ліс, дозрілу ниву і будівлі. В Україні найбільш пожежонебезпечними є липень і серпень – спекотні літні місяці.





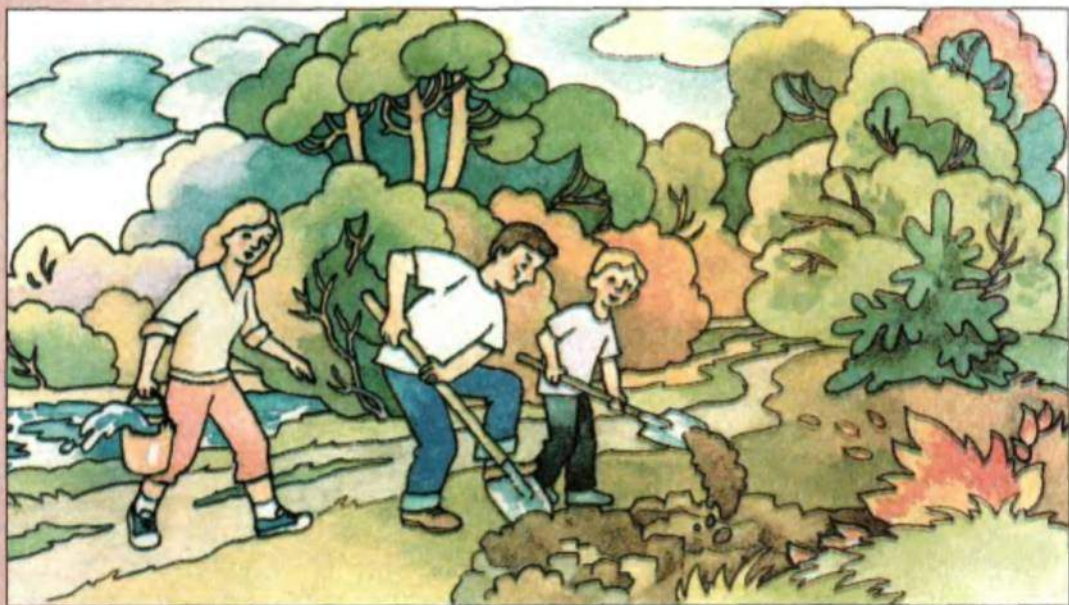
Бережіть ліс від пожежі!  
Ліс – це легені планети!

Саме влітку люди найбільше часу проводять на свіжому повітрі. Який смачний обід, приготовлений на вогнищі! Проте не слід забувати правил безпечного вогнища.

- Вогнище має бути захищене від вітру, влаштоване подалі від дерев.
- Місце для вогнища слід розчистити від сухої трави, моху; обкопати або викопати неглибоку яму, яка також захистить вогонь від вітру.
- Хмиз потрібно складати подалі від вогню.
- Не залишати багаття без нагляду.
- Вогнище слід ретельно загасити.

Пам'ятай, що майже всі пожежі спочатку невеликі і їх можна легко загасити. Говорять, що в першу хвилину для гасіння пожежі досить склянки води, у другу – потрібне відро, а в третю – не вистачить і цистерни. Якщо в лісі загорілась трава, невеликі кущики, важливо не розгубитись і спробувати загасити

полум'я. Можна засипати його землею, піском або залити водою.



Якщо самостійно подолати вогонь не вдалося, необхідно подбати про особисту безпеку і негайно залишити місце пожежі. Потрібно остерігатися відкритого вогню, високої температури повітря, задимленості, провалів у прогорілий ґрунт, падіння дерев і гілок.

Діяти слід розважливо. Якщо пожежа низова, треба перейти зону вогню проти вітру, закривши голову та обличчя верхнім одягом, краще вологою тканиною.

Якщо загорівся одяг, слід зупинитися, впасти на землю та покачатися, щоб збити полум'я. Пригадай, як це треба робити.



Якщо швидкість поширення вогню невелика, можна виходити проти вітру відкритими ділянками (галявинами, дорогами, струмками, річечками).



### Завдання

1. Які природні причини виникнення пожеж?
2. Що найчастіше буває причиною виникнення лісових пожеж?
3. Назви умови виникнення горіння. Поясни їх.
4. Які плакати з пожежної безпеки ти бачив на узліссях? Поясни їх зміст.
5. Намалюй свій плакат.



### Ситуаційні завдання

1. Ти з друзями вирішив напекти картоплі на лісовій галявині. Розклали вогнище, пішли мити картоплю до струмка. В цей час вогонь перекинувся на купку хмизу. Чого не передбачили? В чому причина пожежі? Що треба робити?
2. Після збору городини ти допомагав батькам прибирати горід і спалювати бадилля. Тато просив бути обережним. Чому? Чого слід остерегатися?



## Перевір себе



Вибери правильні відповіді на запитання.

1. Як треба поводитися, якщо землетрус застав тебе на вулиці:
  - а) підійти до будівлі та сховатись у ній;
  - б) відійти від високих будівель та споруд, стовпів і огорож;
  - в) звернутись до найближчої установи по допомогу;
  - г) йти у напрямку великих площ, майданів, скверів та відкритих місць;
  - ґ) стояти та ховатись на мостах, шляхопроводах або під ними;
  - д) ховатись в автомобілі?
2. Як необхідно поводитися, якщо землетрус застав тебе у приміщенні:
  - а) підійти до вікна;
  - б) відійти від нестійких меблів;
  - в) вийти з приміщення на відкриту місцевість;
  - г) швидко спуститись ліфтом на перший поверх;
  - ґ) стояти в кутку, утвореному наріжними стінами;
  - д) ховатись під столом чи ліжком?
3. Яких правил слід дотримуватись під час повені:
  - а) намагатись не потрапити у воду, особливо в сильний потік;
  - б) досягти безпечного місця, чекати на допомогу;
  - в) піднявшись на високе місце, кликати на допомогу;
  - г) не знімати мокрий одяг, щоб його не вкрали;
  - ґ) повернутися додому за залишеними підручниками;
  - д) використовувати будь-які підручні плавальні засоби для порятунку?
4. Як слід діяти, якщо ти потрапив у лісову пожежу:
  - а) виходити із зони вогню проти вітру;
  - б) виходити із зони вогню у бік вітру;
  - в) йти попід деревами;
  - г) виходити на відкриті місця, галявини, просіки;
  - ґ) заховатись у кущах?

## § 14. Безпечна поведінка вдома і надворі

*Параграф допоможе тобі опанувати правила поведінки із незнайомцями вдома та надворі.*

Там, де ти живеш, тобі доводиться спілкуватися із знайомими і незнайомими людьми: з однокласниками і вчителями, батьками і близькими, лікарями і міліціонерами, продавцями і контролерами на транспорті. Якщо людина знає твоє ім'я, називає твоїх батьків, але ти не можеш її пригадати, то вона може бути небезпечною для тебе.

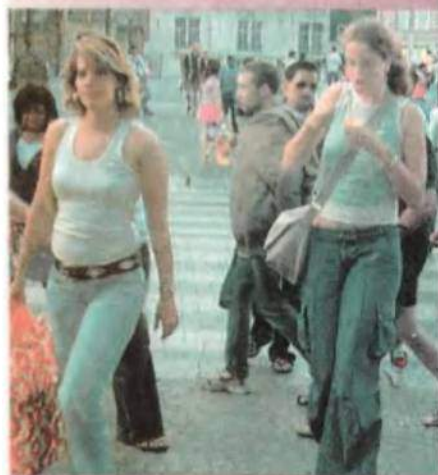
Більшість людей порядні, чесні й доброзичливі. Та існує небезпека зустрічі з недоброю людиною. Злодії витягують гаманці, розбишаки відбирають або псують особисті речі інших людей, шахраї можуть обдурити.

### ! Пригадай

1. Які соціальні небезпеки можливі в житті кожної людини?
2. Розкажи, як поводитися з незнайомцями надворі.

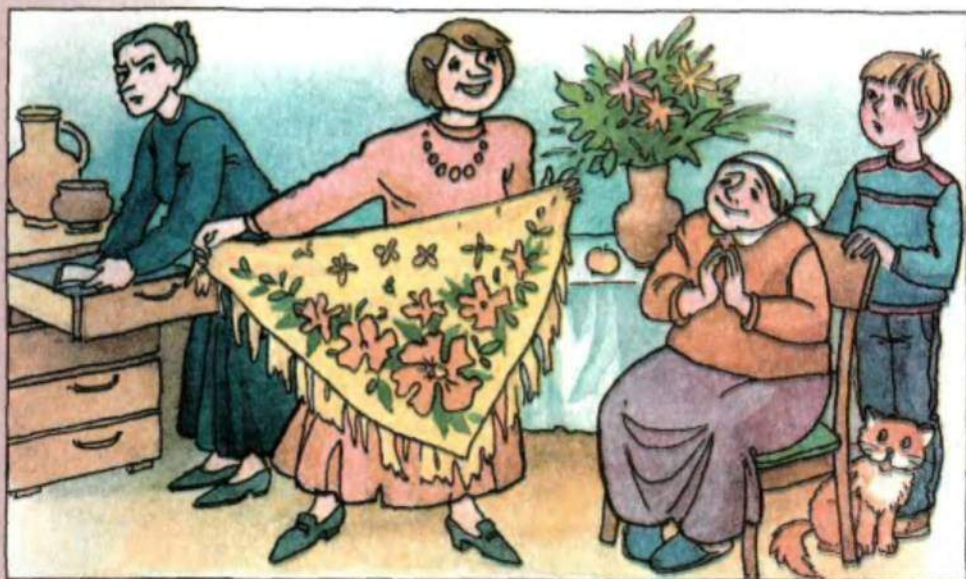
Дітям і дорослим краще уникати соціальних небезпек. Але як їх розпізнати? Як поводитися, щоб не стати легкою здобиччю для шахрая?

Часто люди провокують лиходія своєю необачною поведінкою: залишена у дверях записка може допомогти злодіям. Коштовності і гроші, покладені на видному місці, спокушають узяти їх. Хизування дорогими речами в незнайомій компанії привертає увагу злодіїв.



Ненадійні двері чи замки не захищають квартири. Залишені без нагляду речі зникають.

Особливо довірливими бувають сільські мешканці. Якщо в хату заходить «аптекарь», пропонуючи окуляри, бабуся довіряє «порядній» жінці. Душевно розмовляють деякі торговці тканинами чи хустками. Так примовляють та запрошують подивитись і приміряти товари, що покупці й не помічають, як зникають їхні коштовні речі.



**Пам'ятай, злочинцем може бути і чоловік, і жінка,  
і навіть твій ровесник.**

Запам'ятай правила обачності, щоб не потрапити в халепу.

- Не на всі прохання ти повинен реагувати та негайно надавати допомогу.
- Якщо до тебе звертається незнайомиць, не підходь до нього, не розмовляй з ним.
- Обов'язково розповідай батькам про підозрілі ситуації, людей, які погрожують, змушують щось приховувати, переслідують.

- У разі термінової необхідності проси допомоги у дорослих: продавця, контролера, міліціонера.
- Будь обережним з ключами від квартири, не передавай їх стороннім, якщо загубив – одразу повідом батьків.
- Знайом батьків зі своїми друзями. Не запрошуй до себе малознайомих хлопців та дівчат, якщо батьків немає вдома.

### Якщо ти вдома



### ? Завдання

1. Розглянь малюнок, назви службовців, які можуть приходити до оселі.
  2. Подумай, чи можна їм відчиняти двері.
- Не відчиняй двері незнайомим, навіть якщо вони принесли телеграму, хочуть перевірити показання електролічильника, справність газових приладів чи водогону тощо.

- Якщо подзвонили у двері, спочатку подивися у вічко. Не відчиняй, якщо це незнайома людина і батьки не попередили тебе про її візит.
- Якщо у вічко нічого не видно або в коридорі погасло світло, за жодних умов не відчиняй двері. Можна зателефонувати сусідам і попросити подивитись, що сталося.
- Якщо розмова почалась, обов'язково скажи, що зараз вийдуть сусіди і допоможуть або приїде міліція і все з'ясує.
- Якщо наполягають на терміновій допомозі, як-от виклик міліції чи необхідність перекрити гарячу воду, – попроси прийти із сусідами, яких ти знаєш, зателефонувати батькам.
- Якщо в замку повертається ключ, а батьки прийдуть не скоро, потрібно голосно запитати: «Хто там?», закрити двері на ланцюжок. Не почувши відповіді, швидко просити про допомогу по телефону або з балкона сусідів, перехожих, міліцію.
- Якщо силою увірвались до помешкання – захищайся чим можеш.



### Ситуаційні завдання

Попрацюйте в парах.



Обговоріть ситуації. Як правильно діяти?

1. Без попередження приходить працівник служби газу. Ти його не знаєш. Говорить, що необхідно перевірити справність газових приладів. Якими будуть твої дії?
2. Незнайомець просить дозволу скористатися телефоном, щоб викликати швидку допомогу. Як ти вчиниш?
3. У двері дзвонить малознайома людина, представляється співробітником батька. Просить віддати якісь документи на прохання батька. Що ти зробиш?
4. Міліціонер просить відчинити двері для якоїсь перевірки. Твої дії?

5. Незнайомець каже, що він сусід з нижнього поверху. Вимагає негайно відчинити двері, бо ви його заливаєте. Грюкає у двері. Як ти вчиниш?
6. Хтось подзвонив у квартиру. Ти підійшов до дверей, але нічого не побачив у вічко, бо в коридорі темно. Що ти зробиш?

### Якщо ти надворі

#### Пригадай

Які місця можуть бути небезпечними для розваг? Обговоріть у групах та розкажіть.

Пам'ятай, що від тебе залежить твоя безпека під час ігор надворі.

Ти підріс, і батьки дозволяють тобі гуляти самому. Зверни увагу на деякі поради, які допоможуть уникнути нещастя.

- За жодних умов не сідай у машину до незнайомців. Ніколи не сідай у невідому порожню машину.
- Не бери ніяких подарунків і швидко йди від людей, які їх пропонують. Обов'язково розкажи про це батькам!



- Не спускайся у підвали та не піднімайся на горища – там небезпечно.
- Не винось у двір дорогі речі, не хизуйся ними.



- Не йди з подвір'я без дозволу батьків.
- Не гуляй у безлюдних та незнайомих місцях.



- Уникай темних неосвітлених місць: дворів, під'їздів, підворіть.
- Не носи із собою великі суми грошей. Ніколи не хвалися грішми.
- Якщо грубо вимагають гроші або дорогі речі, погрожують ножем або іншою зброєю, – віддай без суперечок.



## ? Завдання

1. Як слід поводитись, якщо хтось чужий відкриває замок домівки?
2. Як ти вчиниш, якщо чекаєш на ліфт і підійшов незнайомец? Чи поїдеш із ним разом? Чому?
3. Чи потрібно жителеві багатоповерхового будинку знати сусідів? Поясни свою відповідь.
4. Що ти робиш, якщо незнайомі люди пропонують тобі взяти участь у телепередачі?

## § 15. Безпека в натовпі

*Із параграфа ти дізнаєшся, як захистити себе в натовпі.*

Ти вже подорослішав. Тобі хочеться побувати на концертах, футбольних матчах, виступах політиків. Там збирається багато людей. У натовп можна потрапити на базарі і на святкуванні дня міста чи села, на виборах. Чим дорослішим ти стаєш, тим частіше будатимеш на подібних заходах. Отже, потраплятимеш у натовп. Тобі потрібно знати, як уникнути можливих небезпек.



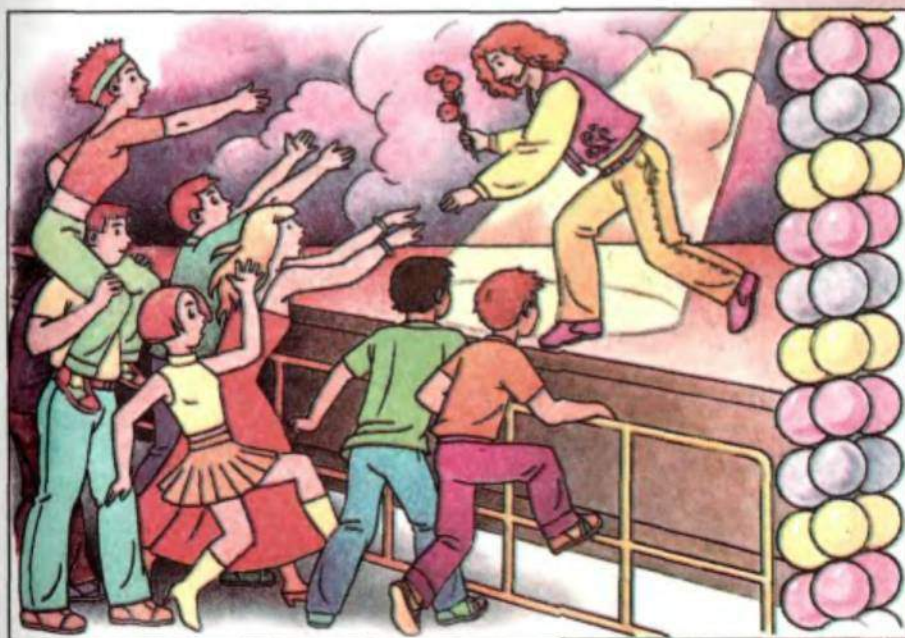
Якщо сталось якесь непорозуміння і почалася **паніка**, – натовп стає некерованим. Виникає соціальна небезпека. Люди можуть зашкодити один одному. Іноді краще залишитися на місці або відійти вбік, ніж бігти разом з усіма.

## СЛОВНИЧОК

**Паніка** (від імені грецького бога Пана) – масовий страх перед реальною або уявною небезпекою. Люди втрачають самоконтроль, стають небезпечними для себе та інших людей.

Пригадай поради, якщо збираєшся у людні місця.

- Вибираючи місце для перегляду концерту, не варто підходити близько до сцени, залишатись у проходах. Завжди слід дбати про особисту безпеку. Прийшовши раніше, можна зайняти зручніше та безпечне місце. Після концерту не варто поспішати до виходу.



- Одягайся у зручні взуття та одяг, що не заважають рухам.
- Не бери із собою громіздких речей.
- Остерігайся скляних вітрин та дверей, щоб не постраждати та не порізатись, якщо вони розіб'ються.

- Не тримай рук у кишенях. Зігни руки, міцно притисни їх до корпусу.
- Якщо в натовпі ти щось упустив, краще не нахилитись за ним.



Зверни увагу на те, як треба діяти, якщо впав у натовпі.

- Якщо не втримався на ногах, потрібно спробувати якомога швидше піднятися. Стань на п'яти або носки та різко випрямляйся, «випірнюючи» крізь натовп.
- Якщо не зміг піднятися, згорнися клубочком, захисти голову руками.



## БУВАЄ, ЩО...

У 1999 р. у Мінську під час концерту просто неба почався дощ. Ховаючись, усі побігли в підземний перехід. Взуття на тонких підборах зачіплювалося за покриття переходів. Люди падали, а піднятися у натовпі не могли. Від тисняви та переломів 53 людини загинули, серед них 42 школярі.



### Завдання

Запиши в зошиті найважливіші правила поведінки в натовпі.

