

# **Основи здоров'я**

Бех І. Д., Воронцова Т. В.,  
Пономаренко В. С., Страшко С.В.

## **«Основи здоров'я»**

підручник для 4 класу загальноосвітніх навчальних закладів

**ББК 51.204я721**

О-88

**Основи здоров'я:** Підручник для 4-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2015. — 148 с.

ISBN 978-966-2663-24-2

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 4-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-24-2

© Т. В. Воронцова, текст, дизайн, малюнки, 2015  
© ТОВ Видавництво «Алатон»,  
текст, дизайн, малюнки, 2015

## Любі друзі!

Перед вами підручник з основ здоров'я для 4-го класу. Він стане вашим помічником у школі і вдома, навчить відрізняти корисне від шкідливого, безпечно від небезпечного та приймати зважені рішення.

Ви вже знаєте, що уроки здоров'я — особливі. Вони корисні та цікаві. На цих уроках ви будете багато рухатися, грати в ігри, працювати в парах і групах, обговорювати життєві ситуації і виконувати проекти.

Бажаємо вам міцного здоров'я та успіхів у новому навчальному році!

*Автори*



## Умовні позначення



Стартове завдання



Індивідуальна робота



Робота в парах або групах



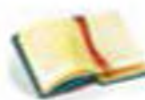
Творче завдання



Інсценування



Руханка



Прочитай



Домашнє завдання

Значення слів, виділених *таким шрифтом*, пояснено у словничку на сторінці 144.



## Розділ 1

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

### Життя і безпека людини



### Життя і здоров'я



### Розвиток людини



## § 1. ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

### Безпека і небезпека

Серед давніх слов'янських богів особливе місце належало двом божествам: злomu — на ім'я Пек і доброму — на ім'я Чур. Пек був покровителем стихійних лих, війн та інших негараздів. Від його імені походять слова «безпека» і «небезпека». «Безпека» означала ситуації, в які не втручався цей лихий бог (тобто ситуації *без* участі *Пека*). А ситуації, які *не* обходилися *без* втручання *Пека* називали «небезпека».

Згідно з повір'ям нещадний Пек боявся лише доброго хатнього бога Чура. Звідси пішло прислів'я: «Чур тобі, Пек», яким люди відганяли від себе біду.

Отже, **безпека** — це ситуація, в якій немає загрози життю і здоров'ю людей. Це мир у країні, злагода в родині, душевний спокій. Коли ми в безпеці, то можемо спокійно працювати і відпочивати, насолоджуватися зустрічами з друзями, подорожами і пригодами.

Але інколи трапляються небезпечні події, які викликають тривогу і страх. **Небезпека** — це ситуація, в якій існує загроза для людини: її життя, здоров'я, майна чи гідності.



По черзі продовжіть фразу: «Я почуваюся в безпеці, коли...».

**Безпека — це відсутність загрози для життя і здоров'я людей.**

## Безпека життя і діяльності людини

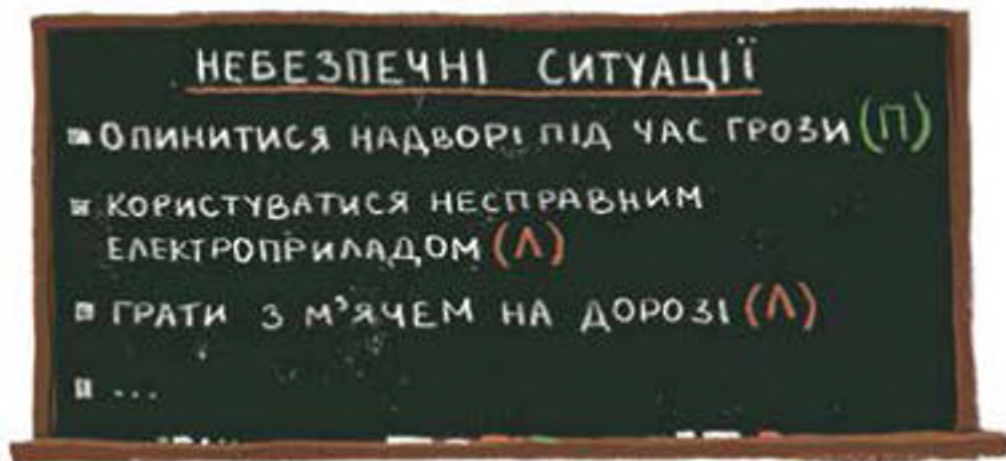
Ще в давнину люди навчали дітей уникати небезпек природного середовища: як стерегтися диких звірів, рятуватися від морозів, ураганів та лісових пожеж.

Згодом виникли нові небезпеки, пов'язані з діяльністю самих людей. У наш час значно простіше отруїтися ліками чи потрапити у дорожньо-транспортну пригоду, ніж постраждати від дикого звіра. Тому сучасних дітей навчають не лише безпеки життя (умінню уникати небезпек навколишнього середовища), а й безпеки життєдіяльності — самим не створювати небезпечних ситуацій.



Назвіть 10 прикладів небезпечних ситуацій і запишіть їх на дошці (мал. 1).

Поставте літеру «П» поруч із небезпеками, створеними природою, і літеру «Л» поруч з небезпеками, створеними самими людьми.



Мал. 1. Приклади небезпечних ситуацій

*Безпека життєдіяльності — це уміння жити так, щоб не створювати небезпек.*



## Як діяти у небезпечній ситуації

Страх — перше почуття, що виникає у небезпечній ситуації. Якщо страх дуже сильний, він може перерости в паніку, яка заважає приймати правильні рішення. Тому, потрапивши у небезпеку, треба постаратися заспокоїтися, пригадати все, що ти знаєш і вмєєш, і боротися до кінця.



Прочитайте казку про двох жабок. Поміркуйте, яка жабка правильно поводитись у небезпечній ситуації. Який висновок можна з цього зробити?

### Казка про двох жабок

Якось дві жабки впали угорщик зі сметаною і почали тонути. Тонути їм, звісно, не хотілося, і вони стали щосили борсатися. Та у цього глиняного горщика були дуже високі та слизькі стінки, і жабкам ніяк не вдавалося вибратися з нього.

Тоді одна з жабок вирішила: «Мені звідси не вибратися. Тож краще не страждати, а відразу втонути». Перестала вона борсатися — і потонула.

А друга думає: «Ні, я просто так не здамся! Буду старатися, з останніх сил. А там — буде, що буде!».



І почала боротися хоробра жабка зі своєю жаб'ячою смертю. Здавалося, що вона от-от захлинеться і втрапить свідомість. Та раптом відчула жабка під ногами щось тверде. Це була грудочка масла, яку вона збила, поки борсалась у сметані. Відштовхнувшись від тієї грудочки і вистригнула з горщика.

*Потрапивши у небезпеку,  
треба завжди боротися за своє життя.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у 3 групи і ознайомтесь із наведеними ситуаціями.

*Група 1.* Марійка прокинулася вночі і відчула запах диму.

*Група 2.* Андрійко був удома сам, коли хтось подзвонив у двері. Хлопчик подивився у вічко і побачив незнайомого чоловіка.

*Група 3.* Назар дивився з бабусею телевизор, коли раптом їй стало зле: у неї перехопило дихання, і вона схопилася за серце.

Спрогнозуйте, що може статися далі.

Обговоріть різні варіанти поведінки дітей та наслідки кожного з цих варіантів.

Проаналізуйте, який із запропонованих вами варіантів для кожної ситуації є найкращим.





## § 2. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

### Цінність здоров'я

Міцне здоров'я — запорука довгого і активного життя. Воно допомагає вчитися, працювати, долати труднощі, здійснювати мрії.