### Практична робота № 3

#### Моделювання поведінки в натовпі

Поділіться на 3 групи. Кожна група отримує ситуаційне завдання і обговорює його. Потім учасники кожної групи висловлюються за бажанням або по черзі. Відповіді кожної групи оцінюють учні з інших груп.

- Чи згодний ти з думкою групи?
- Що під час обговорення було найважливішим і найцікавішим?



### Ситуаційні завдання

Вибери із запропонованих варіантів правильні дії у даній ситуації та встанови їх порядок.

- Після концерту на стадіоні тебе відтіснили від батьків, і ти їх не бачиш. На виході виникла тиснява, люди запанікували. Твоя сумка впала під ноги. Що ти робитимеш:
  - а) кричатиму, кликатиму батьків;
  - б) триматимусь усередині натовпу. Після проходження вузьких місць постараюсь вибратись із нього;



- в) намагатимусь розштовхати людей і знайти батьків;
  - г) нахилюсь за сумкою;
  - г') шукатиму батьків після закінчення штовханини;
  - д) не зважатиму на сумку, зосереджуся, застігну одяг?
2. Під час святкування Дня міста на майдані утворився натовп. Зібралось багато молоді, що чекала на концерт. Ти прийшов із друзями, але в натовпі відстав і залишився сам. Люди поруч стоять дуже щільно, концерт ось-ось почнеться. Що ти будеш робити:
- а) кричатиму, кликатиму друзів;
  - б) триматимусь усередині натовпу. Після закінчення концерту постараюсь вибратись із нього;
  - в) намагатимусь розштовхати людей і знайти друзів;
  - г) якщо є мобільний телефон, скористаюсь ним, щоб домовитися про місце зустрічі з друзями;
  - г') шукатиму друзів після концерту;
  - д) виберусь із натовпу на примітне місце (рекламний щит, вхід до будинку, зупинка), зателефоную друзям чи батькам, повідомлю, де чекаю на них;
  - е) виберусь із натовпу, пройду на заздалегідь вибране місце зустрічі та чекатиму друзів?
3. Ти збираєшся з батьками на футбольний матч. Що можна одягти або взяти із запропонованого, а що потрібно залишити вдома? Чому?
- а) Довгий в'язаний шарф;
  - б) джинси;
  - в) кросівки;
  - г) рюкзак;
  - г') широкий довгий плащ;
  - д) спортивну куртку;
  - е) туфлі на високих підборах;
  - е) товстий ланцюжок на шию;
  - ж) довгу парасольку;
  - з) іграшкового ведмедика;
  - и) вузькі штани;
  - і) сумку на довгому ремінці.

## § 16. Безпека на воді

*У параграфі ти повториш правила поведінки під час купання в річці, ставку, морі, дізнаєшся, як допомогти потерпілому на воді.*

Вода буває різною: і тихою, і грізною.

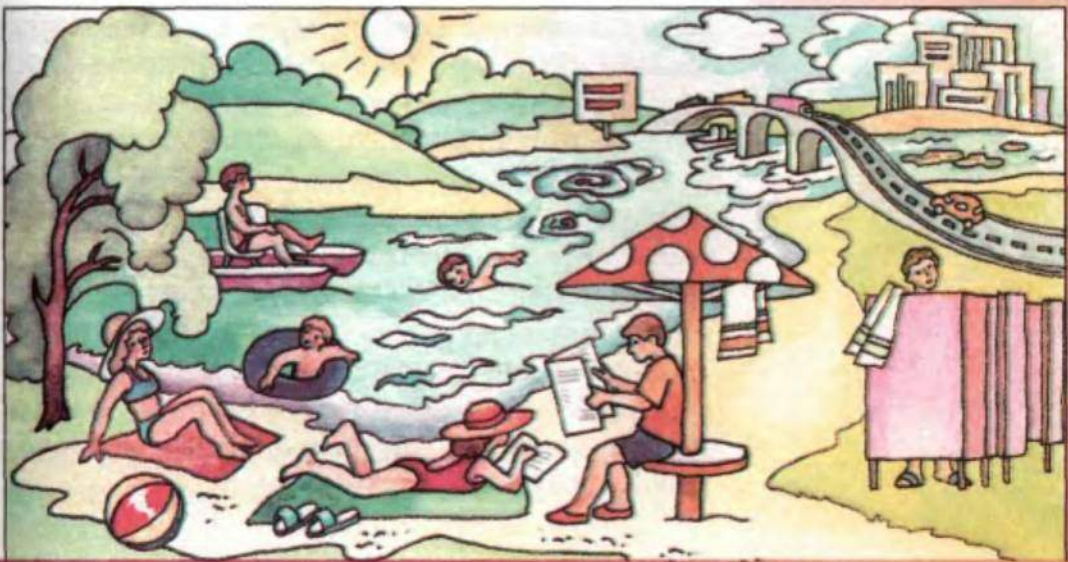
Літні канікули – чудова, довгоочікувана пора. Але не така вже й безтурботна, як може здатися тому, хто втомився від уроків та домашніх справ.

Улітку батьки прагнуть відправити дітей у табір відпочинку, щоб вони загартувалися та зміцніли. Безмежне море, стрімка річка чи маленький ставок приносять багато радості. Проте не можна забувати про правила безпечного відпочинку. Адже, на жаль, ця краса іноді може стати небезпечною.



### Поміркуй

Розглянь малюнок. Розкажи, де не можна купатися. Поясни чому.





Місця для купання слід обирати дуже ретельно, бо не всі вони безпечні і придатні для цього.

Вода, в якій ти купаєшся, має бути чистою. На жаль, вона буває забруднена відходами промислових чи сільськогосподарських підприємств.

Мальовничі скелі милують око, але поблизу них слід бути дуже обережним. Навіть невеликі хвилі можуть ударити об каміння. Майже завжди підводна частина скель обліплена молюсками. Гострими краями мушель можна порізатися. Стрибаючи у воду в незнайомому місці, можна боляче вдаритись. Бували випадки, коли стрибунки гинули через необачність.

Високі морські хвилі так приваблюють, ніби запрошують покататися «то на конику, то на човнику». Але лагідність хвилі закінчується там, де починається білий «баранець». Така хвиля може накрити плавця, затягнути далеко від берега.

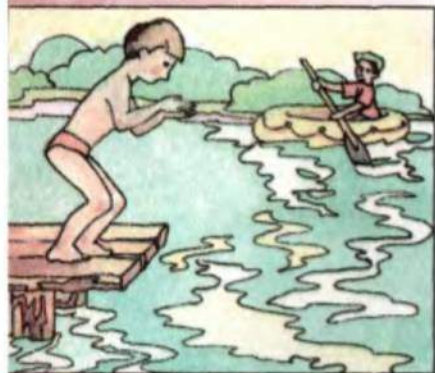


Дівчатам подобається, коли їм дарують тендітну квітку – латаття. Та дістати її – дуже ризикована справа. Адже корінням рослина закріплюється у мулі, міцні стебла переплітаються у воді. У лататті можна заплутатись. Та й чи слід зривати квітку? Рослину занесено до Червоної книги України.

У стоячій воді часто живуть небезпечні мікроорганізми. Вони можуть спричинити різноманітні захворювання. Відпочивальникам можуть завдати неприємностей п'явки та комахи.

Річки, що народжуються в горах, стрімкі й потужні. Течія може збити з ніг, а холодна вода – забити подих. Гірськими річками краще милуватися з берега. Та й тут слід бути обачним, бо каміння, відшліфоване водою, мокре й слизьке.

Стрибки у воду – це видовищний вид спорту. Спортсмени навчаються стрибкам у секціях під керівництвом досвідчених тренерів.



Стрибати з пірса чи мосту – небезпечно. Якщо сонечко гарненько тебе нагріло, а ти різко занурюєшся у воду, то від швидкого охолодження може статися шок. Під час неправильного пірнання можна боляче вдартися об воду. Пірси та мости будуються з підводними укріпленнями, які часто непомітні з висоти і також становлять небезпеку.

## СЛОВНИЧОК

**Шок** (від французького слова, що означає «удар») – стан, що загрожує життю людини. Тут: реакція організму на сильний біль.



### Завдання

Розглянь малюнок. Опиши призначення будівель на облаштованому пляжі.



Уяви себе в літньому дитячому таборі відпочинку.

Кожної зміни у таборі проходить веселе свято – День Нептуна. Цар морів дозволяє купатися більше, ніж у звичайні дні, разом із русалками, чортиками та іншими казковими морськими жителями. Але він обов'язково застерігає і нагадує **правила поведінки під час купання**:

- Купатися слід у добре відомих місцях.
- Перше купання повинно бути недовгим – 10 хвилин, а далі у воді можна перебувати до 20 хвилин за один раз.
- Дітям, старшим 10 років, можна купатись при температурі води вище 19 °С.
- Не купатись у негоду: грозу, шторм, дощ.
- Не запливати за огорожу.
- Не підпливати до човнів, скутерів, катамаранів, катерів.
- Не стрибати у воду зі споруд та плавальних засобів, не призначених для цього.
- Не запливати на надувних подушках та матрацах далеко від берега.
- Не пустувати у воді – це заважає оточуючим і може бути небезпечним.

**Не купайся без нагляду дорослих!**



Прогулянки на човнах, катерах, катамаранах і яхтах потребують підвищеної обережності.

- Не сідати в жодний плавальний засіб без дорослих.
- Перед посадкою на катер, катамаран, яхту тощо дорослим слід переконаватися, що є рятувальні засоби.
- При посадці в човен слід бути особливо обережним, ступати на середину настилу.
- Не пересідати з місця на місце або із судна на судно на плаву.
- Не пірнати з плавального засобу.
- Не кататися поблизу великих суден, дамб, шлюзів, причалів, мостів тощо.



### Порятунок потерпілих на воді

У спекотні дні люди забувають про небезпеку. Пірнають та купаються до перевтоми, запливають далеко від берега. Інколи може судомити ногу. Цього не треба боятися. Необхідно потерти ногу об ногу або розтерти її рукою. Можна зарадити собі так: поколотити місце судоми шпилькою чи сильно ущипнути скорочений м'яз.

### СЛОВНИЧОК

**Судом** – болюче скорочення м'язів, що не залежить від волі людини.

## ? Завдання

1. Що потрібно зробити, якщо під час купання в холодній воді ногу звела судомою:
  - а) потерти уражене місце;
  - б) уколоти м'яз шпилькою;
  - в) сильно ущипнути скорочений м'яз;
  - г) швидко попливти до берега?
2. Як поводитись, якщо почалися дрижаки під час купання:
  - а) продовжувати купатись із компанією;
  - б) вийти на берег і зачекати інших;
  - в) вийти з води, зігрітись і відпочити;
  - г) плавати на спині?

Якщо сталося щось непередбачене і плавець почав тонути, першу допомогу потерпілому надають дорослі, які добре плавають. Вони або знають самі, як зарадити лиху, або викликають службу порятунку на воді.

Як може допомогти потерпілому на воді учень 5 класу?

1. Голосно покликати на допомогу рятувальників або дорослих.

2. Кинути потопаючому, який ще тримається на поверхні води, рятувальний круг, дерев'яну дошку, надувний матрац, пінопласт, весло, щоб людина могла випливи. Можна підбадьорювати словами.

3. Якщо потерпілий вплив на берег, все одно необхідно повідомити дорослих.

4. Викликати швидку медичну допомогу.

## ? Завдання

1. Чому небезпечно купатися:
  - поблизу скель;
  - під час шторму;
  - у воді з водоростями та лататтям;
  - у стрімкій гірській річці?



2. Яку небезпеку можуть становити для людей пірси і мости?
3. Яких правил поведінки слід дотримуватися під час купання?



### Ситуаційне завдання

Уяви, що ти з друзями та їхніми батьками поїхав до річки. Дорослі зайняті облаштуванням табору, а дітлахи побігли до води. Маленький хлопчик стрибнув у воду і впав. Твої дії?



### Перевір себе

Вибери правильні відповіді на запитання.

1. Як правильно відповісти по телефону незнайомцеві, який просить до телефону батьків, а їх немає вдома:
  - а) сказати, що батьки на роботі до вечора;
  - б) сказати, що батьків немає, але вони скоро прийдуть;
  - в) сказати, що батьки зайняті, і запитати, куди і кому передзвонити;
  - г) розповісти, що ключ від дверей під килимком ліворуч?
2. Як слід поводитись із незнайомцями на вулиці:
  - а) сісти в машину, якщо тебе запрошують;
  - б) покуштувати тістечко, що пропонує літня жінка;
  - в) не розмовляти з дядечком, який пропонує показати колекцію монет;
  - г) подякувати, коли тобі дарують ведмедика, і рішуче відмовитись;
  - г) якщо погрожують ножом, віддати гроші і запам'ятати найбільше прикмет злочинців;
  - д) не спокушатись на запрошення відвідати разом салон ігрових автоматів?
3. Як правильно поводитись у натовпі:
  - а) остерігатися скляних вітрин та дверей;
  - б) намагатися розштовхати людей;
  - в) не тримати рук у кишенях;
  - г) підібрати свої речі з-під ніг;
  - г) заспокоїтися, зібратися й опанувати себе;
  - д) на свята, де збирається багато людей, надівати довгі шарфи або шалі та взувати черевики на високих підборах?

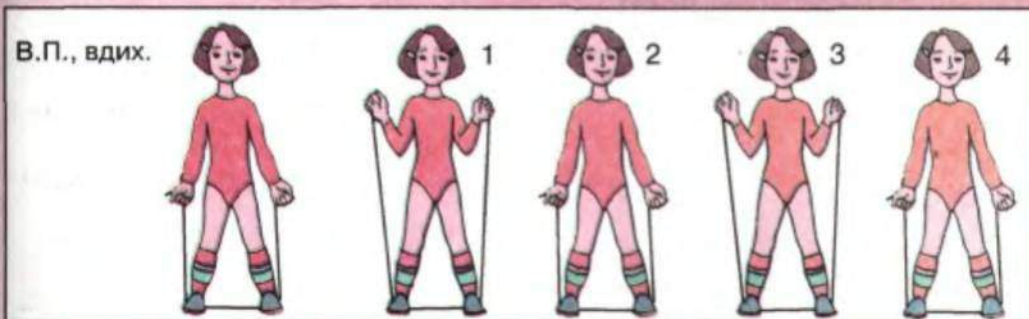
## КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ №3 (із бинтом Мартенса)

### Вправа 1



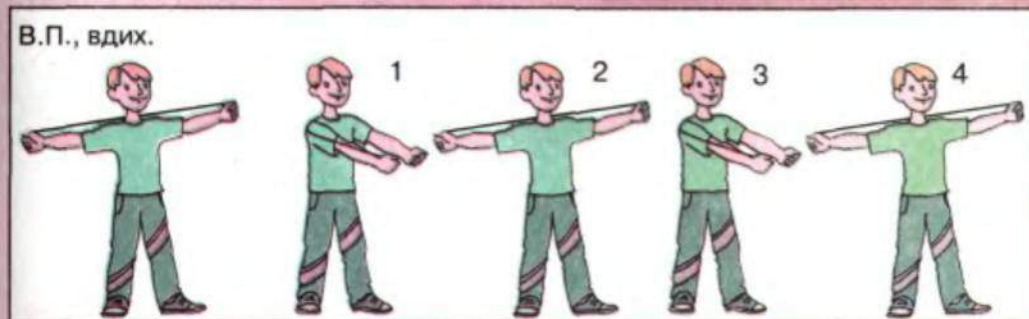
1. Руки вгору, видих. 2. В.П., вдих. 3. Руки вгору, видих. 4. В.П., вдих.  
Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2



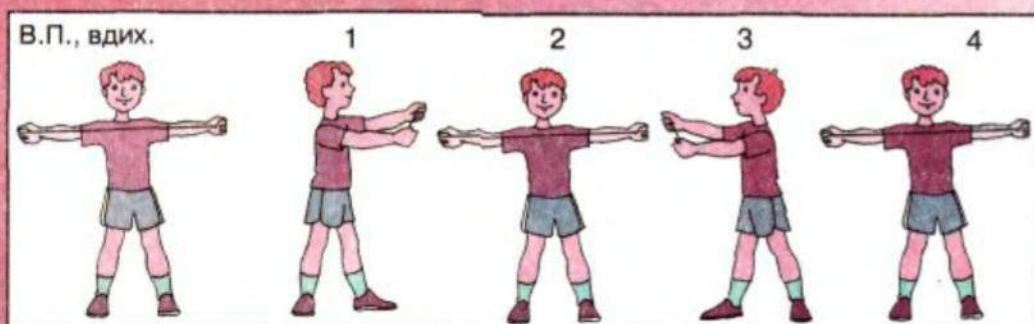
1. Руки зігнуті до плечей, видих. 2. В.П., вдих. 3. Руки зігнуті до плечей, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 3



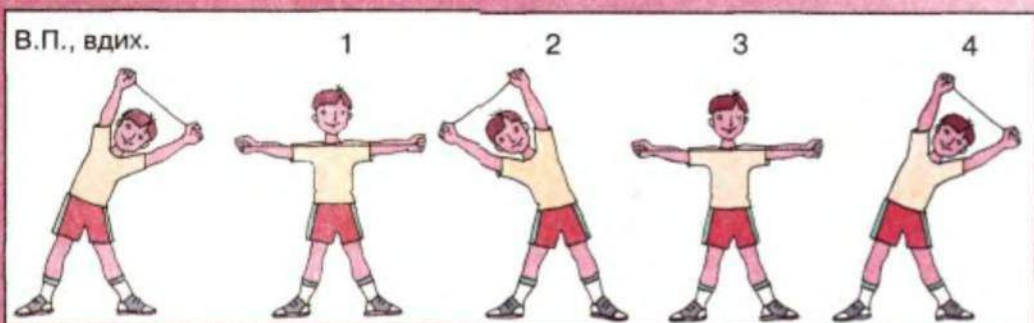
1. Руки вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Руки вперед, видих. 4. В.П., вдих.  
Повторити 10–12 разів.

#### Вправа 4



1. Поворот тулуба вліво, руки вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, руки вперед, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

#### Вправа 5



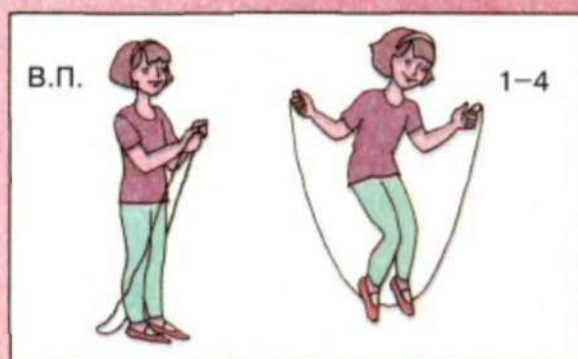
1. Випрямитись, руки в сторони, видих. 2. Нахил тулуба вправо, руки вгору, вдих. 3. Випрямитись, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

#### Вправа 6



1. Нахил тулуба вперед, руки в сторони, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил тулуба вперед, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

**Вправа 7**



1-4. Стрибки на місці, дихання вільне. Повторити 10-12 разів.

**Вправа 8**



1-4. Стрибки на лівій нозі, дихання вільне. Повторити 10-12 разів.

**Вправа 9**



1-4. Стрибки на правій нозі, дихання вільне. Повторити 10-12 разів.

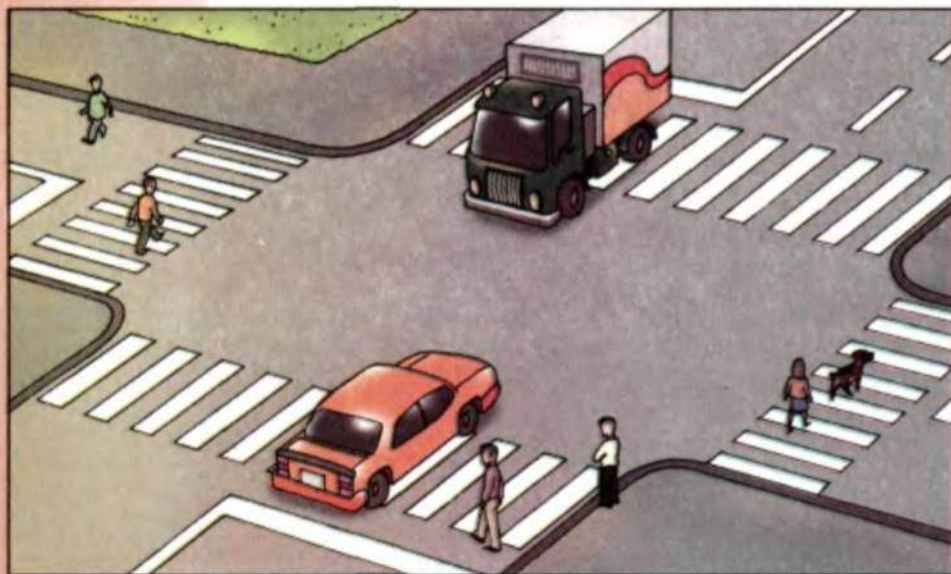
## § 17. Перехід багатосмугової дороги

*Із параграфа ти дізнаєшся про нові Правила дорожнього руху. Знання цих Правил допоможуть тобі впевнено почуватися під час переходу через проїзну частину дороги.*



### Пригадай

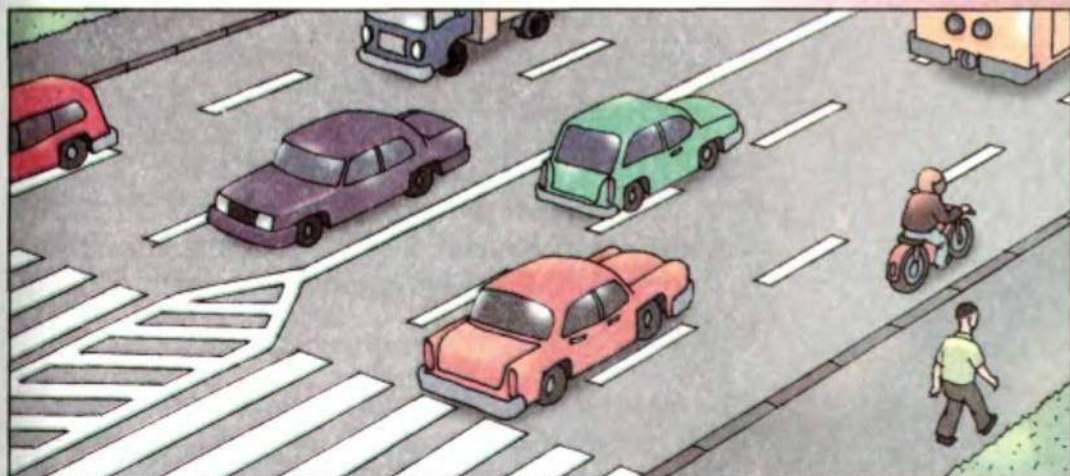
Якими Правилами дорожнього руху ти користуєшся щодня?



### Завдання

1. Розглянь малюнок. «Прочитай» дорожню розмітку.
2. Назви учасників дорожнього руху.
3. Хто порушує Правила дорожнього руху?
4. Що може статися з порушниками Правил?

Ти вмієш переходити односмугову і двосмугову дороги. Крім таких доріг, бувають ще багатосмугові дороги.



## Поміркуй

Розглянь малюнок. Поміркуй, чим багатосмугова дорога відрізняється від односмугової та дво-смугової.

Ти помітив, що на багатосмуговій дорозі транспорт рухається по кількох смугах.

Дороги, якими транспорт рухається по кількох смугах у різних напрямках, називають **багатосмуговими**.

Рух транспорту на цих дорогах регулюється знаками «*Напрями руху по смугах*» (див. мал. нижче). Запам'ятай їх.



## Завдання

1. Пригадай, де ти бачив такі дорожні знаки.
2. Чи доводилося тобі переходити багатосмугову дорогу, що регулюється світлофором?
3. З ким ти переходив багатосмугову дорогу? Розкажи, як ви її переходили.

При переході багатосмугової дороги слід користуватися такими Правилами.

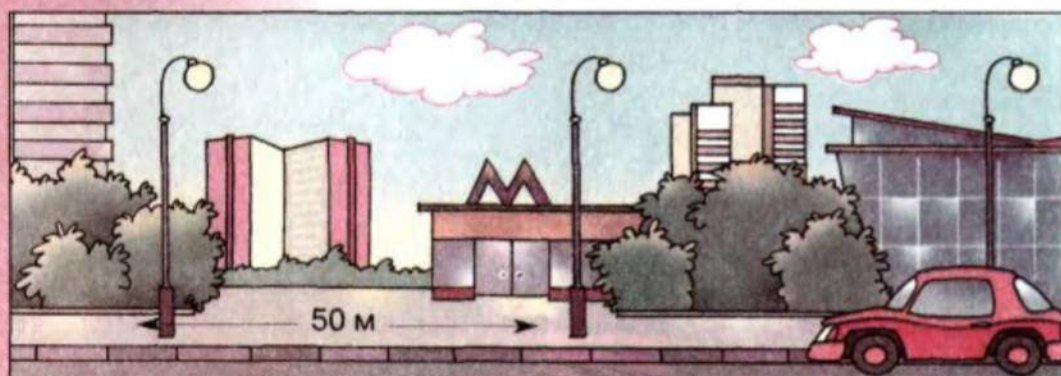
*Якщо дорога регулюється світлофором:*

- переходи лише на зелене світло світлофора;
- якщо не встигаєш перейти всі смуги, зупинись на осьовій лінії або островці безпеки;
- дочекайся наступного зеленого сигналу і закінчи перехід.

*Якщо дорога не регулюється світлофором:*

- перш ніж розпочати перехід, зупинись, прислухайся, уважно оглянь дорогу;
- подивись ліворуч і переходи тоді, коли транспорту немає або він дуже далеко;
- обов'язково зупинись на осьовій лінії або островці безпеки, прислухайся, подивись праворуч і уважно оглянь дорогу;
- продовжуй переходити дорогу тоді, коли транспорту немає або він дуже далеко.

Запам'ятай ці Правила переходу багатосмугової дороги. Завжди додержуй їх.



Щоб оцінити відстань до автомобілів, що рухаються по смугах, зверни увагу на опори електромереж. Відстань між сусідніми опорами – 50 м. Безпечною для переходу є відстань 100–150 м, тобто машина повинна бути за 2–3 опори від тебе.

Слід враховувати також швидкість наближення автомобілів по смугах. Якщо машина їде дуже швидко, краще почекати, поки вона проїде. Потім починати перехід. Адже ти знаєш, що автомобіль не можна зупинити миттєво.

## ! Пригадай

Від чого залежить довжина гальмового шляху автомобіля?

## ? Завдання

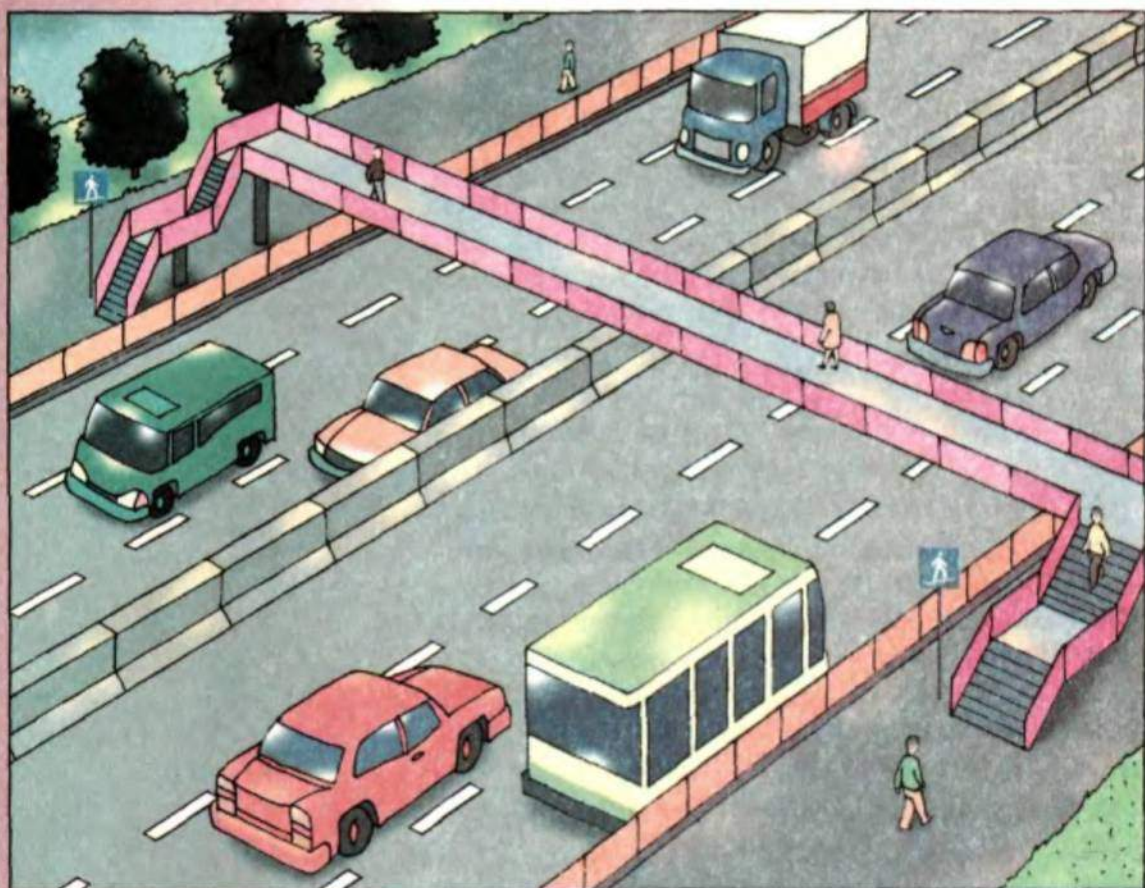
1. Обговори з батьками Правила переходу багатосмугової дороги.
2. Потренуйся переходити таку дорогу разом із батьками.

Із появою швидкісних машин у нашій країні будується дедалі більше автомагістралей. Дізнайся, що означають дорожні знаки, зображені праворуч.



## СЛОВНИЧОК

**Автомагістраль** (у перекладі з грецької «сам» і латинської «головний») – широка дорога для швидкісного руху автомобільного транспорту.



По автомагістралі машини рухаються з дуже великою швидкістю. Тут пішоходам забороняється не тільки переходити дорогу, а навіть ходити по узбіччю. Для переходу автомагістралі користуються тільки надземними або підземними переходами.

### ? Завдання

1. Чи є там, де ти живеш, автомагістраль? Де вона проходить?
2. Чим автомагістраль відрізняється від багатосмугової дороги?
3. Чому не можна переходити автомагістраль як багатосмугову дорогу?
4. Як треба переходити автомагістраль?

## § 18. Громадський транспорт і зупинки

Опрацювавши параграф, ти навчишся безпечно користуватися громадським транспортом і зупинками.

### ! Пригадай

1. Які види громадського транспорту ти знаєш?
2. Хто такі пасажир?

Автобус, тролейбус, трамвай, маршрутне таксі називають наземним транспортом, а метро – підземним.

Ти знаєш, що при користуванні громадським транспортом пасажирів мають додержувати певних правил.



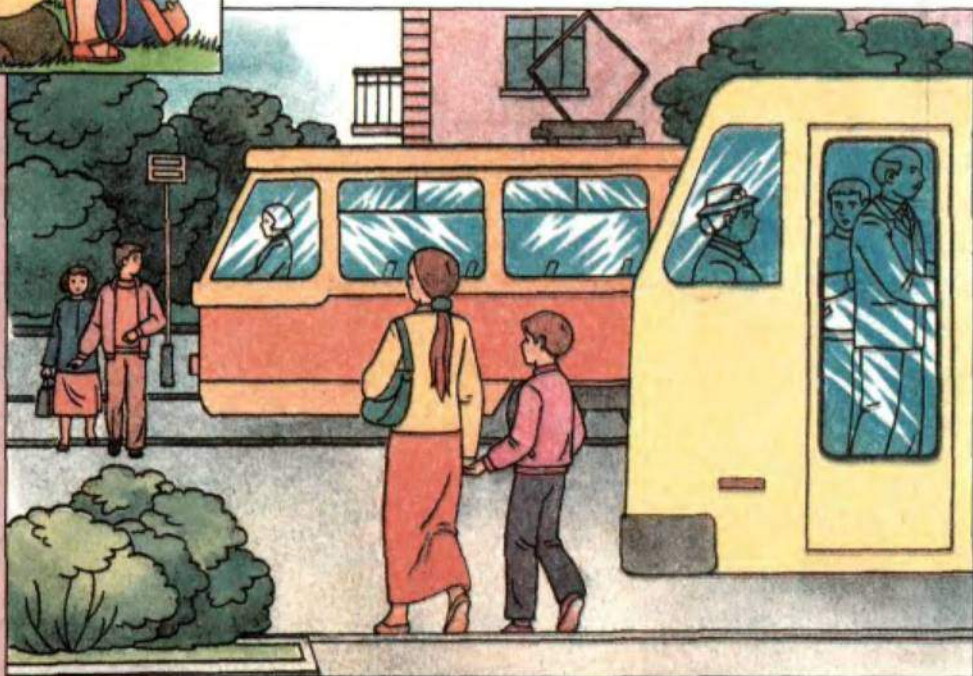
### ! Пригадай

Розглянь малюнки. Пригадай вивчені в початкових класах Правила користування громадським транспортом.



Отже, слід додержувати таких Правил.

- Чекай на громадський транспорт на посадочних майданчиках, тротуарі чи узбіччі.
- Заходь та виходь із транспорту лише після повної його зупинки. Не поспішай, не штовхайся.
- У салоні не затримуйся біля дверей.
- Якщо їдеш стоячи, міцно тримайся за поручень хоча б однією рукою.
- Сідаючи в трамвай та висаджуючись із нього, переходь дорогу тоді, коли транспорт зупинився.

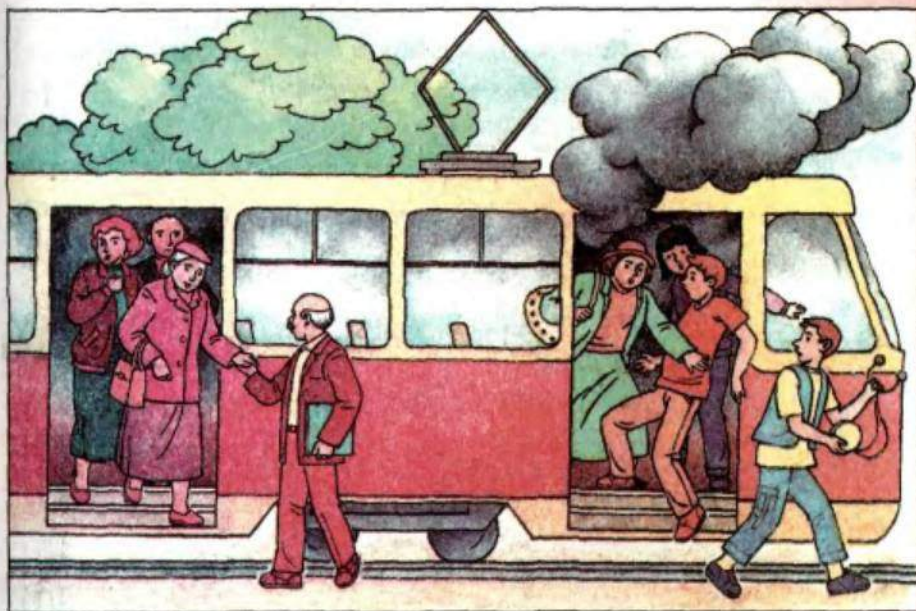


Вийшовши із транспорту, не поспішай його обходити. Скористайся пішохідним переходом.

Поміркуй, чому так треба діяти.

Тролейбус і трамвай – наземний транспорт, що працює з використанням електричного струму. Це створює небезпеку. При пошкодженні корпусу салону, порушенні ізоляції

пасажирів може уразити електричним струмом. Якщо ти помітив дим у салоні чи відчув неприємний запах, терміново повідом про це водія чи кондуктора. Виходь, не доторкаючись до металевих частин.



### Завдання

1. Якими видами громадського транспорту ти користуєшся?
2. Яких Правил для пасажирів ти додержуєш?
3. Що безпечніше: обійти транспорт на зупинці і перейти дорогу по пішохідному переходу чи дочекатися, поки він від'їде? Поясни свою думку.



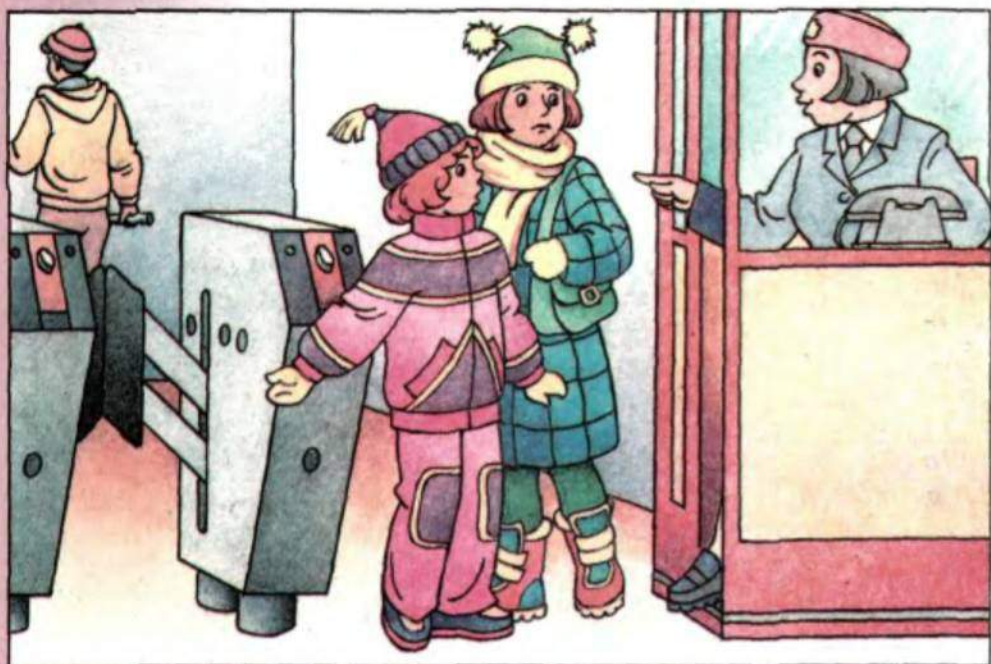
### Ситуаційні завдання

1. Уяви, що тобі потрібно сісти у трамвай, а колії розміщені посередині проїзної частини дороги. Розкажи про свої дії.
2. У напівпорожньому салоні автобуса ти помітив залишений пакет. Ти відразу ж: а) відкриєш і подивишся його вміст; б) повідомиш водія або кондуктора; в) швидко перейдеш в інший бік салону і заховаєшся за сидіннями. Поясни свої дії.