По черзі назвіть одну свою мрію. Поміркуйте, чи може хвороба зруйнувати ваші мрії та життєві плани.

Здоров'я є цінністю не лише для кожної людини, а й для держави. Якщо кількість хворих у державі збільшується, це обмежує можливості її розвитку і потребує додаткових витрат на лікування та утримання хворих.

На відміну від матеріальних цінностей, здоров'я не можна купити за гроші. Люди отримують його від народження, а надалі вповинні робити все, щоб зберігати і зміцнювати його.



Як ви розумієте вислів: «Здоров'я за гроші не купиш, та розплачуватися ним можна скільки завгодно»?

Назвіть приклади, коли люди розплачуються своїм здоров'ям. Поміркуйте:

- Чому, на вашу думку, вони це роблять?
- Як називаються звички, що шкодять здоров'ю?
- Як називаються звички, що сприяють здоров'ю?

*Добре здоров'я — запорука довгого і активного життя.*



### З чого складається здоров'я

Здоров'я — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це стан фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Коли ти здоровий, то відчуваєш бадьорість, силу та енергію, у тебе чудовий настрій, ти із задоволенням навчаєшся, спілкуєшся з друзями, допомагаєш дорослим.

Складовими здоров'я є: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я (благополуччя).



Об'єднайтесь у 4 групи. За допомогою інформації, що наведена нижче, намалюйте плакат із ознаками кожної складової здоров'я. Презентуйте свої роботи.

**Фізичне здоров'я** — це чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче міцне волосся, гнучке тіло, пружні м'язи, висока працездатність та міцний імунітет.

**Психічне здоров'я** — це здатність засвоювати знання, логічно мислити, аналізувати проблеми і приймати зважені рішення, контролювати свої емоції, це віра в себе, оптимізм і стійкість у складних життєвих обставинах.

**Соціальне здоров'я** — це вміння ладнати з людьми, поводитися ввічливо і доброзичливо, обирати хороших друзів, мирно розв'язувати конфлікти.

**Духовне здоров'я** — це доброта, людяність, здатність дбати не лише про себе, а й про інших, виявляти толерантність і співчуття.

*Здоров'я людини — це її фізичне,  
психічне, соціальне і духовне благополуччя.*

## Взаємозв'язок складових здоров'я

Усі складові здоров'я однаково важливі, тому що тісно пов'язані між собою. Уяви стілець, який міцно стоїть на чотирьох ніжках. Якщо одну ніжку стільця вкоротити, він почне хитатися. А коли вона зламається, то стілець упаде, і на ньому вже не можна буде сидіти.



Так і здоров'я. Кожна його складова впливає на інші і на здоров'я в цілому. Тому необхідно дбати про всі аспекти здоров'я.



Прочитайте наведену нижче ситуацію та обговоріть відповіді на запитання:

- Про який аспект здоров'я забув хлопчик?
- До чого це може призвести?
- Що ви можете йому порадити?



Андрійко – справжня знахідка для друзів, з ним ніколи не буває нудно, на нього завжди можна покластися і попросити про допомогу. Навчається хлопчик добре, та на уроках фізкультури у нього чимало проблем: то нога болить, то голова. А на жарти друзів він відповідає, що його улюблений вид спорту – лежання на дивані.

*Усі складові здоров'я пов'язані між собою.*



## Чинники впливу на здоров'я

Усе, що впливає на здоров'я, називають **чинниками здоров'я**. Найважливіші з них — спадковість, спосіб життя, стан довкілля та медичне обслуговування.

*Спадковість* — діти схожі на батьків не лише зовні, а й схильністю до деяких захворювань, наприклад, цукрового діабету. Проте людина може не захворіти на цю хворобу, якщо вона правильно харчується і багато рухається. Адже найважливішим чинником здоров'я є звички людини, її *спосіб життя*.

На здоров'я також впливає *стан довкілля* — сприятливі чи несприятливі погодні умови, забрудненість повітря і води, соціальні потрясіння. Здоров'я залежить і від доступності та якості *медичної допомоги*.

Деякі чинники впливають на здоров'я позитивно, інші — негативно. Наприклад, фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, а зловживання солодощами — негативно.



Пограйте в гру «Шнурівка». Для цього об'єднайтесь у 2 групи («плюс» і «мінус»).

Група «плюс» записує якнайбільше чинників, які позитивно впливають на здоров'я.

Група «мінус» записує чинники, які негативно впливають на здоров'я.

Представники команд по черзі називають те, що вони записали.

Виграє команда, яка назве найбільше чинників.

### Чинники здоров'я:

- спадковість;
- спосіб життя;
- стан довкілля;
- медицина.

На здоров'я людини  
найбільше впливає її спосіб життя.

## § 3. РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

### Вікові зміни

День за днем ти ростеш і розвиваєшся фізично — стаєш вищим, сильнішим і витривалішим. Взуття, яке купували навесні, восени може стати загісним, а куртка і штани — закороткими. Ти також дорослішаєш, з друзями тепер спілкуєшся на серйозніші теми, а батьки довіряють тобі більше відповідальних справ.



Об'єднайтесь у 5 груп за етапами життя людини («немовлята», «дошкільнята», «школярі», «дорослі», «люди похилого віку»). Обговоріть:

- Що свідчить про певний вік людини?
- Чим займаються люди кожного віку?



По черзі продемонструйте, як рухаються люди заданої вікової групи.





## Гармонійний розвиток людини

Слово «гармонія» у перекладі з грецької мови означає «узгодженість», «злагодженість». Гармонійний розвиток людини — це узгодженість її фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.

Для *фізичного розвитку* необхідно дбати про своє тіло — годувати, тренувати, загартовувати його, тримати у чистоті.

Не менш важливо дбати про свій *психічний розвиток* — старанно вчитися, читати хороші книжки, вивчати іноземні мови, малювати, співати, грати на музичних інструментах.

Та, можливо, найбільше значення має твій *соціальний і духовний розвиток*. Завдяки йому ти матимеш багато друзів, виростеш доброю, чуйною і відповідальною людиною. Він передбачає щоденні добрі справи: допомагати друзям, дбати про наймолодших і найстарших членів родини, домашніх улюбленців.

## Показники фізичного розвитку

Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є нормальна статура, правильні пропорції тіла, гарна постава, легка хода, злагодженість рухів, а також чиста шкіра, здорове волосся, зуби, свіжий подих.

Щоб дізнатися, чи правильно ти розвиваєшся фізично, треба регулярно проходити медичне обстеження: здавати аналізи, перевіряти зір, слух, поставу, здоров'я ротової порожнини. А ще — контролювати масу свого тіла.



*Гармонійний розвиток — узгодженість фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.*

## Чому важливо контролювати масу тіла

Як недостатня, так і надмірна вага шкодять здоров'ю. Той, хто часто хворіє або у кого поганий апетит, нерідко повільно росте і має недостатню масу тіла. У такому випадку треба звернутися до лікаря. Він порадить спеціальну дієту, вітаміни і комплекс фізичних вправ.

Останнім часом у багатьох країнах світу існує проблема зайвої ваги та ожиріння серед дітей і молоді. Причиною цього є те, що дедалі більше хлопчиків і дівчаток замість рухливих ігор на свіжому повітрі надають перевагу комп'ютерним іграм чи перегляду телепередач та улюблених серіалів. Якщо вони ще й неправильно харчуються, люблять солодощі, то швидко набирають зайві кілограми.