У Києві, Дніпропетровську і Харкові є швидкий і зручний транспорт – **метрополітен**. Це підземний вид транспорту. Користуватися метро дуже зручно. Але пам'ятай про небезпечні місця цього транспорту. Це *пропускні турнікети, ескалатори, платформи станцій і поїзди*. Щоб не наражатися на небезпеку, будь уважним.

Турнікети метро – це контрольно-пропускні пункти. Через них можна пройти, використавши жетон або проїзний квиток з магнітною смужкою. Обов'язково дочекайся зеленого сигналу, щоб не травмуватись.

Якщо автомат перегородив прохід, звертайся до чергового по станції або міліціонера.



Щоб швидше дістатися до потрібної зупинки, скористайся схемою метро. У вестибюлях і на платформах є інформація про напрями руху поїздів та станції пересадок. Якщо станція має два чи більше виходів, там

вказано напрями та назви відповідних вулиць.

Запам'ятай знаки, які допомагають безпечно користуватися метрополітеном.

**Будь обережним при вході та виході з ескалатора. ....**



**Не бігай по ескалатору. ....**



**Не підсовуй руку під рухомий поручень. ....**



**Не заходь за обмежувальну лінію на сходах ескалатора та не клади речі на поручні. ....**



**Не входи на станцію метрополітену з морозивом. ....**



**Забороняється перевозити велосипеди для дорослих. ....**



На платформі станції не заходь за обмежувальну лінію. Чекай на прибуття поїзда спокійно, не бешкетуй – це не місце для розваг. Не підходь близько до вагонів, поки поїзд не зупиниться.

Якщо щось упало на колію, в жодному разі не діставай самостійно. Ти наражаєшся на небезпеку. В тунелі проходить високовольтний провід. Допомогти може тільки працівник станції.

Переговорні пристрої у вагонах забезпечують негайний зв'язок з машиністом у термінових випадках.

Зверни увагу на правила користування метрополітеном. Пам'ятай їх та додержуй!



### Завдання

1. До якого виду транспорту належить метрополітен?
2. Розкажи про небезпечні місця в метро.
3. Назви правила поведінки в метро.
4. Чому їх треба додержувати?



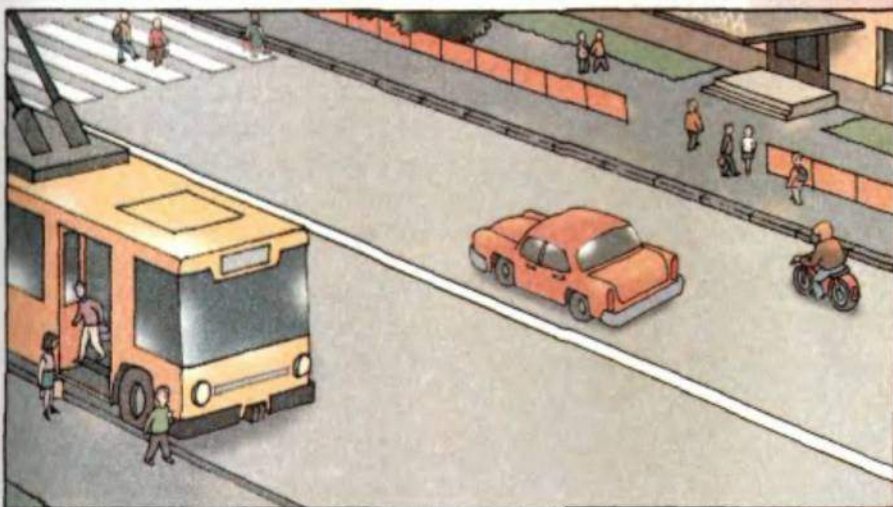
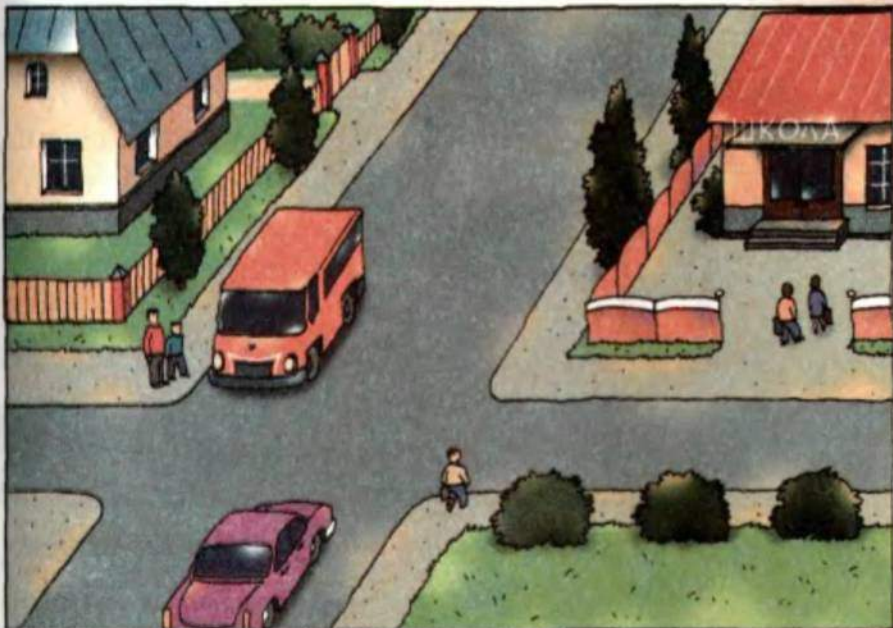
### Ситуаційні завдання

1. По дорозі до школи у перевантаженому вагоні метро у твого друга запаморочилася голова. Як можна йому допомогти:
  - а) вийти з ним на найближчій станції;
  - б) вийти на найближчій станції і звернутися по допомогу до чергового;
  - в) попросити пасажирів поступитись йому місцем?
2. Бабуся впустила рукавичку на колію. Як їй допомогти:
  - а) заспокоїти бабусю і покликати працівників станції;
  - б) спуститися на колію за рукавичкою;
  - в) попросити в бабусі ціпок та спробувати самостійно дістати рукавичку?

### Дороги, що ведуть до школи

Кожна дитина в Україні має право на навчання. З 1 по 4 клас ти навчався в початковій школі. Вона була неподалік від твого дому, та й рідні допомагали щоранку – відводили на уроки і забирали після них.

У 5 класі ти став дорослішим. Батьки покладаються на твою самостійність. Можливо, ти навчаєшся в ліцеї або гімназії, до яких далеко добиратися.



## ? Завдання

Розглянь малюнки. Розкажи, як правильно перейти дорогу пішоходам.

Досліди дорогу від дому до навчального закладу, щоб обрати безпечний шлях. Скористайся планом.

Відповіді до плану записуй чи замальовуй у зошиті.



1. Згадай домашню адресу та адресу навчального закладу.
2. Запиши назви вулиць, якими ти йдеш.
3. Намалюй дорожні знаки, що трапляються на шляху. Поясни їх значення.



4. Назви транспорт, яким ти добираєшся до навчального закладу.
5. Пригадай, як облаштовані зупинки.



6. Визнач небезпеки, що можуть зустрітися на шляху.



7. Пригадай, якими переходами ти користуєшся. Назви найбезпечніші.

8. Зроби висновок. Яким є твій шлях – безпечним чи небезпечним?

9. Обговори з батьками твій шлях від дому до навчального закладу.

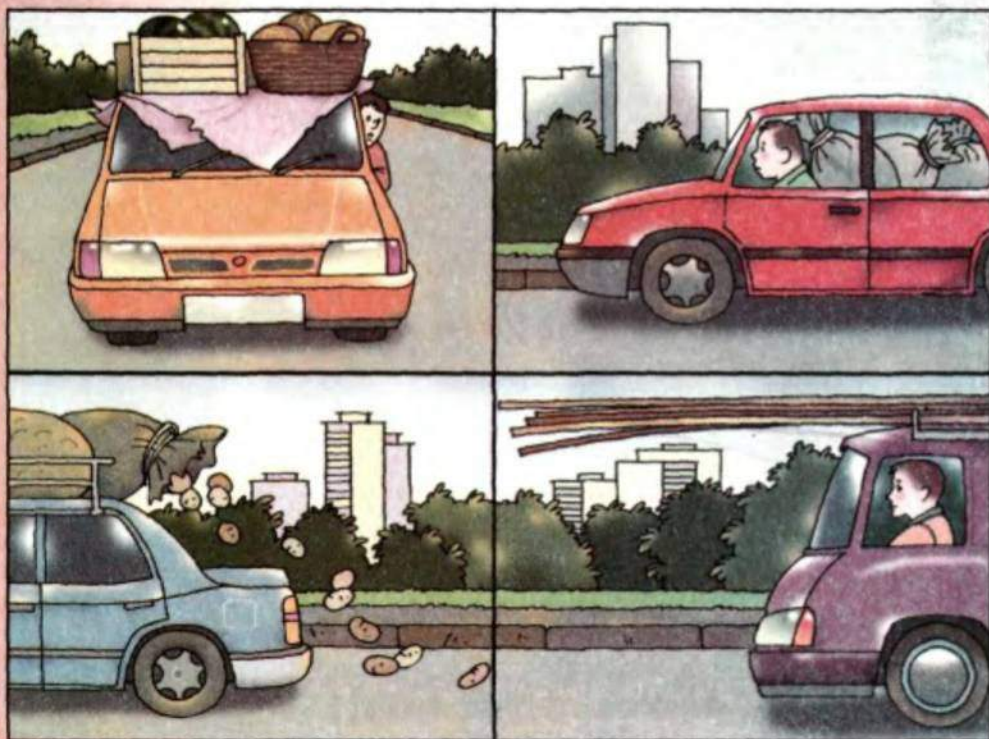
## § 19. Дорожньо-транспортні пригоди

*Із параграфа дізнаєшся, що таке ДТП, зрозумієш причини ДТП та як діяти під час ДТП.*

Автомобіль давно став супутником і помічником людини.

Існують Правила перевезення вантажів і пасажирів. Наприклад, перевезення вантажу не дозволяється, якщо він:

- утруднює керування транспортом;
- обмежує водієві оглядовість дороги;
- створює значний шум, здіймає куряву та забруднює навколишнє середовище;
- виступає за габарити транспортного засобу більше, як на 1 м.



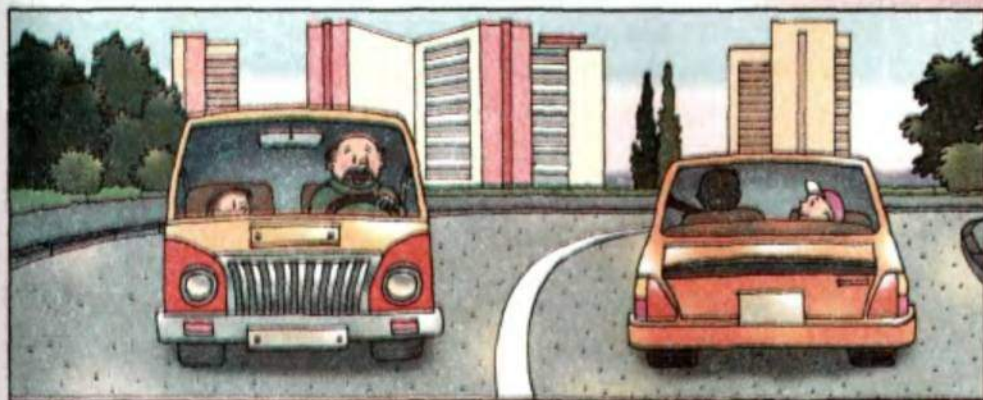
## ? Завдання

1. Розглянь малюнки (с.140). Які правила перевезення вантажів порушено?
2. Поміркуй, чи може у цих випадках статися ДТП.

За Правилами перевезення пасажирів дозволяється перевозити в транспорті, обладнаному місцями для сидіння. Запам'ятай, що в автомобілях для безпечної поїздки треба пристебнутися ременем безпеки.

Забороняється перевозити:

- на передньому сидінні легкового автомобіля чи мікроавтобуса дітей, молодших 12-річного віку, зріст яких менший 145 см;
- дітей до 16 років у кузові вантажного автомобіля.



## ? Завдання

Розглянь малюнок. Які правила перевезення дітей порушено?

Порушення Правил дорожнього руху водіями, пасажирами чи пішоходами спричиняє дорожньо-транспортні пригоди.

Автомобільні аварії дуже небезпечні, бо сила поштовху і вантажівки, і легковика зазвичай дуже велика. В результаті ДТП

калічаться люди, ламається транспорт, пошкоджується дорога.

Щоденно в Україні відбувається близько 120 дорожньо-транспортних пригод.

На автошляхах набагато більше людей втрачають життя, здоров'я, ніж в аваріях на інших видах транспорту.

Прикро, що постраждалими у ДТП бувають і твої ровесники, діти віком від 7 до 14 років. Адже в школі з 1 класу вивчають Правила дорожнього руху. Водії складають іспити на керування транспортним засобом. Чому ж тоді трапляються дорожньо-транспортні пригоди?



### Завдання

1. Що спричинює ДТП?
2. Чи можна уникнути ДТП на дорогах? Як саме?

## БУВАЄ, ЩО...

Перша аварія на механічному транспорті сталася в Парижі. Паровий автомобіль виїхав у пробний рейс на дорогу. Французький винахідник Куньо не справився з керуванням важкої машини, і вона врізалась у кам'яний паркан. Котел парової машини вибухнув з «гуркотом на весь Париж», як про це писав очевидець. Водій потрапив до лікарні.

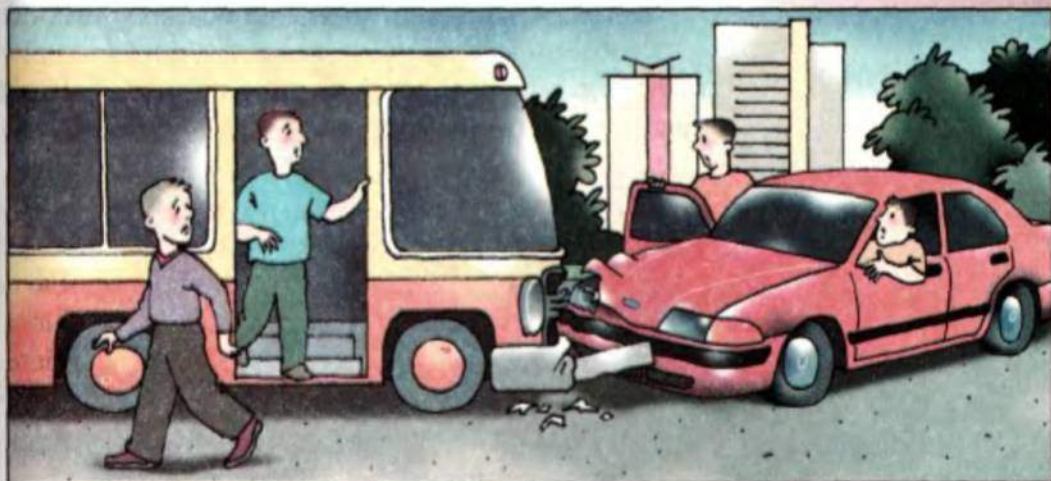
Коли з'явився швидкохідний автомобіль з двигуном, що працює на бензині, збільшилась і кількість дорожньо-транспортних пригод.



### Поміркуй

1. Про які ДТП ти чув?
2. Що треба робити, якщо пасажир потрапив в аварійну ситуацію?

Якщо сталася ДТП, необхідно насамперед заспокоїтись, оцінити ситуацію і діяти. Як?



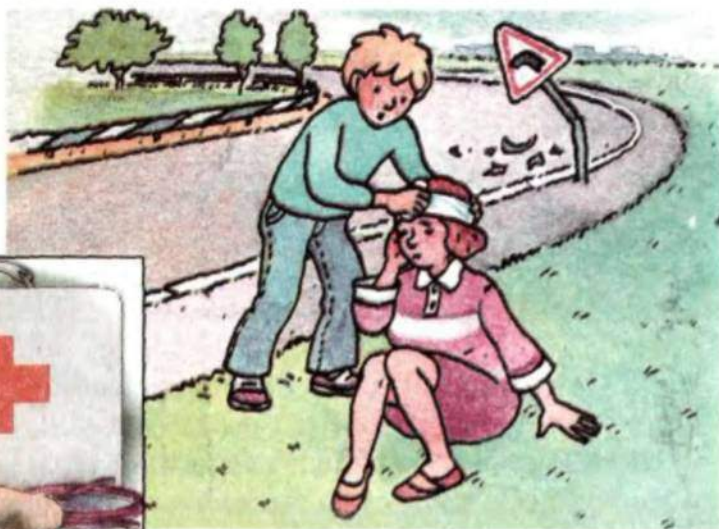
### При зіткненні транспортних засобів

Швидко, організовано і без паніки вийти із салону. Якщо двері не відчиняються, скористатися аварійними виходами, позначеними написами: «Аварійний вихід», «При аварії скло розбити молотком» або «Витягнути шнур, видавити скло».



Якщо в транспорті немає молотка, використовують підручні засоби: валізи, дипломати, інструменти тощо.

Розбити і видавити скло під силу дорослим. Ти можеш допомогти слабшим. Якщо треба, скористайся аптечкою, що у водія.



В аптечці мають бути:

1. Дезінфікуючі засоби для обробки ран: розчин йоду, «зеленка», перекис водню.
2. Серцеві засоби: нітрогліцерин, валідол, корвалол, настоянка валеріани.
3. Засоби для зупинення кровотечі: гумовий джгут, стерильний бинт, марлеві серветки, лейкопластир, медичні рукавички.

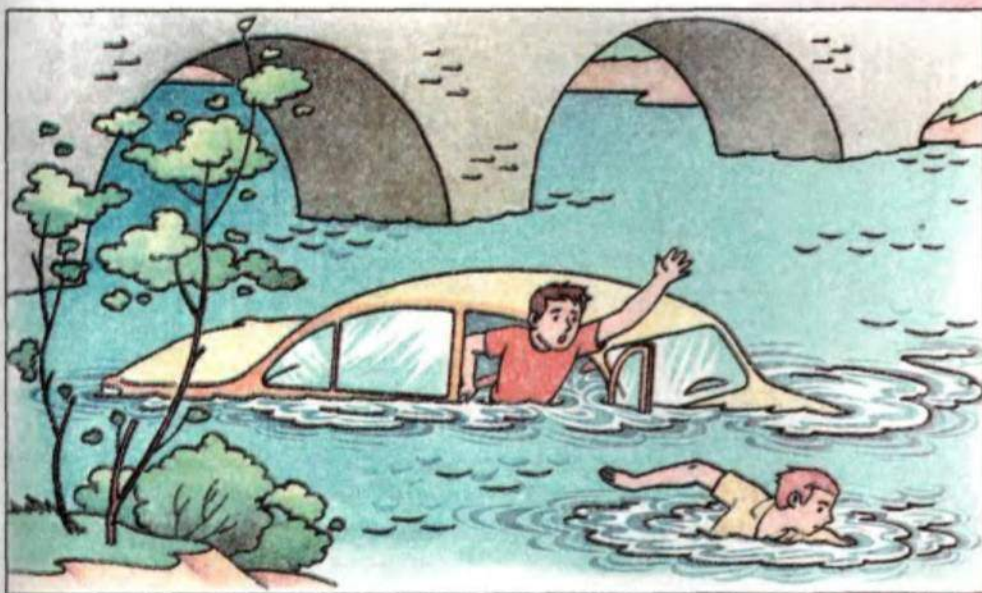
### При пожежі в салоні

Діяти так само, як і при зіткненні транспортних засобів. Не забувати, що під час горіння синтетичних матеріалів виділяються отруйні, небезпечні для життя речовини. Слід якнайшвидше вибратися із салону, стараючись не вдихати отруйний дим.

### При падінні транспортного засобу у воду

Не треба негайно відкривати салон автомобіля, бо створюється сильний зустрічний потік води. Він завадить вибратись із салону, вода може бути дуже холодною.

Слід почекати часткового заповнення салону водою. Після відкриття виходів набрати повітря в легені, затримати дихання, залишити салон та спливати на поверхню.



### Завдання

1. Як позначено аварійні виходи у транспортних засобах?
2. Що слід узяти з аптечки для постраждалих під час аварії:
  - щоб зупинити кровотечу;
  - щоб заспокоїти бабусю?
3. Розкажи, як треба діяти:
  - при зіткненні транспортних засобів;
  - при пожежі в салоні;
  - при падінні автомобіля у воду.



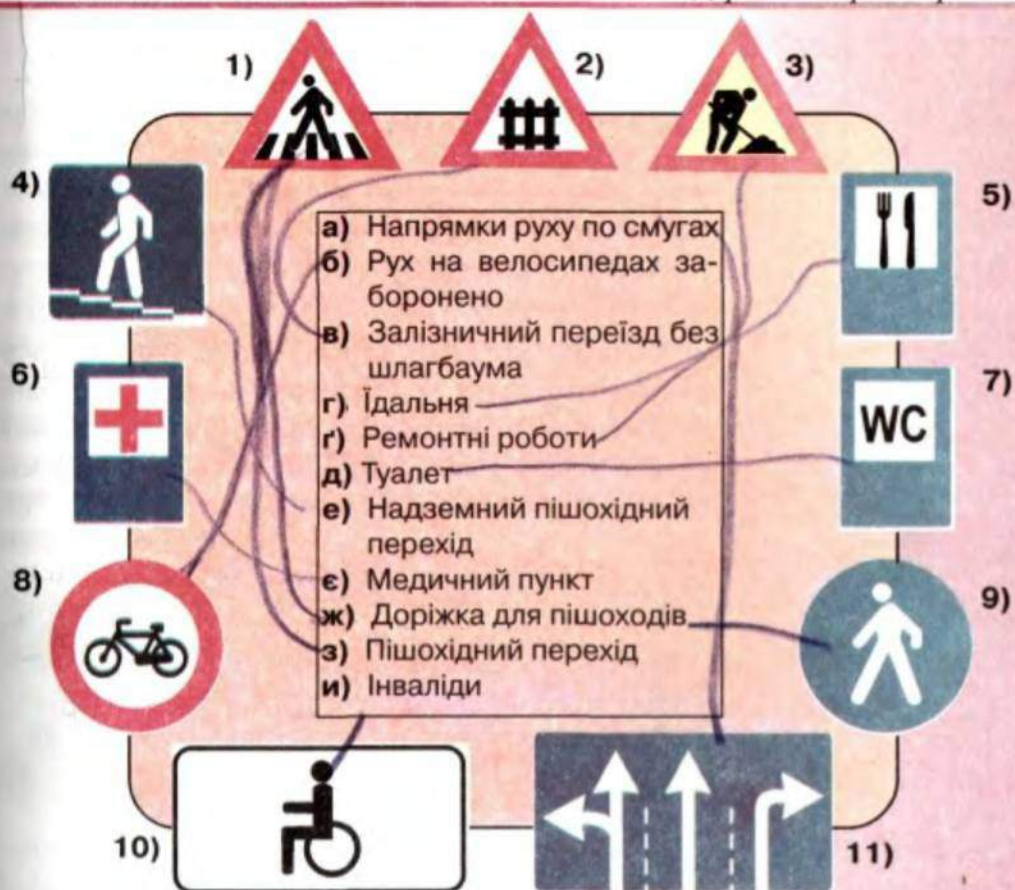
## Перевір себе

**I. Вибери правильну відповідь.**

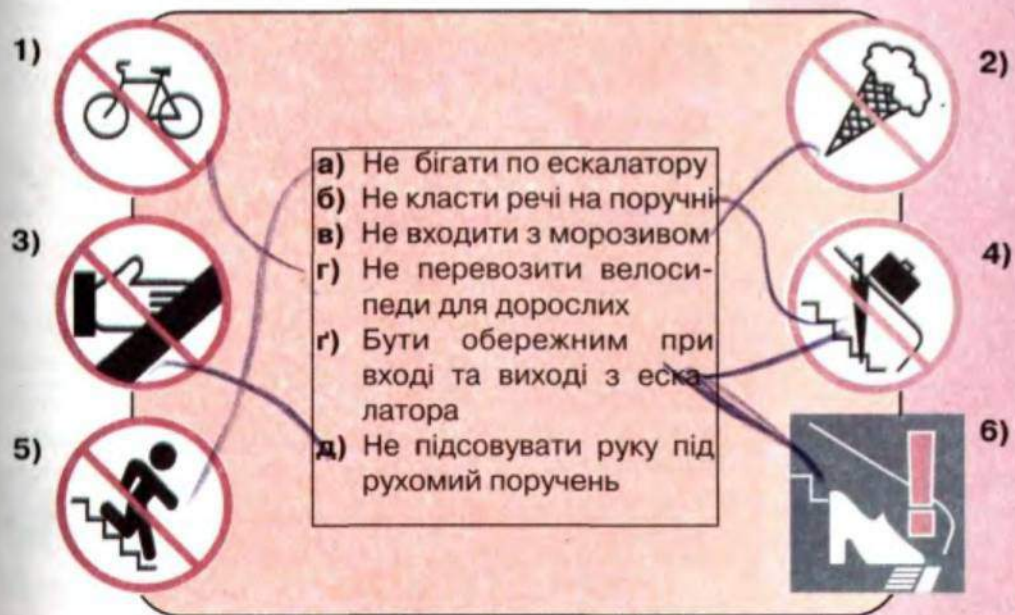
- 1.** Чи безпечно переходити вулицю навкіс:  
а) так, бо це зручно;  
б) ні, бо обмежується видимість;  
в) так, бо це коротший шлях;  
г) ні, бо побачить міліціонер і оштрафує?
- 2.** Як обійти автобус, з якого ти щойно вийшов, щоб перейти на інший бік вулиці:  
а) спереду, щоб тебе бачив водій автобуса;  
б) ззаду, щоб не потрапити під машину, яку закриває автобус;  
в) ні спереду, ні ззаду. Слід дочекатись, поки автобус поїде, пройти до переходу і перейти дорогу на відповідний сигнал світлофора?
- 3.** Як поводитись на зупинці громадського транспорту:  
а) не стояти близько до проїзної частини дороги;  
б) стояти близько до проїзної частини, щоб першим зайти до салону;  
в) стояти там, де зручно;  
г) чекати на транспорт на проїзній частині дороги?
- 4.** Як слід поводитись у салоні громадського транспорту:  
а) стояти близько до дверей, спираючись на них;  
б) пройти ближче до водія і розпитувати про маршрут;  
в) посередині салону сміятися та розважатися з друзями;  
г) пройти у середину салону, триматись міцно за поручень, не шуміти?
- 5.** Як діяти при ДТП:  
а) перепитувати всіх присутніх, що сталося, кричати, плакати, сварити водія;  
б) швидко вийти із салону через двері або аварійний вихід;  
в) надати по можливості допомогу тим, хто її потребує?

**II. Установи відповідність (усно чи запиши в зошиті).**

- 1.** Між дорожніми знаками та їх значенням.



2. Між знаками метрополітену та їх значенням.



## § 20. Людина в автономній ситуації

*Із параграфа ти дізнаєшся, що таке автономна ситуація, вивчиш правила поведінки під час небезпечних ситуацій.*

Ти вже знаєш, як безпечно поводитись у різних життєвих ситуаціях, до кого можна звернутися по допомогу. А от якщо поблизу нікого немає – людина залишається наодинці, тобто потрапляє в автономну ситуацію.

### СЛОВНИЧОК

**Автономія** (від грецького слова, що означає «незалежність») – тут: здатність самостійно вирішувати певні завдання.

Навіть група людей може потрапити в автономну ситуацію. Наприклад, сім'ю на човні віднесло в море. Найважливіше в автономній ситуації – самостійно, без участі інших людей допомогти собі, боротися за виживання.

В автономній ситуації можна опинитися і в природі, і в населеному пункті.



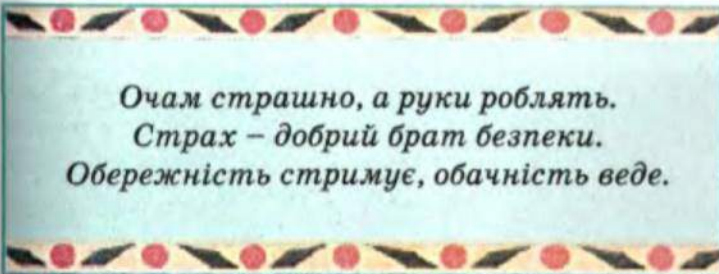
Які відчуття виникають, коли людина заблукала в лісі чи в горах, у підземних печерах чи комунікаціях, застряла в ліфті?

Більшість людей охоплюють страх, зневіра, безпорадність. Дехто не може зосередитись і знайти вихід із ситуації, що загрожує життю і здоров'ю. Зневірена людина втрачає здатність діяти, приймати правильні рішення, а отже, і можливість врятуватися. Та страх в автономних ситуаціях може і допомогти. Людина, яка боїться, готується до небезпеки і обдумує можливі варіанти порятунку.



### Поміркуй

Прочитай прислів'я і приказки. Поясни, як ти їх розумієш.



Віру й надію не треба втрачати. Дати собі раду і подолати страх можна. Сильні духом люди знаходили вихід із найскладніших ситуацій.

Яскравим прикладом людини, яка не розгублювалася у складних ситуаціях, є знаменитий барон Мюнхгаузен. Існує навіть принцип Мюнхгаузена: «Безвихідних ситуацій не буває!»



### Завдання

Якщо ти знаєш історії про подібні ситуації, розкажи.

Ти знаєш основну формулу безпеки. Згадай її. Формулою безпеки можна скористатися і в автономній ситуації. Отже, діяти треба так:

- заспокоїтись і опанувати себе;
- оцінити ситуацію і власні можливості;
- обміркувати план дій;
- намагатись виконати його;
- діяти і не втрачати надії.

### Під завалом

У містах і селах можливі вибухи газу у квартирах, аварії на виробництвах, зсуви ґрунтів. Через руйнування будівель людина може опинитись під завалом. У таких ситуаціях треба діяти так:

- Створити навколо вільний простір, відсунути подалі гострі та тверді предмети, чимось укритися, влаштуватися якомога зручніше.

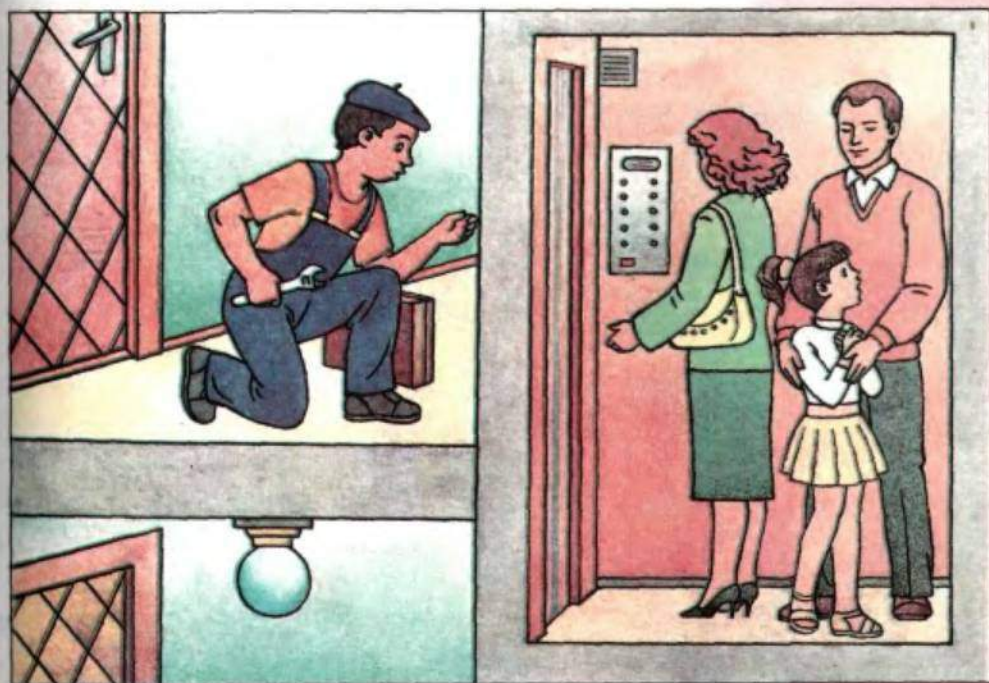


- Постійно подавати сигнали – стукати твердим предметом по металевих трубах, батареях. Це допоможе знайти потерпілого.
- Не впадати у відчай. Людей рятували навіть на 10-ту добу.

### У ліфті

Інколи ліфт несподівано виходить із ладу. Якщо ліфт зупинився між поверхами, діяти треба так:

- У жодному разі не намагатися вийти з нього самотужки.
- Зв'язатися з диспетчером по переговорному пристрою. Наполегливо просити допомоги.
- Якщо переговорний пристрій відсутній або не працює, стукати і кликати на допомогу мешканців будинку. Вони зателефонують у ремонтну службу ліфтів та повідомлять твоїх батьків.

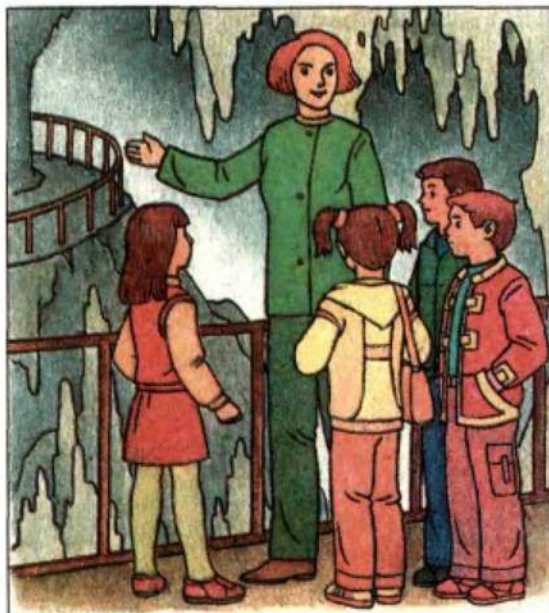


- Не пустуй у ліфті із запальничками і сірниками. Пожежа в ньому вкрай небезпечна. Під час горіння пластмасові панелі виділяють отруйні речовини. Вентиляція у шахті ліфта призводить до поширення вогню. Шансів для порятунку дуже мало.

**Ліфт – не місце для розваг.  
Не забувай, що ліфт – це технічний пристрій!  
Користуйся ним тільки при потребі.  
Додержуй правил користування ліфтом.**

**У катакомбах, підземних комунікаціях,  
печерах**

У містах існують підземні комунікації, в яких прокладають телефонні кабелі, труби водогону та каналізаційної системи. Це ніби підземні лабіринти. Тільки спеціалісти орієнтуються в них. Вхід і вихід зазвичай зачинені. Адже той, хто випадково потрапить туди, наразиться на небезпеку.



Існують ще підземні катакомби і печери. Вони вражають красою і розмірами. Хоча природні печери та створені людиною катакомби захоплюють величчю, не варто ризикувати життям заради цікавості. Відвідувати катакомби і печери можна лише під час екскурсій.

Розваги, ігри у катакомбах, підземних комунікаціях, печерах – небезпечні.

**Не заходь до катакомб, печер та підземних комунікацій!**

**Це небезпечно для життя і здоров'я!**

### **У горах, у лісі**

Якщо ненароком заблукав у горах чи в лісі, насамперед слід зорієнтуватися, щоб якнайшвидше дістатися до людей. Орієнтирами можуть бути лінія електромереж, просіка, річка, стежка. Проте стежки прокладають не тільки люди, а й тварини. Якщо кущі змикають верхів'я над стежкою на рівні пояса дорослої людини, – цю стежку протоптали лісові мешканці. Навряд чи вона приведе тебе до людської оселі, у кращому випадку – до водопою. У безлюдних місцях варто прислухатися. Можна почути церковні дзвони, шум моторів автомобілів, звуки електропоїздів.

Якщо вже сутеніє, варто подбати про ночівлю, тепло та воду. Можна примоститись у ямі від вивернутого з корінням дерева або на сухому моху під деревом. Утеплитись можна будь-чим: газетою, аркушами паперу, сухим листям. Проклади їх шарами під одягом.

Якщо є сірники, можна зігрітись біля вогнища. Пригадай, як влаштувати вогнище в лісі. Крім того, вогонь може стати сигналом для рятувальників.



Без їжі людина може протриматися близько двох тижнів. Міські жителі погано орієнтуються в їстівних диких рослинах. Тому краще не ризикувати, бо можна наїстися отруйних ягід і трав.

Найважче долати спрагу. Без води людина може прожити до двох діб. Але краще довго не терпіти і використати росу на рослинах, воду із джерела. Якщо на зелену гілку натягнути поліетиленовий пакет і зав'язати його, у ньому з'являться краплі води. Цю воду можна пити.

У крайньому разі, можна брати воду з озер, річок, ставків. Але її треба очищати. Щоб позбутися твердих домішок, слід процідити воду через тканину або через тканину із шаром піску. А ще – прокип'ятити 2–3 хвилини. Якщо вода застоюлась і має неприємний запах, до неї додають попелу від вогнища, ретельно перемішують і проціджують.