Щоб такого не сталося, треба контролювати масу свого тіла. Допоможе тобі у цьому універсальний показник — індекс маси тіла, скорочено ІМТ.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



1. Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх.
2. Щоб дізнатися свій ІМТ, скористайся таблицею 1 (для дівчаток) або таблицею 2 (для хлопчиків).
3. Знайди у таблиці свій зріст (по вертикалі) і масу тіла (по горизонталі). На перетині рядка і стовпчика знайдеш свій ІМТ.
4. Проаналізуй свій результат з допомогою порад на с. 18.

*Контроль маси тіла допомагає запобігти ожирінню.*



Таблиця 1. Індекс маси тіла для дівчаток (9 років)

Зріст (м)	Вага (кг)											
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1,15	15	19	23	26	30	34	38	42	45	49	53	57
1,20	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45	49	52
1,25	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42	45	48
1,30	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38	41	44
1,35	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36	38	41
1,40	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33	36	38
1,45	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31	33	36
1,50	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29	31	33
1,55	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27	29	31
1,60	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	29
1,65	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24	26	28

Таблиця 2. Індекс маси тіла для хлопчиків (9 років)

Зріст (м)	Вага (кг)											
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1,15	15	19	23	26	30	34	38	42	45	49	53	57
1,20	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45	49	52
1,25	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42	45	48
1,30	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38	41	44
1,35	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36	38	41
1,40	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33	36	38
1,45	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31	33	36
1,50	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29	31	33
1,55	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27	29	31
1,60	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	29
1,65	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24	26	28



### Проаналізуй свій результат:

- якщо відповідна клітинка зафарбована синім кольором, твоя вага недостатня. Тобі треба краще харчуватися і більше бувати на свіжому повітрі;
- якщо клітинка зеленого кольору — твоя вага в нормі;
- якщо клітинка жовтого кольору — у тебе кілька зайвих кілограмів. Необхідно більше рухатися і зменшити споживання жирних і солодких продуктів;
- якщо клітинка червоного кольору — це свідчить про ожиріння, яке загрожує твоєму здоров'ю. Разом з дорослими звернись до дієтолога, він проведе обстеження і призначить лікування.

# Розділ 1

## ЗДОРОВЕ ТІЛО

**Збалансоване харчування**



**Рух і загартовування**



**Профілактика порушень  
зору, слуху, постави**



**Гігієна  
порожнини рота**



**Гігієна оселі**



**Організація  
самонавчання**





## § 4. ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

### Харчування і здоров'я

Звичка до тієї чи іншої їжі набувають з дитинства. Той, хто звик харчуватися свіжими натуральними продуктами, зазвичай має краще самопочуття і здоров'я, ніж той, хто харчується солодощами і «швидкою їжею».



Розгляньте мал. 2 і назвіть зображені на ньому продукти. Проаналізуйте:

- Які з цих продуктів слід вживати щодня?
- Які можна купувати зрідка й в обмежених кількостях?
- Які продукти варто вилучити з раціону?

Пригадайте, що таке «швидка їжа», і назвіть її небезпеки (мало вітамінів, забагато цукру, солі...).



Мал. 2

*Харчові звички формуються з дитинства.*

## Що таке збалансоване харчування

Збалансоване харчування має три ознаки. По-перше, воно є різноманітним, — забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами. По-друге, враховує вік людини та її спосіб життя. Адже той, хто багато рухається, потребує більше їжі, ніж той, хто веде малорухливий спосіб життя. По-третє, збалансоване харчування є регулярним (відповідає режиму).



Пригадайте, що таке режим харчування.

Скільки разів на день треба їсти?

Збалансоване харчування допоможе тобі:

- зберегти серце, плунок, печінку та інші життєво важливі органи здоровими;
- бути сильним та енергійним;
- уникнути проблем із зайвою вагою, зберегти струнку поставу в будь-якому віці;
- мати чисту шкіру і блискуче волосся;
- насолоджуватися смаком корисних натуральних продуктів.



*Збалансованим є регулярне різноманітне харчування, яке враховує вік і спосіб життя людини.*



## Групи продуктів

Кожен продукт є корисним, але жоден не містить усіх необхідних організму людини поживних речовин. Тому харчування повинно бути різноманітним. Це означає, що необхідно щодня вживати продукти з усіх харчових груп.

Об'єднайтесь у 5 груп.



Прочитайте інформацію про відповідну групу продуктів.

Розкажіть про це у класі.

*Група 1: злакові.* Вони є найкращим джерелом енергії. Щодня треба вживати від 6 до 11 порцій злакових: хліб, каші, макарони.

*Група 2: овочі та фрукти.* Це — джерело вітамінів і мінеральних речовин, зокрема вітаміну С [це], який зміцнює імунітет. Денна норма — 5 свіжих овочів та фруктів і 3 порції варених (борщ, овочеве рагу тощо).

*Група 3: молочні продукти.* Кожна дитина має споживати три порції молочних продуктів щодня. Наприклад, склянку молока, йогурт і шматочок сиру. Молочні продукти багаті на кальцій, що важливо для росту скелета.

*Група 4: м'ясо, риба, яйця.* Необхідно з'їдати 2–3 порції продуктів цієї харчової групи на день. Наприклад, яйце, котлету і шматочок риби. Вони багаті на білки, що потрібні для розвитку м'язів.

*Група 5: жири і солодоці.* Продукти цієї групи, хоч і приємні на смак, містять забагато жиру і цукру. Тому, якщо хочеш бути здоровим, не зловживай ними.

*Раціон харчування повинен містити продукти з усіх груп.*



## Правило тарілки

Правило тарілки — хороший помічник у складанні здорового меню обіду або вечері. Завдяки цьому правилу ти можеш бути впевненим, що твоє харчування добре збалансоване. Молочні страви найкраще вживати на сніданок або під час перекусів.



Ознайомтеся з правилом тарілки.

Об'єднайтеся у пари і потренуйтеся скласти меню з його допомогою. Для цього:

- візьміть паперові одноразові тарілки і поділіть їх олівцем або ручкою на 3 сектори (одну половинку і дві чверті);
- на кожній частині тарілки напишіть або намалюйте обрані вами продукти.

По черзі презентуйте свої варіанти здорових страв.

### *Правило тарілки*

- вітамінні салати, свіжі або приготовлені овочі займають половину тарілки;
- основна їжа (риба, курка або котлета) — чверть тарілки;
- гарнір — рис, картопля, гречка, макарони, хліб — ще одну чверть.
- Якщо це змішана страва, наприклад, плов, вареники або запіканка, вона має заповнити половину тарілки, а другу половину — овочі та фрукти.



## § 5. ВОДА І ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ

### Вода і здоров'я

Без їжі людина може прожити декілька тижнів, а без води — лише декілька днів. Це тому, що тіло людини на дві третини складається з води і вода бере участь в усіх процесах організму: диханні, травленні, обміні речовин.

Навіть невелике зневоднення може спричинити головний біль, втому, зниження фізичної та розумової працездатності. У спеку, після рухливих ігор чи уроків фізкультури ризик зневоднення зростає.



Визначте улюблений напій вашого класу. Для цього запишіть на аркушиках назви своїх улюблених напоїв і підрахуйте, які з них набрали найбільше голосів.

Розгляньте мал. 3 та визначте, до якої групи вони належать.



#### ПИЙ ЗРІДКА АБО НІКОЛИ:

- енергетики
- солодкі газовані напої
- каву
- фруктові нектари
- соки з цукром

#### ПИЙ ЧАС ВІД ЧАСУ:

- фруктові соки без цукру
- солодкий чай
- гарячий шоколад
- солодкі молочні коктейлі

#### ПИЙ ДОСХОЧУ:

- питну воду
- трав'яні або фруктові чаї
- узвар
- молоко, кефір
- овочеві соки

Мал. 3. Групи напоїв



## Корисні і шкідливі напої

Можливо, ти здивуєшся, але найкорисніший для людини напій — це чиста питна вода. Також сміливо можна пити трав'яні або фруктові чаї, домашній лимонад чи традиційний український напій із сухофруктів — узвар. Якщо хочеш випити щось поживніше, обери молочний продукт, краще той, що не містить цукру, наприклад, кефір. Для смаку до нього можна додати ягоди або ложечку меду.