**За будь-яких умов не можна втрачати надію  
на порятунок!**

### У відкритому морі

Буває, що човен, пліт, катер заносить у відкрите море. Іноді взимку крижина з рибалками відривається від берега. Люди потрапляють в автономну ситуацію. Їм загрожують спека чи переохолодження, спрага, голод. Улітку необхідно захищатися від сонячних променів – охолоджувати голову мокрою тканиною. За холодної погоди – спробувати зігрітися. Аварійний запас їжі та питної води слід витратити економно. Морська вода – солоня, тому непридатна для пиття. Якщо вистелити поліетиленовою плівкою днище човна, – можна зібрати росу. Нею втамовують спрагу.



### БУВАЄ, ЩО...

Вихователь табору відпочинку у Криму став переможцем в автономній ситуації.

У шторм діти із старшого загону прогулювались біля моря. Дівчину змilo сильною хвилею. Вихователь, не вагаючись, стрибнув у воду і виштовхнув її з води. Але наступна хвиля понесла його в море. Чоловіка то прибивало до берега, то відносило у відкрите море. Жодне судно не могло врятувати людину через загрозу розбитися на підводних скелях. 59-річний чоловік перебував понад 10 годин у воді, температура якої була лише 12 °C. І переміг, бо не втратив надії!



### Завдання

1. Що таке автономна ситуація? Де вона може виникнути?
2. Поясни, як діяти в автономній ситуації.
3. Наведи приклад конкретної автономної ситуації. Запропонуй вихід із неї.

## § 21. Служби захисту населення

*Опрацювавши параграф, ти пригадаєш номери телефонів служб захисту населення та як повідомляти про небезпеку.*

Швидка допомога, міліція, пожежна охорона, аварійна служба газу – це служби захисту населення.

У яких випадках їх викликають? Працівники цих служб надають допомогу в надзвичайних ситуаціях. Диспетчери працюють цілодобово. Вдень і вночі можна попросити про допомогу, зателефонувавши за телефонами «01», «02», «03» або «04». Ти вже знаєш, яку службу захисту населення можна викликати за кожним із цих номерів.

1 01



1 02



1 03



1 04



При пожежі вдома, у сусідів, у будинку чи надворі треба повідомити дорослих і викликати службу пожежної охорони.

Якщо побили людину, обікрали квартиру, відібрали дорогі речі, погрожують, пропонують наркотики, – звертайся до рідних і до міліції.

При різкому погіршенні самопочуття, отруєнні, тепловому або сонячному ударі, серйозному травмуванні внаслідок нещасного випадку, ДТП – викликай швидку медичну допомогу.

Якщо відчуваєш запах газу у приміщенні або у під'їзді чи поблизу будинку, – негайно повідом дорослих і виклич аварійну службу газу.

**При небезпеці дій рішуче!**

Якщо вдома немає телефону, можеш скористатися найближчим таксофоном. Служби захисту населення викликаються безкоштовно. Якщо поблизу немає таксофона, звернися до магазину, кав'ярні, поліклініки, школи, аптеки. Попроси дозволу скористатися телефоном або поясни ситуацію, щоб дорослі викликали відповідну службу. За містом – зупини машину і повідом про нещастя.

**Не соромся, дій упевнено! Від твоєї рішучості залежать безпека і життя людей!**

Іноді до служби захисту населення надходять псевдовиклики. Пустуючи, школярі повідомляють про вигадані нещастя. Тоді страждають і люди, які чекають на допомогу, і працівники служб захисту населення. За дзвінки заради розваги відповідатимуть перед законом або ті, хто телефонував, або їхні батьки.



### Завдання

1. Які служби захисту населення є там, де ти живеш?
2. Яку із служб захисту населення тобі доводилося викликати?
3. Розкажи, як викликати служби захисту населення.
4. Чому не можна жартувати з телефонами «01», «02», «03», «04»?

### Практична робота № 4

#### Моделювання ситуацій виклику служб захисту населення

У практичній роботі ти навчишся, куди і як повідомляти про небезпеку.

Якщо ти потрапив у небезпеку або спостерігаєш небезпечну ситуацію, в якій перебувають інші люди, то насамперед треба заспокоїтись. Потім повідомити про небезпеку та попросити допомоги.

### *Кого повідомляти про небезпеку?*

- Батьків або близьких родичів.
- Дорослих, що викликають довіру: військових, міліціонерів, людей старшого віку.
- Служби захисту населення: пожежну, міліцію, швидку допомогу, аварійну службу газу.

### *Як повідомити про небезпеку?*

Можна скористатися телефоном.

Набравши номер відповідної служби, треба:

1. Чітко сказати, що відбувається (пожежа, витік газу, затоплення, напад, вибух, дорожньо-транспортна пригода).
2. Назвати точну адресу: назва вулиці, номер будинку і квартири, поверх.
3. Назвати своє ім'я, прізвище та номер телефону.
4. Відповісти на всі запитання диспетчера.

В екстремальних ситуаціях забуваються найпростіші речі, навіть номери телефонів служб захисту населення. Тому найкраще мати довідничок необхідних телефонів. З початкових класів ти вже знаєш, як його складати. Пригадай, розглянь зразок. Якщо потрібно, звернися по допомогу до батьків.

Телефони	
Службовий мамі	28-15-63
Службовий тата	25-23-54
Бабусі та дідуся	35-11-18
Сусідки	17-12-23
Пожежної служби	01
Міліції	02
Швидкої медичної допомоги	03
Аварійної служби газу	04
Мій домашній телефон	27-12-14
Домашня адреса	вул. Барвінкова, 12

Найкраще написати номери телефонів на цупкому папері. Місце довідника – на столику біля телефону або поряд на стіні.

## Завдання

Попрацюйте в парах.

1. Разом із сусідом по парті складіть та запишіть у зошитах повідомлення до відповідної служби про пожежу, витік газу або бійку (на вибір).
2. Прочитай своє повідомлення.
3. Послухай повідомлення інших учнів.
4. Вибери разом з однокласниками найкраще складене повідомлення.

## Перевір себе

**I.** Вибери правильну відповідь.

1. Що допоможе зорієнтуватись, якщо ти заблукав у лісі:
  - а) лінії електромереж, річка, просіка;
  - б) вузька доріжка з низькими кущиками обабіч;
  - в) літак, що летить?
2. Якими будуть твої дії, якщо приятелі вмовляють тебе спуститись до печери:
  - а) погоджусь, щоб побачити там щось цікаве;
  - б) не піду, а приятелі нехай як хочуть;
  - в) категорично відмовлюсь та розкажу про небезпеку, на яку можна наразитись у печерах?

**II.** Установи послідовність дій.

Якщо ти потрапив в автономну ситуацію:

- а) оцінити ситуацію;
- б) виробити план дій;
- в) оцінити власні можливості;
- г) заспокоїтись;
- г) діяти і не втрачати надії.

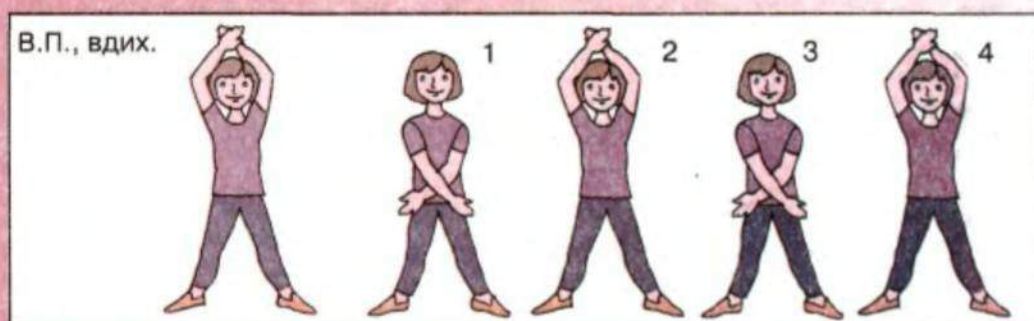
## КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ №4

### Вправа 1



1. Руки через сторони вгору нахрест, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки через сторони вгору нахрест, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 2



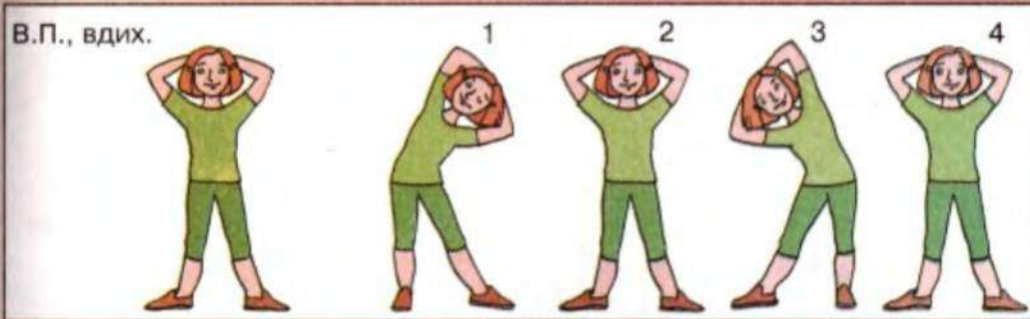
1. Руки через сторони вниз нахрест, видих. 2. В.П., вдих. 3. Руки через сторони вниз нахрест, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 3



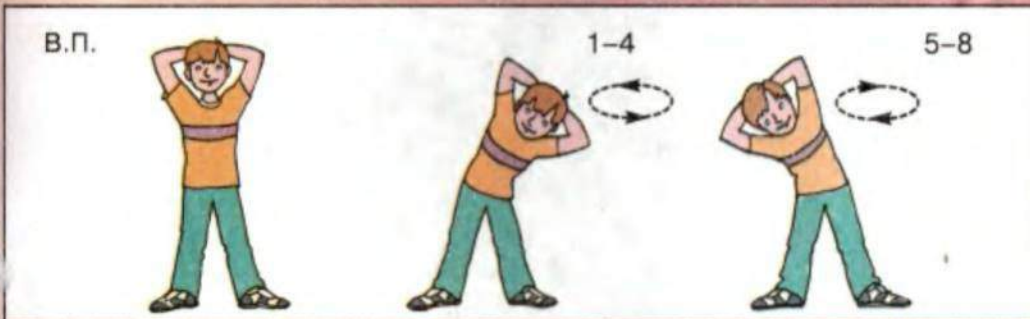
1–4. Колові рухи зігнутими руками вперед. 5–8. Колові рухи зігнутими руками назад. Дихання вільне. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 4



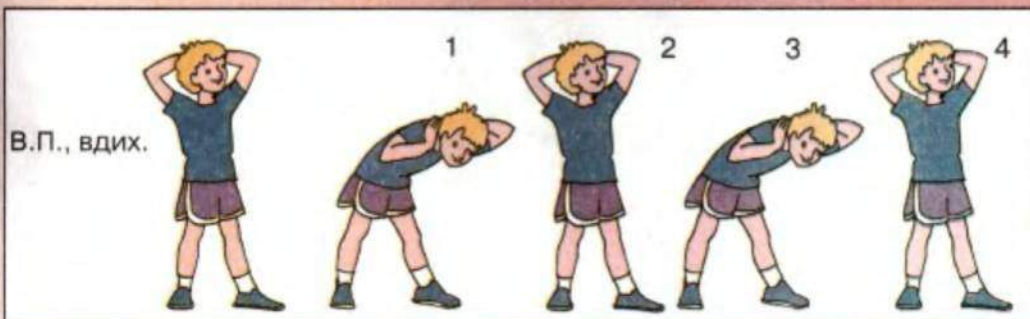
1. Нахил тулуба вліво, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил тулуба вправо, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

### Вправа 5



1–4 колові рухи тулубом вліво. 5–8 колові рухи тулубом вправо. Дихання вільне. Повторити 6–8 разів.

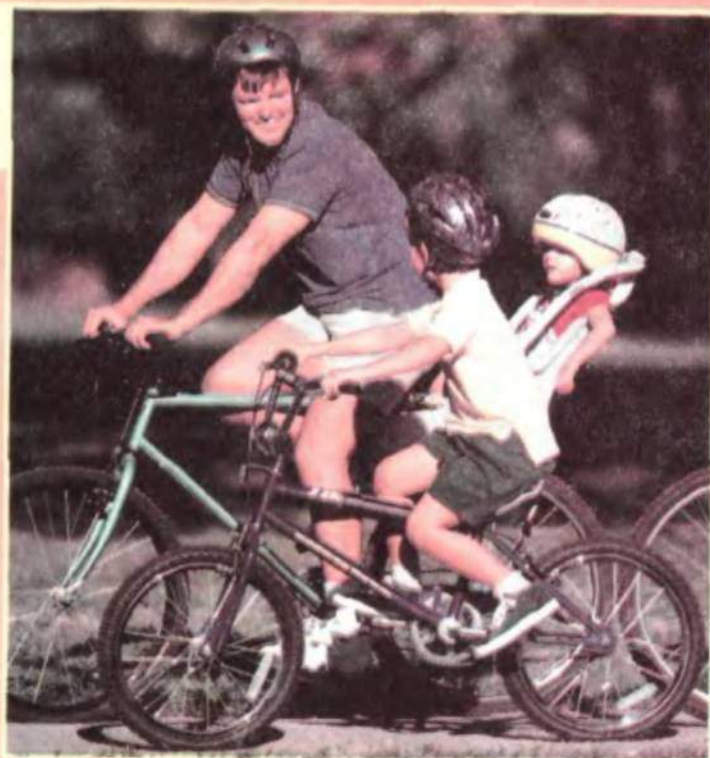
### Вправа 6



1. Нахил тулуба вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Нахил тулуба вперед, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.



# Психічна і духовна складові здоров'я



4



**Ти дізнаєшся про:**

- емоції людини
- вплив настрою на здоров'я
- значення спілкування для здоров'я
- правила спілкування з людьми
- вияви насильства серед учнів
- співчуття і допомогу людям

**Ти навчишся:**

- створювати собі й іншим гарний настрій
- говорити компліменти
- визначати активність у спілкуванні
- визначати тип своєї поведінки
- просити допомоги у друзів
- говорити «Ні!»
- спілкуватися з однокласниками і друзями
- виконувати правила добропорядності
- допомагати немічним
- виконувати комплекс фізичних вправ № 4 і 5

## § 22. Настрій і здоров'я

*Із цього параграфу ти дізнаєшся про різні настрої людей та їх ознаки, як виражаються емоції та як вони змінюють настрій, як настрій впливає на здоров'я.*

Сьогодні ти щасливий, усміхнений, тобі все вдається, уроки цікаві, а навколо привітні люди. Іншого дня тебе дратують дрібниці, вчителі прискіпуються, ще й на перерві боляче штовхнули.

Це приклади днів везіння і невезіння, скажеш ти.

Насправді – це вияви різного настрою. Людина задоволена, якщо вона отримала те, що хотіла, на що сподівалася, у неї хороший настрій. Якщо «не так сталося, як гадалося», людина засмучується, її настрій псується.

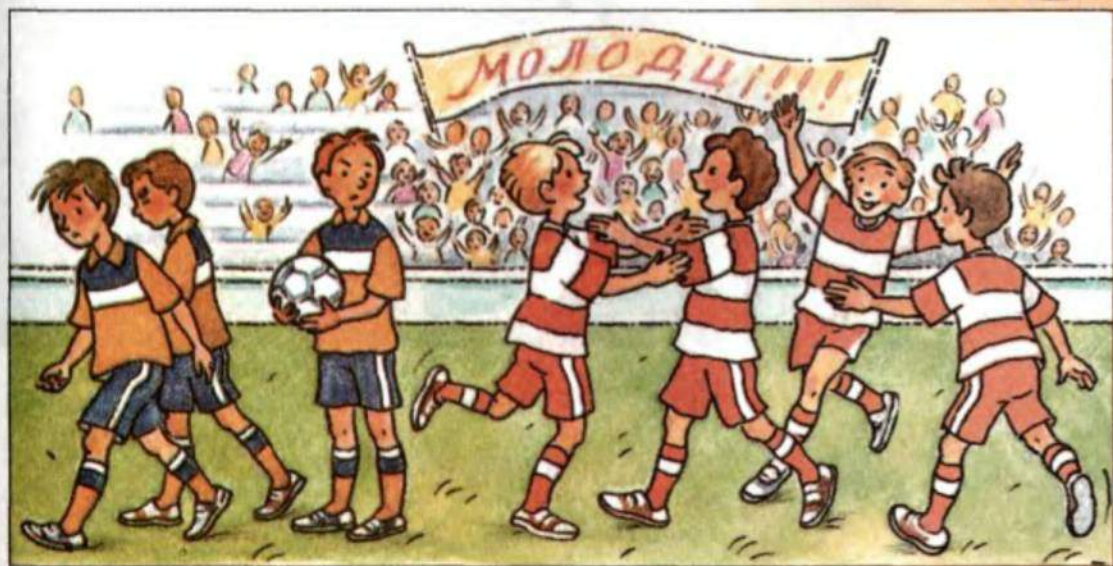
Зазвичай настрій змінюється досить часто. І залежить це від обставин та емоцій, які ти переживаєш. Через настрій людина виражає своє ставлення до всього, що відбувається в житті.



Ти можеш бути задоволеним чи незадоволеним тим, як складаються стосунки з батьками, однокласниками, друзями чи вчителями. Якщо батьки тебе люблять, однокласники розуміють, а вчителі поважають, – у тебе хороший настрій.

Залежить настрій і від того, як розвиваються події у твоєму житті – згідно з твоїми бажаннями чи всупереч їм. Ти виграєш на конкурсі, перемагаєш на олімпіаді, їдеш у табір відпочинку, на день народження отримуєш у подарунок довгоочікуваний велосипед. Це надовго забезпечує тобі хороший настрій.

Настрій залежить не лише від подій у житті людини, а й від того, як вона оцінює їх. Якщо поміркувати, то не варто переживати через відірваний гудзик, невідгадані числа в лотереї, автобус або поїзд метро, які «посміхнулися» тобі вогниками на прощання. Наступного разу пощастить більше: ти вчасно прийдеш на зупинку, перевіриш звечора, як тримаються гудзики, виграєш у грі.



Настрій значною мірою залежить і від здоров'я людини. Насамперед від стану нервової системи. Тому варто порадитися з лікарем, якщо ти помітив, що в тебе часто псується настрій.

Не варто чекати, що хороший настрій сам прийде до тебе. Від тебе самого залежить, яким він буде. Ось прості поради, скориставшись якими завжди розпочнеш день з гарним настроєм.

- Щодня, привітайся зі своїм відображенням у дзеркалі. Посміхнися собі і скажи щось приємне.
- Спробуй щодня говорити іншим хороші слова. В однокласниці нова зачіска – скажи, що вона їй личить. Дівчина посміхнеться у відповідь, і твій настрій стане кращим.



### Пригадай

Що саме сьогодні тобі сподобалось у зовнішньому вигляді твого друга чи сусідки по парті? Як ти про це їм сказав?

Навчися говорити компліменти. Це допоможе тобі налагоджувати стосунки, сприятиме гарному настрою та поліпшить здоров'я.

## СЛОВНИЧОК

**Комплімент** (з французької перекладається як «вітання») – люб'язні, приємні слова, похвала.

### ? Завдання

Пограйте в гру «Вчимося говорити компліменти».

1. Учні об'єднуються у групи по 5 – 6 чоловік.
2. Кожний гравець розглядає членів своєї групи і відзначає у їхній зовнішності те, що йому найбільше подобається.
3. Кожний гравець записує на папері імена членів групи та їхні риси, що він помітив. Останнім записує себе.

*Богданка – прекрасне русяве волосся; струнка.  
Петриқ – високий на зріст; міцний.  
Андрійко – модна зачіска; уважний.  
Катруся – приємна посмішка; охайна.  
Таннуся – виразні блакитні очі; тендітна.  
Я – сильні руки; пухнасті вії.*

4. У групі всі по черзі вислуховують компліменти на свою адресу, а потім говорять, що їм подобається у своїй зовнішності.
5. Потім учні відповідають на запитання.
  - Що здивувало в обговоренні?
  - Чи легко було говорити та сприймати компліменти?
  - Чи змінився настрій? Як?



Про настрій людини можна дізнатись, поговоривши з нею. Треба звертати увагу не лише на слова, а й на інтонацію, з якою ці слова вимовляються. Іноді буває, що інтонація змінює зміст фрази на протилежний.

## ? Завдання

1. Прочитай речення з різними інтонаціями.

*Ти дуже добре написав диктант.  
Я радий тебе бачити.  
У тебе гарна сукня.*

2. Запитай в однокласників, як вони їх зрозуміли.



Від радості тобі хочеться сміятися, стрибати та плескати в долоні. Коли ти дуже засмучений, на очах з'являються сльози. Від хвилювання у тебе прискорюються серцебиття та дихання, пітніють долоні. Отже, настрій викликає різноманітні зміни в роботі організму – в діяльності м'язів тіла (пантоміміці) і м'язів обличчя (міміці).

Захоплення, доброзичливість, сум, обурення, гнів, розчарування, страх, здивування, привітність, схвалення змінюють вираз обличчя людини.

## СЛОВНИЧОК

**Міміка** (від грецького слова, що означає «наслідування») – виразні рухи м'язів обличчя людини відповідно до її почуттів чи настрою.

**Пантоміміка** (від грецьких слів, що означають «все» і «наслідування») – виразні рухи частин тіла (рук, ніг, голови) людини.



## Завдання

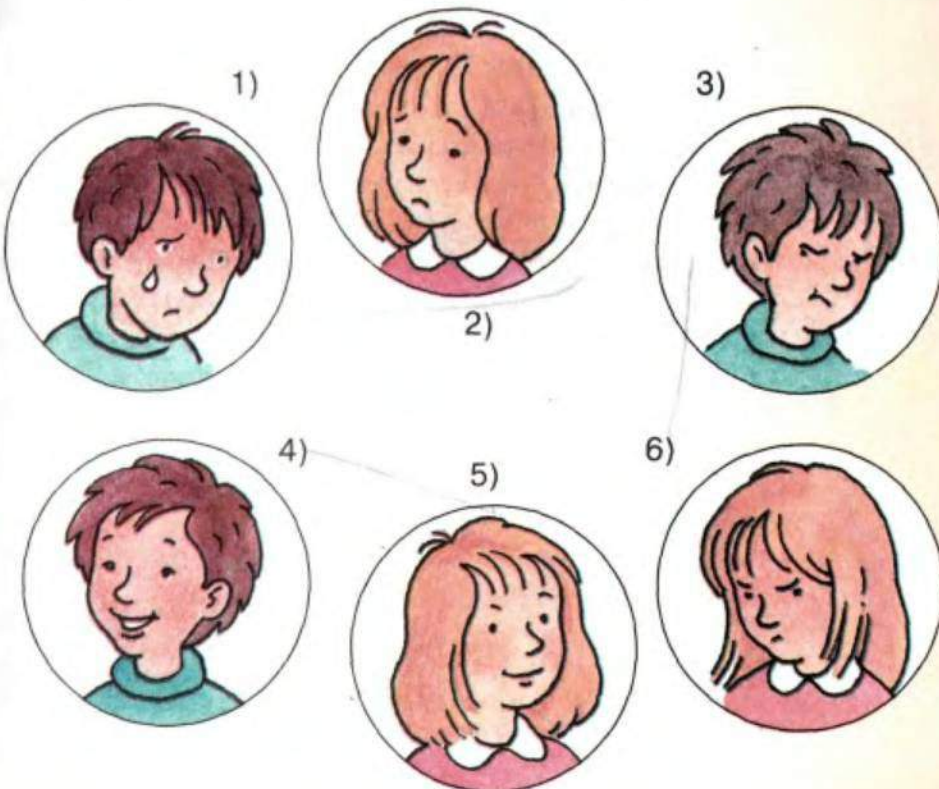
Пограйтеся в парах у гру «Театральні маски».

1. Повернися спиною до сусіда по парті.
2. Один із вас запитує: «Яке в мене обличчя, коли я вранці встаю з ліжка?»
3. Після підготовки поверніться та продемонструйте один одному вираз обличчя в даній ситуації.
4. Знову відверніться. Інший учень запитує: «Який я матиму вигляд, коли дізнаюся, що мені подарували велосипед?»
5. Далі пропонуйте один одному різні ситуації та демонструйте відповідні вирази обличчя.



## Поміркуй

Розглянь малюнки. Спробуй визначити, який настрій виражають обличчя хлопчика і дівчинки.



Рухи також можуть підказати тобі, який настрій має людина.

### Поміркуй

Розглянь малюнки. Поміркуй, у кого з дітей хороший настрій, а в кого – поганий.



Сміх найкраще виражає позитивні емоції. Він корисний для здоров'я. Кажуть, що хвилинка сміху додає годину життя.

Посміхайся – адже посмішка нічого не коштує, але багато дає. Вона збагачує того, кому її дарують, не збіднюючи того, хто нею ділиться. Вона миттєва, але іноді запам'ятовується назавжди. Посмішку не можна купити, випросити, позичити, вкрати.

Посмішку можна лише подарувати.

### Завдання

1. Що може викликати в людини позитивні емоції?
2. Від чого ти засмучуєшся?
3. Як це впливає на твій настрій та здоров'я? Поясни.
4. Подумай, що слід зробити, щоб поліпшився настрій твоїх рідних. Зроби це.

## § 23. Дружба і здоров'я

*Із параграфа ти більше дізнаєшся про спілкування, співчуття і дружбу.*

Якось у лісі звірі провели змагання з кросу, боротьби, стрибків у висоту та плавання.

Заєць був першим у кросі, але він не вмів плавати.

Качка перемогла у плаванні, але дуже погано стрибала у висоту.

Білка стрибнула найвище, але також не вміла плавати.

Ведмідь поборов усіх, але, як не намагався, так і не зміг подолати планку в стрибках у висоту.





Звичайно, усі звірі різні: у кожного свої особливості. Не можна вимагати від ведмедя, щоб він бігав, як заєць, чи стрибав, як білка.

Кожний із нас також робить щось краще за інших. А дечого варто було б і повчитись. Спілкуючись, ми збагачуємо один одного, отримуємо безліч цікавої інформації та позитивних емоцій.

**Сприймай людину такою, якою вона є.  
Навчись бачити її позитивні риси.**



### Завдання

Пророби тест «Активність у спілкуванні».

**I. Оціни кожний вислів у балах від 0 до 4.**

1. Я легко сходжусь із людьми.
2. Я маю багато знайомих, яких завжди радий бачити.
3. Я – балакун.
4. Із незнайомими людьми я почуваюся невимушено.
5. Я не можу обходитися без спілкування з друзями.
6. Коли треба про щось дізнатися, мені легше запитати, ніж шукати у книжках.
7. З моєю появою в компанії стає веселіше.
8. Я розмовляю швидко.
9. Після довгого усамітнення мені хочеться з кимось поговорити.

**II. Знайди суму балів. Визнач свою активність у спілкуванні.**

**1 – 12** – ти стриманий, надаєш перевагу не спілкуванню, а книжці. Тобі не так просто контактувати з людьми.

**13 – 24** – ти маєш спокійні стосунки з людьми, відповідаєш за свої вчинки.

**25 – 36** – ти активний у розмові, балакун, полюбляєш жарти та каверзні запитання, нестриманий.





## Завдання

Розглянь таблицю 13.

Таблиця 13

Ознаки поведінки	Характерні риси	Тип поведінки	Як змінити поведінку
Різкий, підвищений тон голосу, погроза, ворожий погляд, агресія	Піднесення власних прав над правами інших людей	Агресивний	Вислухай думку іншого – вона має право на існування. Уяви наслідки своїх вчинків. Оціни почуття тих, хто тебе оточує. Намагайся розмовляти тихіше і спокійним тоном. Не нехтуй правами інших людей – це протизаконно
Понурий погляд, невпевнені рухи, нерішучість, невміння відмовити у будь-якій ситуації	Нехтування власними правами заради прав інших	Залежний	Не бійся висловлювати свої думки. Відстоюй особисті інтереси. Від народження усім людям надаються однакові права і можливості. Займись цікавою справою у секції чи гуртку, досягай поставленої мети
Сміливий і відкритий погляд, доброзичливе ставлення до інших людей, впевненість у собі	Повага до думок та інтересів інших людей, готовність відстоювати свої думки та інтереси	Толерантний	Розвивай свої якості

Враховуючи результати попереднього тесту та відповідно до ознак поведінки (I колонка) і характерних рис (II колонка), визнач тип своєї поведінки.

Прочитай рекомендації щодо зміни поведінки на краще (IV колонка) та врахуй їх, якщо це потрібно.

Зроби висновок, чи потрібна тобі допомога у спілкуванні. Подумай, хто тобі може допомогти.

**Прагни бути толерантним.**

## СЛОВНИЧОК

**Толерантність** (у перекладі з латинської «терпіння») – терпимість до чийхось думок, переконань.



І дорослим, і дітям не слід обмежувати спілкування тільки діловими стосунками. Важливо вміти *співчувати, співпереживати, розділяти радощі та розчарування інших*. Готовність допомогти – це дуже гарна риса. Вчися терпляче вислухати, дати пораду чи просто поспівчувати. Тоді усім буде приємно з тобою спілкуватись.

Якщо люди допомагають один одному, мають спільні інтереси, між ними поступово зароджується дружба.

*Людина без друзів – як дерево без коріння.*

### Поміркуй

1. Чи має бути в людини багато друзів? Поясни.
2. Чим друг відрізняється від інших? Розкажи.

### ? Завдання

1. Доповни характеристику справжнього друга.

*«Ставиться до мене з повагою; вміє прощати помилки; щирий і чесний; вірний і відданий».*

2. Чи відповідаєш ти характеристиці справжнього друга?

*Чого сам собі не зичиш,  
того іншому не бажай.*

Прочитай та використовуй поради, що допоможуть тобі спілкуватися, дружити, бути толерантним, життєрадісним.

- Кожного дня скажи щось приємне людям.
- Слухай уважно, дивися у вічі співрозмовникові.
- Вітайся першим.
- Не жалій себе. Як тільки тебе охопить це почуття, зроби щось добре для слабшого.
- Не витрачай марно ні часу, ні слів.
- Додержуй правил здорового способу життя.
- Багато смійся. Почуття гумору лікує від життєвих прикрощів.
- Будь скромним.
- Зважуй, коли – мовчати, а коли – говорити.
- Учися в людей. Кожний, кого зустрічаєш у житті, знає щось, чого не знаєш ти.

*Яким би мудрим ти не був,  
завжди знайдеться хтось мудріший.*



### Завдання

1. Поміркуй і скажи, що дає людині спілкування.
2. Назви типи поведінки людини.
3. До якої поведінки слід прагнути? Чому?
4. Що, на твою думку, означає співчувати?
5. Яким би ти хотів бачити свого друга?

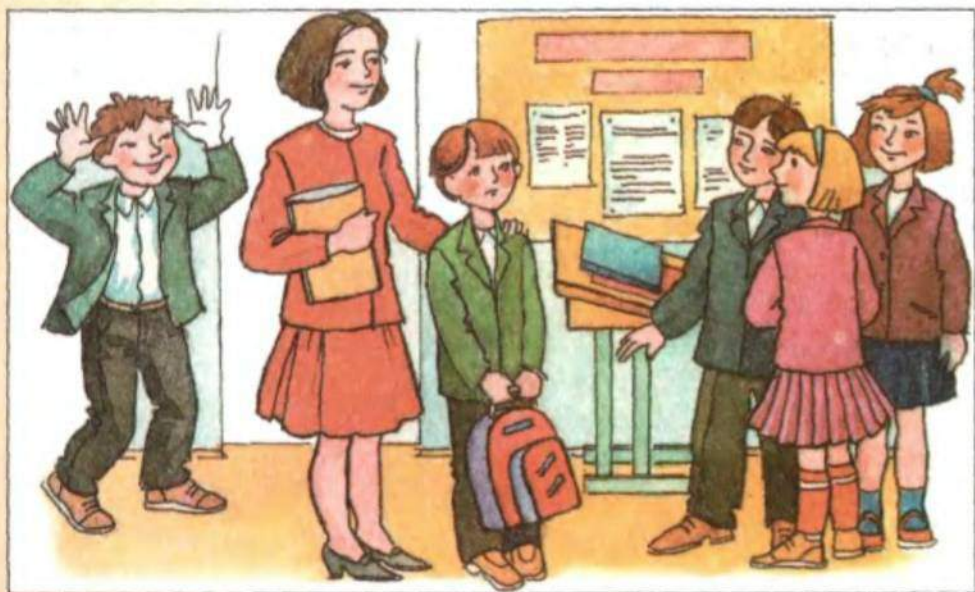


## § 24. Проблеми в учнівському колективі

*Опрацювавши параграф, ти навчишся долати вияви насильства серед учнів.*



Іноді в учнівському колективі виникають проблеми. Висміюють тих, хто старанно вчиться, або тих, хто отримує низькі бали. Можуть ображати того, хто відрізняється зовнішнім виглядом: надто високого чи низького, повного чи худого. Принизливі прізвиська пеують настроїв, заважають учитися. Часто глузують над новачками.



Як правило, ініціатором таких дій є хтось один, а інші учні підтримують його або мовчки спостерігають. Як же діяти тому, кого ображають?

Щоб вистояти у нелегкій ситуації, краще не сприймати образи близько до серця, спробувати знайти однодумців. Найчастіше через деякий час образи припиняються. В іншому разі звернися по допомогу до вчителя, шкільного психолога чи батьків.

Основний обов'язок учня – вчитися. На жаль, не всі це розуміють. Якщо однокласник відволікає тебе на уроці, тактовно, але переконливо скажи, що потрібно бути уважним. Можеш попросити вчителя пересадити тебе. Якщо подібні ситуації виникають досить часто, обговорить їх у класі.



Іноді сильніші «товариші» відбирають у слабших або менших кишенькові гроші. На такі «жартівливі спроби» намагайся відповісти жартами. Можна ще й серйозно попередити кривдника, що його дії – злочин. Зрештою, слід звернутися по допомогу до класного керівника, чергового вчителя.



Навчися говорити «НІ!», коли:

- примушують піти з уроків;
- пропонують цигарки;
- наказують зіпсувати комусь речі;
- вимагають дати списати на контрольній роботі чи підготувати за когось реферат;
- примушують кепкувати з інших, принижувати їх словами та діями.

### Практична робота № 5

Моделювання ситуації спілкування з  
однокласниками і друзями

Попрацюйте у групах.

- Обговоріть ситуації, що виникають під час спілкування однокласників.
- Поміркуйте, як потрібно діяти в цих ситуаціях.

- Презентуйте висновки для всього класу та уважно прослухайте презентації інших груп.

1. На шкільну дискотеку хлопчики і дівчатка принесли кілька різних за стилем музичних записів. Одні хотіли танцювати реп, інші – диско. Вечірка зривалася. Вчителі дали 5 хвилин, щоб діти домовилися. Інакше дискотеку припинять.

Використовуючи правила культури спілкування, знання про толерантність, запропонуй вихід із цієї ситуації.

2. Сергійко розповідає про новенького, якому придумали прізвище. Сергійкові хлопчик сподобався, і він просить поради, як їм потоваришувати.

Запропонуй, що робити Сергійкові та як поводитися новенькому в класі.

3. Щодня батьки дають тобі 2 гривні на булочку. Це помітив семикласник Петро. Він попросив позичити гроші до завтра. Наступного дня сказав, що забув, і попросив іще. Так повторювалось весь тиждень. Який вихід із ситуації ти бачиш?

4. Оленка щодня старанно готується до уроків. Даринка тричі просила у подруги зошит із виконаними домашніми завданнями, а потім брала його з парти без дозволу. Вчителька помітила однакові роботи, записала зауваження обом дівчаткам у щоденники. Через кілька днів Даринка звернулася до Оленки з тим самим проханням.

Що робити Оленці?

## §25. Повага до старших і молодших, допомога слабшим і немічним

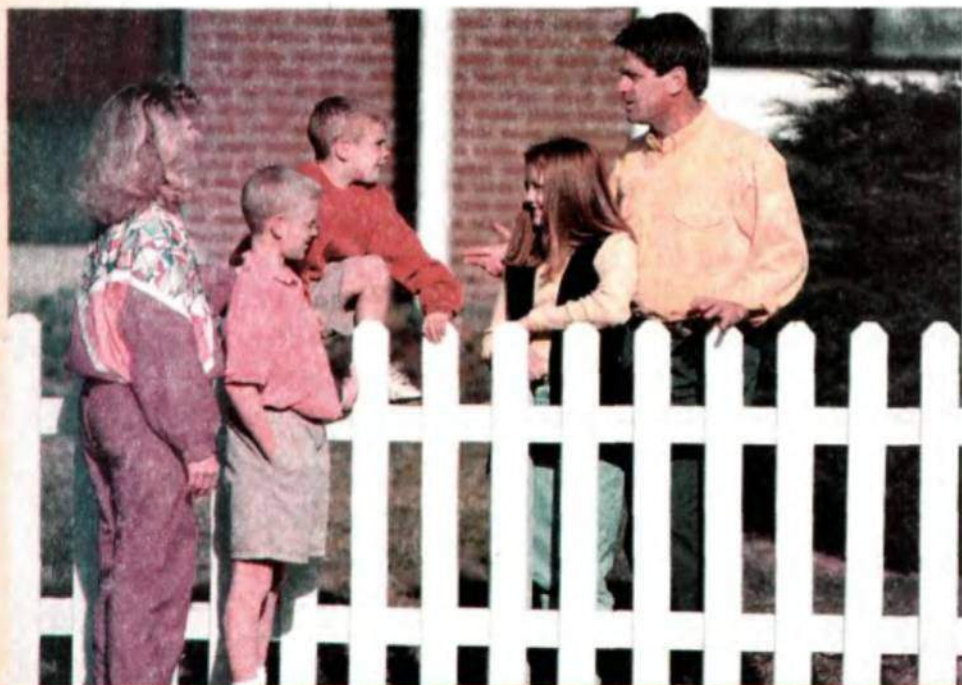
*Із параграфа ти дізнаєшся про добropорядність, учитимешся співчувати і допомагати людям, які цього потребують.*

Ти спілкуєшся з різними людьми і ставишся до них неоднаково.

Бабусі, дідусі, батьки та вчителі зі своїм життєвим досвідом заслуговують на твою повагу. З друзями, однокласниками, братами і сестрами тобі легше порозумітися. Слабші і немічні потребують твоєї допомоги.

І до всіх цих людей ти маєш ставитися доброзичливо.