Інші напої не такі корисні. Наприклад, соки і нектари, що продаються у магазинах, нерідко містять забагато цукру. Деякі популярні напої навіть шкодять здоров'ю. Це, зокрема, солодка газована вода, яка, окрім зайвого цукру, містить ще й барвники, ароматизатори і підсилювачі смаку.

Особливо небезпечні для здоров'я так звані енергетики. Крім усього іншого вони містять кофеїн, який надміру збуджує нервову систему.

У багатьох школах є фонтанчики для пиття або *кулери* з питною водою. Якщо у твоїй школі їх немає, не забувай брати з собою пляшечку води, адже пити некип'ячену водопровідну воду небезпечно. З нею в організм можуть потрапити мікроби та інші шкідливі речовини.



Які джерела питної води є у вашій школі?

Чи вважаєте ви їх достатніми?



Якщо ні, обговоріть з дорослими, як можна розв'язати цю проблему.

*Чиста питна вода — найкорисніший напій.*

## Вітаміни і мінеральні речовини

Серед поживних речовин особливе місце належить вітамінам і мінеральним речовинам. Хоч організм потребує їх у мікроскопічних кількостях, але дефіцит кожного з них може призвести до серйозних захворювань.



Об'єднайтесь у 2 групи («вітаміни» і «мінеральні речовини»). За допомогою табл. 3 розкажіть про джерела поповнення цих поживних речовин та наслідки їх дефіциту.

Таблиця 3

Вітаміни	Наслідки дефіциту	Містяться у продуктах
А	затримка росту, зниження гостроти зору (особливо в нічний час)	печінка, жовті та червоні овочі і фрукти, молочні продукти
С [це]	послаблення імунітету, часті застуди, погане засвоєння білків, заліза	свіжі фрукти та овочі
D [де]	затримка росту, <i>рахіт</i>	яйця, вершкове масло, жирна риба
Мінерали	Наслідки дефіциту	Містяться у продуктах
Кальцій	затримка росту, захворювання зубів	молочні продукти (молоко, кефір, сир)
Залізо	недокрів'я, зниження інтелекту, погіршення пам'яті	червоне м'ясо, печінка, квасоля, печені яблука, абрикоси
Йод	затримка фізичного і психічного розвитку, зниження інтелекту	йодована кухонна сіль, риба, креветки, морська капуста

*Збалансоване харчування забезпечує організм майже усіма поживними речовинами.*



## Сіль і профілактика йододефіциту

Завдяки збалансованому харчуванню в організм надходять майже усі поживні речовини, крім йоду, дефіцит якого спостерігається в Україні.

Нестача йоду може спричинити затримку фізичного розвитку і зниження інтелекту дитини. Діти з йододефіцитом швидко втомлюються, їм складно зосереджуватися, аналізувати і запам'ятовувати інформацію. З часом вони можуть мати проблеми з отриманням професії, пошуком роботи та гідного заробітку.



Наслідкам йододефіциту можна запобігти, якщо замість звичайної кухонної солі вживати йодовану.

Добова норма солі становить близько 5 грамів. Така її кількість міститься в одній чайній ложці. Найбільшими джерелами солі є копченості, ковбаси, соління, кетчуп, чипси, солоні горішки, сухарики.



Зайва кількість солі шкочить здоров'ю. Тому, намагайся не досоловати готові страви та обирай корисні закуски.



Знайди і сфотографуй усі види кухонної солі, які продаються у найближчому до твого дому магазині чи супермаркеті.

Проаналізуй, яка сіль йодована, а яка — ні. Запропонуй дорослим використовувати вдома йодовану сіль.

Зверни увагу на упаковку. Найкраще, якщо вона герметично закривається, адже з солі у паперовій упаковці йод швидко вивірюється.

*Для уникнення йододефіциту вживай йодовану сіль замість звичайної кухонної солі.*

## § 6. РУХ І ЗАГАРТУВАННЯ

### Що таке гіподинамія

*Гіподинамія* — це малорухливий спосіб життя. У давнину люди докладали багато зусиль, щоб добути собі їжу і захиститися від небезпек. Сучасні люди мають багато побутових приладів, які звільняють їх від фізичної праці. Натомість вони дедалі більше часу проводять за робочим столом або відпочивають перед телевізором. Тому гіподинамію називають хворобою цивілізації.



Назвіть кілька побутових приладів і поясніть, від якої фізичної праці вони звільняють людей. Наприклад, електричний обігрівач замінює піч і звільняє від потреби рубати дрова.

### Гіподинамія і здоров'я

Неправильне харчування у поєднанні з гіпо динамією призводить до стрімкого збільшення маси тіла та ожиріння. Від цього страждають усі органи і системи: печінка, шлунково-кишковий тракт, серцево-судинна система. Через це поступово зменшується сила та витривалість, навіть легка фізична активність стає непосильною.

Виникає замкнене коло: недостатня фізична активність породжує багато проблем зі здоров'ям. Це послаблює фізичні можливості організму, що спричиняє ще більшу гіподинамію. Наприклад, таке поширене у сучасному світі захворювання, як цукровий діабет, найчастіше вражає огрядних людей, які ведуть малорухливий спосіб життя.

*Гіподинамія негативно впливає на здоров'я.*



## Як запобігти гіподинамії

Запобігти негативним наслідкам гіподинамії доволі просто. Слід щоранку робити зарядку, регулярно виконувати фізичні вправи і надавати перевагу активним видам відпочинку.



Станьте в коло і по черзі покажіть пантомімою один із видів рухової активності (біг, прибирання в оселі, прогулянка з собакою тощо). Інші діти повторюють цей рух і відгадують, що ви показали.

## Сила, спритність, витривалість

Заняття фізичною культурою — найкраща «зброя» проти гіподинамії. Вони гартують волю, покращують настрій, розвивають силу, спритність і витривалість.

**Сила** — це здатність напружувати м'язи для піднімання або штовхання ваги. Стати сильнішим тобі допоможуть віджимання, підтягування, вправи з гантелями.

**Спритність** — це швидкість реакції, точність і координація рухів. Найкраще розвивають спритність східні єдиноборства, усі види тенісу, фехтування, танці.

**Витривалість** — це здатність тривалий час витримувати помірні навантаження. Витривалість залежить від того, як серце і легені забезпечують організм киснем. Аеробіка, біг, плавання найкраще розвивають витривалість.



Об'єднайтеся у 3 групи («сила», «спритність» і «витривалість»). Підготуйте і продемонструйте однокласникам рухливу гру, яка найкраще розвиває відповідний показник фізичної форми.

## Принципи загартовування

Ти вже знаєш, що процедури загартовування зміцнюють імунітет і захищають від хвороб. Однак, щоб загартовування принесло користь, а не шкоду, слід дотримуватися трьох важливих правил (принципів): поступовість, систематичність, дозованість.

*Поступовість* означає, що не слід починати загартовуватися з обливання крижаною водою чи пірнання в ополонку. Треба, щоб організм поступово звик до низької температури, а екстремальні види загартовування не підходять для дітей.



*Систематичність* означає, що загартовуватися треба регулярно, а не час від часу. Якщо через хворобу або з інших причин процедури довелося припинити, слід починати усе з початку.

*Дозованість* означає, що процедури загартовування мають бути нетривалими, такими, щоб збадьоритися, але не змерзнути.



Запишіть на дошці 10 процедур загартування (провітрювати кімнату, гуляти на свіжому повітрі, купатися у водоймі тощо).

Пронумеруйте їх цифрами від 1 до 10, починаючи з найменш екстремальних.

*Поступове, систематичне і дозоване загартовування вбереже тебе від застуд.*



## Горе-гартування

Петрик в книжці прочитав:  
«Щоб загартуватись,  
слід холодною водою  
вранці обливатись».

Хлопець довго не вагався,  
проявив старання,  
і негайно приступив  
до загартування.

Вікна настіж відчинив,  
(хоч зима надворі),  
і зубами цокотів  
в шортах в коридорі.

Щоб підсилити ефект,  
вмить загартуватись,  
Петрик вирішив водою  
в ванні обливатись.

Після горе-гартування, —  
правду ніде діти, —  
довелось гірку мікстуру  
дві неділі пити.



*Леся Вознюк*



По черзі дайте поради Петрикові щодо процедур загартовування.



Разом із дорослими склади свій план загартовування і щодня виконуй заплановані процедури.

*Рухливі ігри на свіжому повітрі —  
найкращі процедури загартовування для школярів.*



## § 7. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ, СЛУХУ, ПОСТАВИ

### Органи чуття

Органи чуття: зір, слух, нюх, смак і дотик — забезпечують нас інформацією про навколишній світ (мал. 4). Деякі з них є особливо важливими. Більшу частину інформації ми отримуємо через зір і слух. Тому втрата зору або слуху суттєво обмежує наші можливості. У цьому випадку інші органи чуття починають посилено працювати у посиленому режимі, щоб компенсувати втрачене.



Мал. 4. Органи чуття людини



Попросіть учителя загорнути в кілька шарів паперу будь-який предмет.

- По черзі спробуйте на дотик розпізнати, який предмет загорнуто, і намалювати його.
- Порівняйте свої малюнки з оригіналом.
- Розкажіть, що вам допомогало чи заважало виконувати це завдання.

*Органи чуття забезпечують нас інформацією про навколишній світ.*

## Як зберегти зір

Майже 90% інформації людина отримує завдяки зору. Очіма ми розпізнаємо відстань до предметів, їх колір, розмір і форму. Тому надзвичайно важливо оберігати очі від травм, а також зниження гостроти зору.



Назвіть ситуації, в яких можна травмувати очі чи занести в них інфекцію (бігати з гострим олівцем, терти очі брудними руками, необережно користуватися побутовою хімією...).

Чи знаєш ти, що очі (як і шкіра), можуть постраждати від сонячних опіків? Щоб цього не сталося, в сонячну погоду носи сонцезахисні окуляри.

Якщо в очі потрапила порошок, попроси когось із дорослих видалити її шматочком мокрої вати або звернися до лікаря, і він безболісно видалить порошок.

Для запобігання зниження гостроти зору через кожні 20–30 хвилин занять слід робити перерви, а також обмежити час перебування перед телевізором і за комп'ютером. Не читай у темряві, транспорті, лежачи або тримаючи книжку ближче ніж за 30 см від очей.



Перевір освітлення на своєму робочому місці. Світло має падати зліва, якщо ти пишеш правою рукою, або справа — якщо лівою.

### Вдягай

#### сонцезахисні окуляри при:

- засмаганні;
- прогулянках у човні;
- катанні на лижах, санчатах;
- іграх у снігу.

*Бережи зір — найцінніше джерело інформації!*



## Як доглядати за вухами

Дехто з дітей годинами слухає гучну музику або занадто голосно вмикає телевізор. Але ти маєш знати, що з часом від цього потовщується барабанна перетинка і поступово знижується гострота слуху.

Барабану перетинку можна ушкодити і механічно, встромляючи у слуховий прохід тверді предмети (олівець, сірник). Навіть вушними паличками чистять лише вушні раковини, а не слуховий прохід. Якщо в слуховому проході утворилася сірчана пробка, слід звернутися до лікаря, щоб безпечно видалити її.

Під час купання стеж, щоб вода не потрапляла в середину вуха. Якщо це сталося, нахили голову у бік вуха, в яке потрапила вода, і пострибай або потрусилу головою, щоб вона витекла (мал. 5).



Мал. 5

Коли у тебе нежить, сильно не сякайся, тому що інфекція з носової порожнини може потрапити у вуха і спричинити запалення. У тебе заболіло вухо — не терпи, одразу скажи про це дорослим.

*Помічаєш зниження гостроти зору чи слуху —  
повідом про це дорослим.*



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Багатогадинні заняття у школі та вдома можуть спричинити так звані «шкільні» хвороби – порушення зору, постави, плоскостопість. Запобігти їм допоможуть фізичні вправи та рухливі ігри.



Об'єднайтесь у 3 групи. Прочитайте інформацію у рамочці та підготуйте пантоміми про види рухової активності, які допоможуть уникнути «шкільних хвороб»:

*група 1:* порушення зору;

*група 2:* порушення постави;

*група 3:* плоскостопість.

По черзі продемонструйте свої пантоміми у класі. Решта учнів мають здогадатися, що саме ви показали.

### **Чи знаєш ти, що...**

Бадмінтон, пінг-понг, теніс є дуже ефективними для профілактики порушень зору. Щоб зберегти гострий зір, достатньо трьох 40-хвилинних занять на тиждень.

Діти, які займаються плаванням, гімнастикою, акробатикою, танцями, обов'язково матимуть гарну поставу.

Для профілактики плоскостопості найкращими є ходіння босоніж, катання на велосипеді, роликовій дошці, лижах, ковзанах, сноуборді, які розвивають м'язи стопи.

**Фізичні вправи допоможуть запобігти «шкільним хворобам».**

## § 8. ГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА

### Захворювання ротової порожнини

Поверхня зубів вкрита зубною емаллю. Це найтвердіша тканина в людському тілі, вона захищає зуби від ушкоджень і проникнення бактерій. Та коли розгризати зубами тверді предмети, можна ушкодити зубну емаль і навіть зламати зуб.

Головний ворог зубів — карієс (руйнування тканини зуба). У того, хто вживає багато солодоців і забуває вчасно чистити зуби, в роті починають розмножуватися мікроби. Вони спричиняють карієс зубів. Карієс виникає на місці ушкодження зубної емалі (мал. 6).



Мал. 6. Карієс зубів

А от запалення ясен нерідко спричиняє втрату навіть здорових зубів. Про запалення ясен свідчить поява крові під час чищення зубів.



Пригадайте, чи доводилося вам лікувати зуби. По черзі поділіться своїми враженнями від відвідування стоматолога.

*Карієс зубів, запалення ясен і механічні травми зубів є найпоширенішими дитячими захворюваннями.*



## Групи зубів

За життя у людини два комплекти зубів — тимчасові (молочні) і постійні.

Діти дошкільного віку мають 20 молочних зубів — по 10 на верхній і нижній щелепі. З 5–6 років, молочні зуби поступово починають випадати. У дорослої людини вже 32 постійні зуби — по 16 на верхній і нижній щелепі.

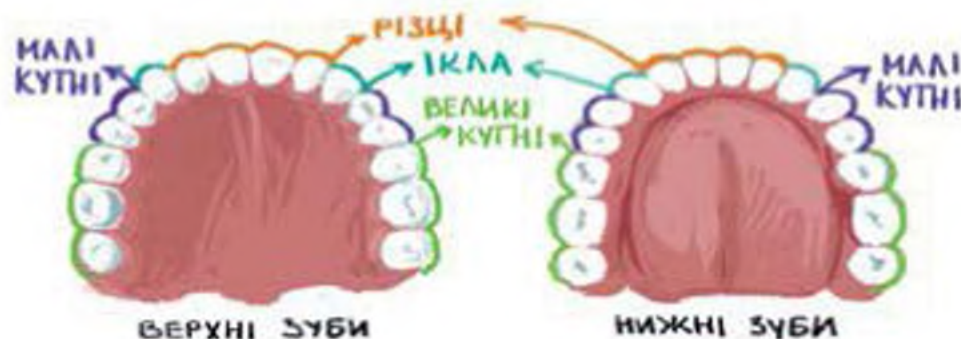
За призначенням зуби поділяються на 4 групи.