А для тебе важлива думка тих, кого ти поважаєш, особливо рідних, учителів та близьких друзів?





Якщо хтось агресивно виражає своє незадоволення твоєю присутністю, постійно критикує твої вчинки та уподобання, то, можливо, проблеми не в тебе, а у цієї людини. На її поведінку не варто ображатись. Просто

не звертай уваги на це. І в будь-якій ситуації виконуй **правила добропорядності.**

- Радій успіхові іншої людини.
- Май мужність щиро визнати провину, не перекладай її на інших.
- Завжди кажи правду, якщо хочеш мати довіру людей.
- Дорожи довірою батьків і товаришів.
- Виконуй обіцянки. Не давай обіцянок, які не можеш виконати.
- Нікого не ображай – ні словом, ні вчинком.



- Піклуйся про молодших, допомагай їм, захищай слабших та немічних.
- Не ображай людей з вадами, не принижуй гідності тих, хто не може захистити себе.
- Не відповідай лихослів'ям на образ.
- Живи і чини так, щоб дорослим і дітям було поряд із тобою приємно і радісно.



Безпорадними і немічними люди можуть бути через хвороби, фізичні вади або похилий вік. Вони потребують постійного піклування. Якщо проживають у сім'ї, то ними опікуються члени родини. Часто трапляється, що немічні люди самотні, тоді їм допомагають ті, хто не байдужий до чужого болю, милосердний. *Милосердя* – це конкретна допомога кожному, хто її потребує, співчуття та любов до немічного.

Милосердя виявляється в уважному ставленні до інших, турботі про них, ввічливості, шанобливості, делікатності. Людина завжди має бути готовою і здатною співчувати і прощати, розуміти і допомагати.



### Поміркуй

Які риси мають милосердні люди? Вибери слова, що означають ці риси, з поданого переліку. Запиши в зошит.

*Чуйність, егоїзм, доброта, доброзичливість, терпимість, кар'єризм, щедрість, безкорисливість, порядність, гордовитість, совісність, самолюбство, відповідальність, впертість, щирість, пихатість, зверхність, малодушність, обов'язковість, чесність, гідність, заздрість, боягузтво.*

### ЦІКАВО ЗНАТИ, ЩО...



Символом милосердя ХХ ст. стала мати Тереза.

Мати Тереза Калькуттська зажила світової популярності і визнана як покровителька і за-хисниця бідних та нужденних. Вона народилася в Албанії у 1910 р., але практично все життя прожила в Індії, де заснувала добродійну організацію «Орден милосердя». У 1979 р. калькуттська черниця була удостоєна Нобелівської премії миру. Мати Тереза померла в Калькутті у 1997 р. Була причислена до лику святих.

## Практична робота №6

### Моделювання ситуації допомоги немічним

Поміркуй над запропонованими ситуаціями. Що мають робити Галинка й Оленка, щоб допомогти рідним?

1. Бабуся Васирина все життя працювала в полі та вдома по господарству. А зараз їй важко пересуватися навіть по кімнаті. Як може онука Галинка допомогти своїй бабусі?

2. Старший брат Кирило працював на будівництві висотного будинку. Внаслідок аварії він став інвалідом. Кирило – мужня людина, але зараз ходити не може. Одужає він не скоро. Як розрадити його? Чим може допомогти братові сестра Оленка, учениця 5 класу?

3. У сусідній квартирі проживає самотня літня людина. Яку допомогу ти можеш їй надати?



### Перевір себе

1. Які емоції сприяють зміцненню здоров'я?
2. Який настрій може бути в людини?
3. Як можна дізнатися про настрій людини?
4. Від чого залежить настрій?
5. Що таке спілкування?
6. Які типи поведінки ти знаєш? Якої поведінки слід прагнути?
7. Кому потрібне співчуття?
8. Які риси притаманні милосердним людям?
9. У яких випадках слід твердо казати «Ні»?
10. Які правила добропорядності ти знаєш?



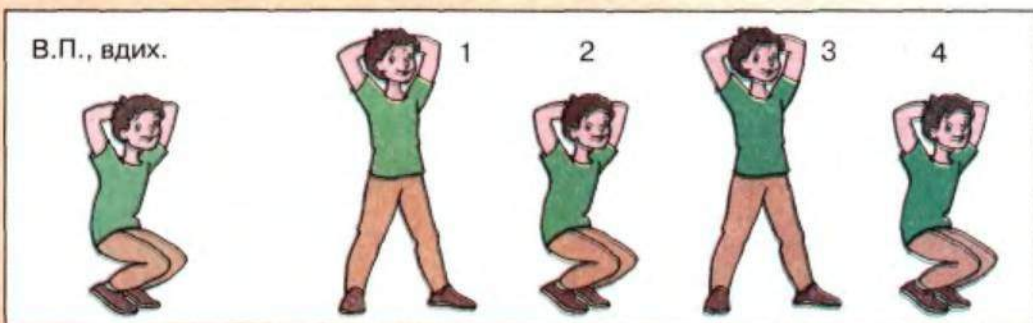
## КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ №4 (продовження)

### Вправа 7



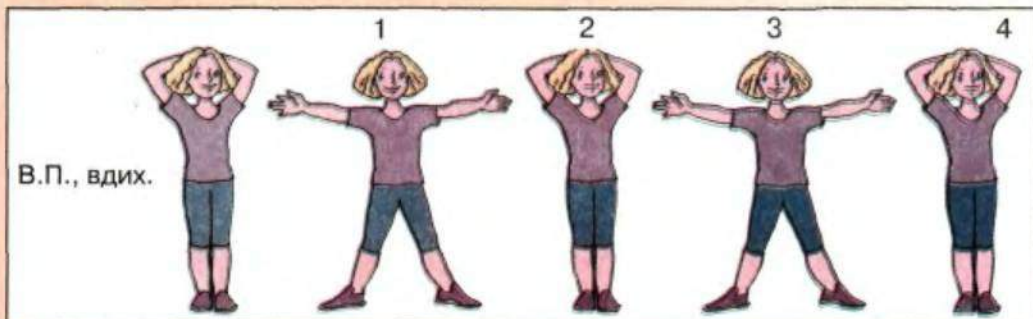
1. Присісти, вдих. 2. В.П., видих. 3. Присісти, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 8



1. Швидко встати, ноги нарізно, видих. 2. В.П., вдих. 3. Швидко встати, ноги нарізно, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

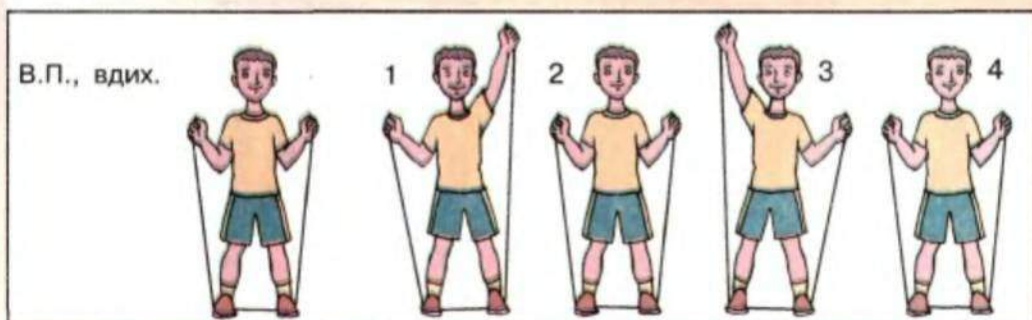
### Вправа 9



1. Стрибком руки в сторони, ноги нарізно, видих. 2. Стрибком у В.П., вдих. 3. Стрибком руки в сторони, ноги нарізно, видих. 4. Стрибком у В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

**КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ №5**

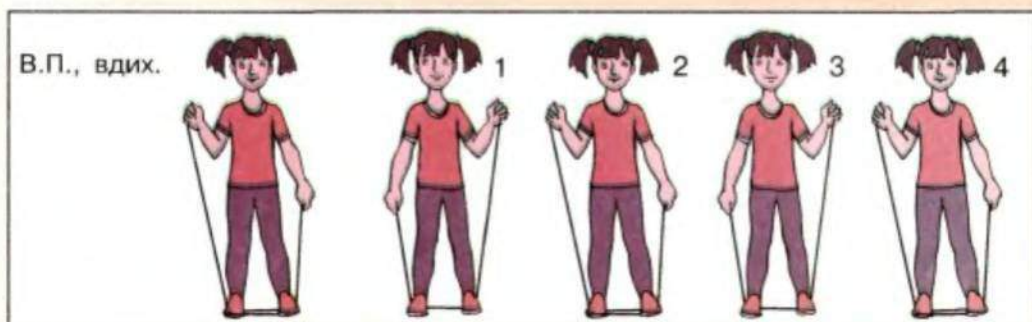
(із бинтом Мартена)

**Вправа 1**

1. Ліва рука вгору, видих. 2. В.П., вдих. 3. Права рука вгору, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

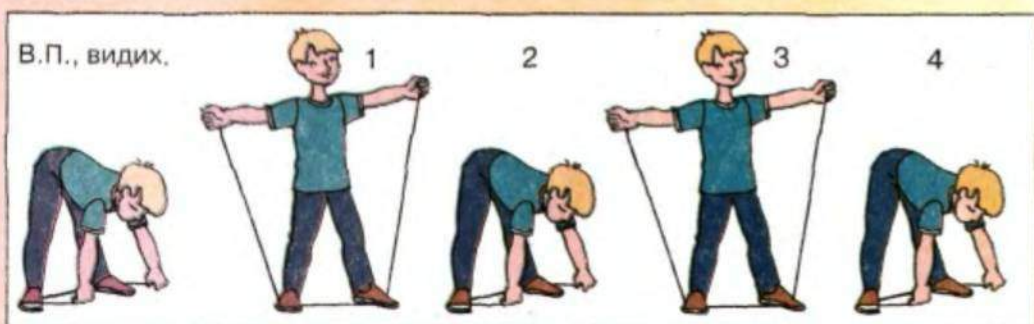
**Вправа 2**

1. Ліва рука вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Права рука вперед, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

**Вправа 3**

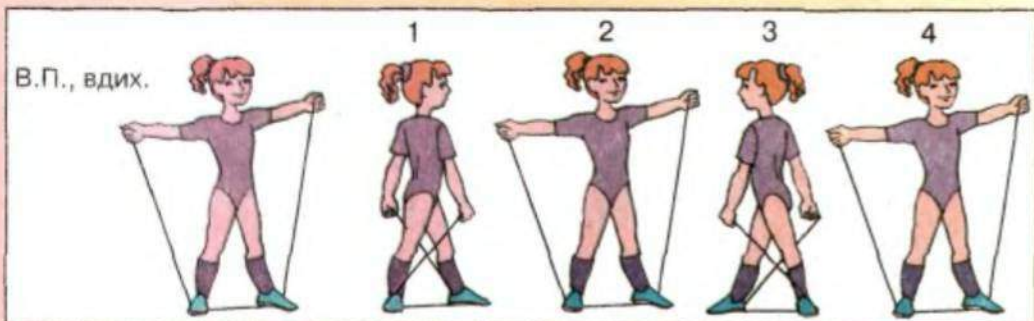
1. Зігнути ліву руку до плеча, праву вниз, видих. 2. В.П., вдих. 3. Зігнути ліву руку до плеча, праву вниз, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 10–12 разів.

### Вправа 4



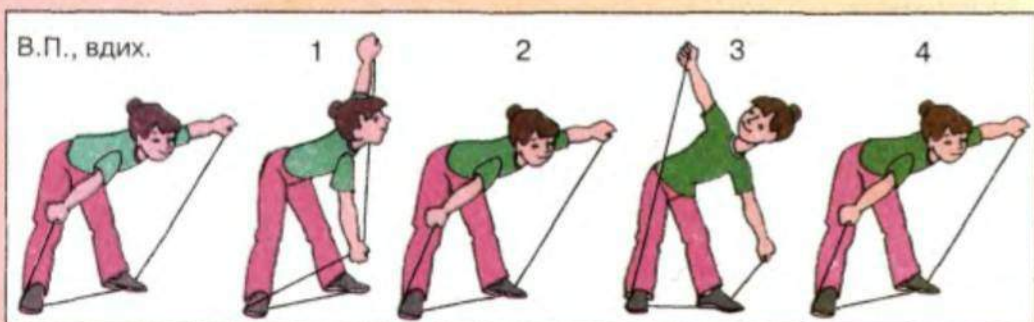
1. Випрямитись, руки в сторони, вдих. 2. В.П., видих. 3. Випрямитись, руки в сторони, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 8–10 разів.

### Вправа 5



1. Поворот тулуба вліво, руки вниз, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, руки вниз, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

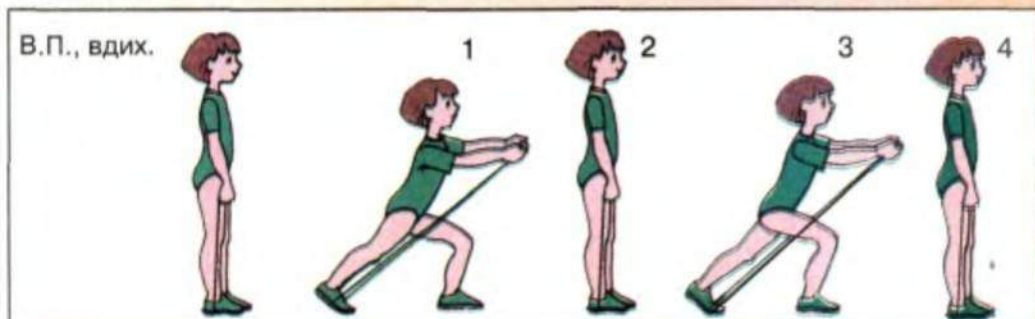
### Вправа 6



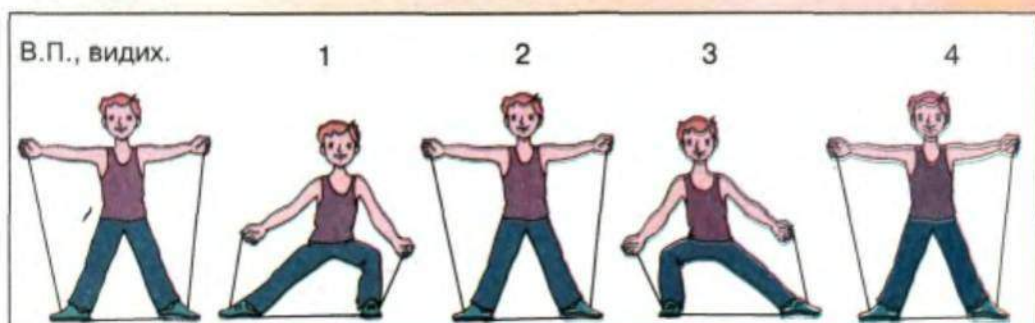
1. Поворот тулуба вліво, видих. 2. В.П., вдих. 3. Поворот тулуба вправо, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 8–10 разів.

**Вправа 7**

1. Випад правою ногою вперед, руки в сторони, видих. 2. В.П., вдих.  
3. Випад лівою ногою вперед, руки в сторони, видих. 4. В.П., вдих.  
Повторити 8–10 разів.

**Вправа 8**

1. Випад лівою ногою вперед, руки вперед, видих. 2. В.П., вдих. 3. Випад правою ногою вперед, руки вперед, видих. 4. В.П., вдих. Повторити 6–8 разів.

**Вправа 9**

1. Руки вниз, напівприсід на лівій нозі, вдих. 2. В.П., видих. 3. Руки вниз, напівприсід на правій нозі, вдих. 4. В.П., видих. Повторити 6–8 разів.

## Зміст

Передмова .....	3
Цінність і неповторність життя.....	5



<b>Розділ 1. Життя і здоров'я людини.....</b>	<b>10</b>
§1. Здоров'я і життя.....	12
§2. Безпека та небезпека для життя.....	16
Перевір себе.....	18
Комплекс фізичних вправ № 1.....	19



<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я.....</b>	<b>22</b>
§3. Розвиток підлітків.....	24
Практична робота №1. Виконання вправ для попередження порушень постави.....	34
§4. Життєвий ритм.....	35
§5. Активний відпочинок.....	39
Перевір себе.....	54
Комплекс фізичних вправ № 2.....	55



<b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я.....</b>	<b>58</b>
§6. Права й обов'язки.....	60
§7. Обов'язки членів родини.....	63
§8. Допомога людям з обмеженими можливостями.....	67
Практична робота №2. Надання допомоги людям з обмеженими можливостями.....	70
§9. Убезпечення від ВІЛ і СНІДу.....	72
Перевір себе.....	74
§10. Безпечне довкілля.....	76
§11. Основні небезпеки.....	81
§12. Стихійні лиха.....	86

§13. Умови виникнення пожежі.....	94
Перевір себе.....	102
§14. Безпечна поведінка вдома і надворі.....	103
§15. Безпека в натовпі.....	110
Практична робота №3. Моделювання поведінки в натовпі.....	113
§16. Безпека на воді.....	115
Перевір себе.....	122
Комплекс фізичних вправ № 3.....	123
§17. Перехід багатосмугової дороги.....	126
§18. Громадський транспорт і зупинки.....	131
§19. Дорожньо-транспортні пригоди.....	140
Перевір себе.....	146
§20. Людина в автономній ситуації.....	148
§21. Служби захисту населення.....	156
Практична робота №4. Моделювання ситуацій виклику служб захисту населення.....	157
Перевір себе.....	159
Комплекс фізичних вправ № 4.....	160



Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я.....	162
§22. Настрій і здоров'я.....	164
§23. Дружба і здоров'я.....	171
§24. Проблеми в учнівському колективі.....	176
Практична робота №5. Моделювання ситуації спілкування з однокласниками і друзями.....	178
§25. Повага до старших і молодших, допомога слабшим і немічним.....	180
Практична робота №6. Моделювання ситуації допомоги немічним.....	182
Перевір себе.....	185
Комплекс фізичних вправ №4 (продовження).....	186
Комплекс фізичних вправ № 5.....	187

Навчальне видання

*БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна  
ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна  
ГУЩИНА Наталія Іванівна  
ДИВАК Валерій Володимирович  
ЗАПЛАТИНСЬКИЙ Василь Миронович  
МАНЮК Олександр Іванович*

## ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 5 класу загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено*

*Відповідальна за випуск О.К.Гурська  
Редактори С.А.Попадюк, Л.П.Павлечко  
Дизайн та художнє редагування О.А.Сіденко*

Здано до набору 17.05.05. Підписано до друку 20.07.05.  
Формат 70х100/16. Папір офс. Гарнітура «Шкільна».  
Друк офс. Ум. друк. арк. 15,6+0,33 форз. Ум. фарбовідб. 64,35.  
Обл.-вид. арк. 13,38+0,57 форз. Тираж 300070 прим. (2-й завод 75041—150050 пр.)  
Вид. № 119. Зам. № 894/254.

ТОВ «Навчальна книга», 01135, м.Київ, вул. Дмитрівська, 71.  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів  
видавничої справи ДК № 386 від 28.03.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів ТОВ «Навчальний друк»  
Україна, 61001, м.Харків, вул. Державінська, 38  
Свідоцтво про реєстрацію: серія ХК № 58 від 10.06.2002 р.