Об'єднайтесь у 4 групи («різці», «ікла», «малі кутні», «великі кутні»). За допомогою таблиці 4 підготуйте і презентуйте повідомлення про призначення кожної групи зубів та їхню кількість серед молочних і постійних.

Таблиця 4

Група зубів	Для чого призначена	Молочні зуби	Постійні зуби
Різці	відкушування їжі	8	8
Ікла	відривання їжі	4	4
Малі кутні	роздавлювання, грубого перемелювання їжі	—	8
Великі кутні	подрібнення та розтирання їжі	8	12





## Харчування і здоров'я зубів та ясен

Деякі продукти сприяють зміцненню зубів, інші – навпаки, спричиняють захворювання зубів і ясен.



Об'єднайтеся у 2 групи («корисне» і «шкідливе»). За допомогою таблиці 5 визначте, які продукти корисні для зубів та ясен, а які – шкідливі.

Підготуйте про це короткі презентації та продемонструйте їх у класі.

Таблиця 5

Продукти	Вплив на здоров'я зубів та ясен
Молочні продукти	Багаті на кальцій. Кальцій міститься у всіх кістках, однак, 95% його запасів є саме в зубах. Від нього залежить їх міцність.
Риба	Містить фосфор і фтор, необхідні для міцності зубів і запобігання захворюванню ясен.
Яблука, морква	Ці й інші сирі фрукти та овочі є чудовим масажером для зубів і ясен. Вони очищають і відбілюють зуби, видаляють зубний наліт, зміцнюють зубну емаль.
Зелена цибуля, капуста.	Містять вітамін С, фітонциди. Вживання сирої цибулі і капусти сприяє зміцненню ясен, запобігає такому захворюванню, як цинга.
Неочищене смажене насіння	Шкарлупа смаженого насіння містить речовини, що збільшують крихкість зубної емалі.
Здоба і «швидка їжа»	М'яка їжа не дає жувального навантаження на ясна. Через це виникає загроза випадіння зубів.
Солодощі, солодкі газовані напої	Цукор перешкоджає засвоєнню кальцію, руйнує зубну емаль. Солодкі газовані напої містять шкідливі для зубів хімічні речовини.

## Догляд за порожниною рота

У твоєму віці треба не лише регулярно відвідувати стоматолога, а й навчитися самостійно стежити за здоров'ям ротової порожнини. Це можна зробити з допомогою простого дзеркальця. Здорові ясна — рівномірного блідо-рожевого кольору, не кровоточать під час чищення, на здорових зубах не повинно бути плям і зубного каменю.

Для запобігання карієсу і запалення ясен, найкраще користуватися зубними пастами, що містять фтор. Якщо на зубі з'явилася чорна цяточка, це може бути ознакою карієсу. За будь-яких ознак карієсу чи запалення ясен якнайшвидше звернись до лікаря, адже, зволікаючи можеш втратити зуби.

Прикус — це положення верхніх і нижніх зубів при їх змиканні. Деякі звички — неправильна постава, підпирання щоки рукою, смоктання пальців, олівців можуть зашкодити формуванню правильного прикусу.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Ви вже знаєте основні правила догляду за порожниною рота. Складіть пам'ятку про це для молодших школярів. Не забудьте зазначити у ній:

- скільки разів на день треба чистити зуби;
- скільки хвилин це треба робити;
- як часто слід міняти зубну щітку, відвідувати стоматолога.

*Для запобігання карієсу і запалення ясен, найкраще користуватися зубними пастами, що містять фтор.*



## § 9. ГІГІЕНА ОСЕЛІ

### Що таке гігієна оселі

Більшу частину свого життя сучасні люди перебувають у приміщенні. Тут вони сплять, їдять, працюють, навчаються і відпочивають. Тому приміщення повинні відповідати певним гігієнічним вимогам: бути просторими, теплими, сухими і світлими.



- Пригадайте значення слова «гігієна».
- Які процедури особистої гігієни ви знаєте?
- Що таке гігієна одягу?
- Що таке, на вашу думку, гігієна оселі?

### Склад атмосферного повітря

Поверхня нашої планети вкрита повітрям, як прозорим покривалом. У повітрі містяться дрібні краплинки води і порошинки. Нерідко повітря забруднюється сажею і небезпечними для здоров'я газами.



Розгляньте малюнок 7 і назвіть основні забруднювачі атмосферного повітря.



Мал. 7. Забруднювачі повітря.



## Мікроклімат приміщення і здоров'я

Важливим чинником здоров'я є мікроклімат приміщення: свіжість повітря, його температура, вологість і забрудненість.

*Свіжість повітря.* У результаті дихання, пітіння, інших процесів, які відбуваються в людському організмі, у приміщенні може виникнути задуха, що може спричинити головний біль і навіть запаморочення.

*Температура повітря.* Найкомфортніша температура у приміщенні — 20–24° С. Тому в холодну пору року вмикають опалення, а в спекотну — кондиціонери.

*Вологість повітря.* Якщо повітря у приміщенні надмірно сухе — виникають проблеми з диханням, пересихає шкіра і знижується імунітет. В холодну пору року атмосферне повітря містить менше вологи, і це призводить до поширення застудних захворювань. Щоб уникнути цього, варто частіше робити вологе прибирання або встановити зволожувач повітря. Однак і надто вологе повітря також небезпечно, тому на кухні й у ванних приміщеннях роблять вентиляційні отвори, або встановлюють витяжки.

*Забрудненість повітря.* Найнебезпечнішим для життя і здоров'я людей є витікання побутового або чадного газу внаслідок неправильного користування печами і газовими приладами. Це може спричинити отруєння, а у випадку з побутовим газом — ще й вибух або пожежу.



Які ви знаєте види опалювання?

Як можна розпізнати витікання газу?

Що треба робити в такому випадку?

*Дітям до 14 років заборонено самотійно користуватися печами і камінами.*

## Як підтримувати сприятливий мікроклімат

Для підтримування сприятливого мікроклімату у приміщенні, треба вчасно провітрювати його та підтримувати чистоту, регулярно робити вологе прибирання.

Щоб не здіймати порошок в повітря, підмітай підлогу вологим віником, протирай меблі вологою ганчіркою, а не рідше як один раз на тиждень слід обов'язково робити вологе прибирання підлоги.

Під час прибирання відчиняй кватирку, у теплу пору року – вікно.



Складіть пам'ятку, як ви можете підтримувати сприятливий мікроклімат у вашому класі (мал. 8).



Мал. 8. Прибирання у класі



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Ти і твої однокласники вже достатньо дорослі, щоб відповідати за чистоту у власній кімнаті та допомагати дорослим у хатніх справах.



Склади графік підтримання чистоти у своїй кімнаті й у вашій оселі за наведеним зразком.

Процедура гігієни	Графік виконання
Провітрювати кімнату	
Мити підлогу	
Протирати меблі	
Підмітати (пилососити)	
Мити посуд	
Виносити сміття	
Поливати квіти	



## § 10. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОНАВЧАННЯ

### Як долати відставання після хвороби

У школі діти навчаються під керівництвом дорослих. Вчителі пояснюють новий матеріал, перевіряють, як учні засвоїли його, відповідають на їхні запитання, допомагають розібратися зі складними завданнями. А коли хтось захворів і пропустив багато уроків?



Пригадайте випадок, коли ви довго хворіли. По черзі розкажіть:

- Скільки днів довелося пропустити?
- Які ви мали проблеми з навчанням?
- Хто вам допоміг наздогнати пропущене?

Навіть після одужання людина певний час відчуває слабкість і швидко втомлюється. Тому не варто намагатися наздогнати однокласників за один день чи навіть за один тиждень, слід долати відставання поступово.



По черзі продовжіть фразу: «Мені легко вчитися, коли...».

Розгляньте схему на мал. 9. Доповніть її своїми ідеями.



Мал. 9. Умови успішного навчання



## Сам собі вчитель

Тобі легко працювати в класі під керівництвом вчителя, але вдома усе відволікає? Ти не можеш виконати домашні завдання без дорослих? Тоді постарайся навчитися працювати самостійно, адже це вміння знадобиться тобі не лише у школі, а й упродовж усього життя.



Прочитай поради для самостійного навчання. Постарайся дотримуватися цих рекомендацій і ти обов'язково відчуєш зміни на краще.

1. Підтримуй порядок на своєму робочому місці. Так усе потрібне буде «під руками» і нічого не заважатиме.
2. Намагайся робити уроки вдень, адже в сутінках працездатність знижується. Увечері вмикай верхнє світло і настільну лампу.
3. Підбери зручний стілець з м'яким сидінням. Висота стільця має бути такою, щоб впираючись у спинку стільця, можна було обома ногами твердо стояти на підлозі.
4. Не зволікай. Після школи пообідай, годинку відпочинь і сідай за уроки. Найкращий час для навчання — з 15-ї до 17-ї години.
5. Почни з найлегшого предмета, потім переходь до складніших. Якщо виникли труднощі із завданням, пропусти його і виконуй наступне. Наприкінці ще раз спробуй самостійно розібратися з тим, що незрозуміло. Якщо нічого не вийшло, звернись по допомогу.
6. Через кожні 20–30 хвилин занять роби короткі перерви. Під час перерви встань, пройди, виконай кілька вправ, випий води. Але не вмикай телевізор або комп'ютер, бо це надовго відволіче тебе від справ.

*Уміння вчитися самостійно й отримувати задоволення від навчання – важливе в сучасному світі.*

## Взаємонавчання і взаємодопомога

Можливо, ти вважаєш, що навчають тільки вчителі? У такому разі ти помиляєшся, бо довкола тебе є й інші «вчителі». Багато чого можна дізнатися і навчитися з підручників, інших книжок, телепередач і комп'ютера.

### Помічники у навчанні:

- підручники;
- енциклопедії;
- Інтернет;
- батьки;
- родичі;
- друзі.

Безліч інформації ти отримуєш від своїх батьків, старших братів, сестер, інших родичів. Не дивуйся, але твої однолітки також є чудовими «вчителями». Адже ви постійно спілкуєтесь між собою, обмінюєтесь інформацією. Отже, не варто соромитися звертатися по допомогу до друзів.

Ти також можеш стати «вчителем» для них. Коли твій друг хворіє, постарайся не лише передати йому домашнє завдання, а й пояснити новий матеріал, якщо він попросить. Дітям легко вчитися одне від одного, адже вони не соромляться перепитати те, чого не зрозуміли, і вміють пояснити складні речі простими словами.



Розкажіть про ситуації, коли однокласники допомагали вам у навчанні.

Пригадайте випадки, коли ви допомагали комусь наздогнати пропущене. Чи допомогло це вам самим краще засвоїти матеріал?



Взаємодія і взаємодопомога — це шлях до успіху не лише у навчанні, а й у житті. У цьому можна переконатися за допомогою простої гри.

*Ми краще засвоюємо новий матеріал,  
коли навчаємо інших.*





1. Об'єднайтесь у пари. Кожна пара отримає великий газетний аркуш, в якому вирізано два отвори. Необхідно просунути в ці отвори по одній нозі і разом подолати маршрут з перешкодами, зберігши газету цілою (мал. 10).
2. Обговоріть, що вам заважало виконати це завдання, а що — допомагало.



Мал. 10 . Вправа на взаємодію

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Запитай удома рідних, які предмети їм найбільше подобалися в школі, з якими у них було найменше проблем.

За наведеним нижче зразком склади список предметів, які ти вивчаєш у школі, та ім'я людини, яка зможе допомогти тобі, коли виникнуть труднощі.

Назва предмета	Мій помічник
Математика	друг Артем
Англійська мова	мама

## Підсумкові завдання



Встанови відповідність між складовими здоров'я та їх характеристиками.

- 1) фізичне здоров'я
- 2) психічне здоров'я
- 3) соціальне здоров'я
- 4) духовне здоров'я

А) охайність, сила та енергія, висока працездатність, міцний імунітет

Б) гарні манери, доброзичливість, здорові стосунки з дорослими та однолітками

В) доброта, людяність, відповідальність, душевна щедрість

Г) інтелект, оптимізм, раціональна поведінка



Об'єднайтесь у 4 групи. Перегляньте деякі параграфи і складіть:

*група 1:* правила збалансованого харчування (§ 4–5);

*група 2:* правила рухової активності та загартовування (§ 6);

*група 3:* правила гігієни (9);

*група 4:* правила профілактики «шкільних хвороб» (§ 7).



## Розділ 2

# СЕРЕД ЛЮДЕЙ

Сім'я і  
здоров'я



Розбудова  
дружніх  
стосунків



Як відстояти  
себе



Шкідливі  
звички і  
здоров'я



Реклама і  
здоров'я



Засоби  
комунікації і  
здоров'я



Хвороби,  
які набули  
соціального  
значення



Охорона  
здоров'я  
дітей



Люди з  
особливими  
потребами



## § 11. СІМ'Я І ЗДОРОВ'Я

Усе живе відтворює собі подібне. Здатність наслідувати від покоління до покоління певні зовнішні ознаки та особливості розвитку називають *спадковістю*.

### Спадковість



— Буду я таким, як тато, маю рис його багато: я стрункий і синьоокий, кучерявий і високий.

— А я схожа до матусі. Як на фото подивлюся, губи мамині та брови, очі, сповнені любові.

— Мрію я успадкувати силу і здоров'я тата, ніжність мами й на додачу дідусеву мудру вдачу.

*Леся Вознюк*



Назвіть, які ви знаєте спадкові риси зовнішності (колір шкіри, овал обличчя...) і риси характеру (працелюбність, упертість...). Запишіть їх на дошці. Позначте літерою «З» — риси зовнішності, літерою «Х» — риси характеру.

По черзі скажіть, на кого з рідних ви найбільше схожі й чим саме.

*Спадковість – це передання від покоління до покоління певних зовнішніх ознак і особливостей розвитку.*



## Спадковість і здоров'я

Чи знаєш ти, що людина може успадкувати не лише колір волосся, очей чи форму носа, а й деякі вади здоров'я? Відомо, що хвороби батьків іноді можуть загрожувати їхнім дітям. Наприклад, гемофілія, за якої втрачається здатність до згортання крові: навіть незначний поріз чи забиття можуть мати трагічні наслідки.

Однак такі спадкові захворювання зустрічаються вкрай рідко. Найчастіше успадковують не саме захворювання, а лише схильність до нього. У такому випадку можна запобігти проблемам, якщо дотримуватися рекомендацій лікаря і вести здоровий спосіб життя.

Наприклад, той у кого батьки мають проблеми з зором, швидше за інших зіпсує свій зір, якщо робитиме уроки при поганому освітленні чи годинами дивитиметься телевізор. А тим, у кого в родині є хворі на цукровий діабет, може загрожувати це небезпечне захворювання, якщо вони вестимуть малорухливий спосіб життя і зловживатимуть солодощами.

### Спадкові захворювання:

- гемофілія (незгортання крові);
- порушення зору;
- цукровий діабет.



Запитайте в дорослих, чи є у вас близькі родичі, хворі на спадкові захворювання. Якщо так, дізнайтесь у лікаря, як можна запобігти розвитку цього захворювання.

*Більшості спадкових захворювань можна уникнути, якщо дотримуватися рекомендацій лікаря.*

## Здорова родина

Сім'я — це батьки, діти, онуки, інші близькі родичі, які живуть разом. Сім'я подібна до живого організму. Коли в ній панує злагода і всі почуваються добре, сім'я здорова. А якщо хтось захворів, страждають усі. Так само й тоді, коли між членами родини виникають непорозуміння, сварки, псується стосунки.



Прочитайте вірш «Домашній твір». Обговоріть:

- Чому хлопчик марно радіє?
- Чи добре він дбає про свою родину?
- Що ви йому порадите?

## ДОМАШНІЙ ТВІР

Вітько — бідак, страждає так, аж здригує ногами!  
Він за столом, він пише твір «Я допомагаю мамі».  
Старанно олівець гризе та супить брови грізно,  
але нічого — хоч умри! — до голови не лізе...  
Та ось тихесенько зайшла в його кімнату мама:  
— Вітьку, будь ласка, в магазин сходи за сірниками.  
— Ідея! — вигукнув синок, а мамі: — Ну й морока!  
Сама іди! Я твір пишу, роблю важкі уроки.  
І мама вийшла, а Вітько швиденько пише в зошит:  
«Я в магазин завжди ходжу, коли мене попросять.  
Хвилин за десять мама знов з'являється у дверях:  
«Вітьку, картопельки начисть, а я зварю вечерю».  
— Сама начисть! — кричить Вітько, та так, що ледь не лопне.  
— Я твір пишу! Я зайнятий! Сама вари картоплю.  
Виходить мама, а синок писати знов сідає,  
«Я мамі сам варю обід, сніданок і вечерю...»  
Радіє син: «Не твір, а люкс! Оцінка буде гарна!»  
І геть не думає про те, що він радіє марно!

*Анатолій Костецький*



## Родинні традиції і здоров'я

Родинні традиції — це ритуали, які пов'язують між собою членів однієї родини, іноді навіть цілі її покоління. Спільні вечери, поїздки на дачу, щорічна відпустка в горах, на морі, прикрашання ялинки, обмін новорічними подарунками, святкування днів народження... Ці та інші родинні традиції дарують радість, зближують дітей і дорослих.



Розгляньте мал. 11 і назвіть приклади родинних традицій.

По черзі продовжіть фразу: «У нашій родині існує традиція...».



Мал. 11. Родинні традиції



Дуже добре, якщо здоровий спосіб життя також є традицією вашої родини. По черзі покажіть пантомімою одну таку традицію (разом кататися на роликах, велосипедах, вирощувати в садку овочі, фрукти...).

*Родинні традиції дарують радість, сприяють здоров'ю, зближують дітей і дорослих.*

## § 12. РОЗБУДОВА ДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

### Що таке дружба

*Дружба* — це особливі стосунки, що виникають між людьми, які мають спільні погляди та інтереси. Одні вважають, що найважливіше у дружбі — уміння зберігати таємниці. Інші — що з друзями завжди має бути цікаво і весело.



Проведіть мозковий штурм і назвіть те, що ви цінуєте в друзях (турботу, вірність, безкорисливість...), і те, що може зашкодити дружбі (заздрощі, ревності, плітки...).

### Як знайти друга

Найчастіше друзів знаходять серед однокласників, сусідів, тих, хто займається з тобою в одному гуртку чи спортивній секції. Скільки друзів у тебе буде — залежить від особливостей твого характеру, наприклад, наскільки ти товариський чи сором'язливий у спілкуванні. А також від того, що ти сам робиш для своїх друзів, як ставишся до них.



Прочитайте східну притчу «Цвяхи» на с. 55.

Як ви розумієте прислів'я:

«Як гукнеш, так і відгукнешся»?

«Дружба — це дорогоцінний камінь, який важко знайти, але дуже легко втратити»?

*Щоб знайти друзів,  
намагайся сам бути хорошим другом!*



## ЦВЯХИ

### Східна притча

Жив собі сварливий хлопчик. Якось батько дав йому мішечок з цвяхами і наказав забивати цвях у садовий паркан щоразу, як він із кимось посвариться. Першого ж дня хлопчик забив аж 37 цвяхів. Протягом наступних тижнів він намагався стримуватись, і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалася. Настав день, коли хлопчик зрозумів, що легше стримуватися, ніж забивати цвяхи.

Одного дня він не забив у паркан жодного цвяха. Тоді батько наказав йому витягати по одному цвяху з огорожі щодня, коли він ні з ким не посвариться.

Минав час. Нарешті хлопчик витягнув із паркана останній цвях. Батько підвів його до паркану і сказав:

— Синку, останнім часом ти добре поводишся. Та подивися на ці дірки. Паркан уже ніколи не буде таким, як раніше. Так і в житті.

Коли ти з кимось сварився і говориш речі, які роблять боляче, ти раниш свого співрозмовника. Душевні рани такі ж болючі, як і тілесні, але гояться набагато довше. І скільки б разів ти потім не вибачався, рана не зникне безслідно.

Друзі — це рідкісні коштовності, вони приносять радість у твоє життя. Вони підтримують тебе і відкривають тобі своє серце. Намагайся ніколи не ранили їх!



## Дружба і здоров'я

«Сонце зігріває повітря, а друг — душу», — кажуть у народі. Теплі стосунки з друзями є запорукою твого психічного і соціального благополуччя. Якщо ти захворів, друзі переживають за тебе, телефонують, навідують тебе і допомагають наздогнати пропущене. Коли хтось образив тебе, друзі завжди стануть на твій захист. Не знаєш, як краще вчинити — друзі можуть дати слухну пораду. А якщо ти потрапив у біду, вони обов'язково виручать тебе.



Намалюй портрет свого друга і поміркуй, за що ти його любиш.



Об'єднайтесь у пари. Зав'яжіть одному з вас очі хусточкою та пройдіть разом через перешкоди. Потім поміняйтесь ролями і пройдіть цей шлях ще раз.



Обговоріть:

Як довіра між друзями допомагає досягати мети?

Що може зруйнувати довіру між друзями?

*Довіра — важлива складова дружби.*



## Знайомство з новими людьми

Пригадай свій перший день у школі. Ти не знав однокласників, але згодом з усіма перезнайомився і подружився. Знайомство з новими людьми є невід'ємною частиною нашого життя. Комусь воно дається легко і невимушено, а для когось стає справжнім випробуванням. Якщо це твоя проблема, не сумуй, адже вмінню знайомитись можна навчитися.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА

Добре, коли у незнайомій компанії тебе відрекомендує хтось із дорослих або твій друг. Ти теж маєш навчитися знайомити людей.



Об'єднайтесь у пари. За 5 хвилин розкажіть один одному щось цікаве про себе, а потім представте один одного класу.

Допоможуть вам такі фрази: «Дозвольте вам представити...», «Дозвольте познайомити вас із ...».



*Знайомство з новими людьми — невід'ємна частина нашого життя.*

## § 13. ЯК ВІДСТОЯТИ СЕБЕ

### Вплив друзів



По черзі продемонструйте намальовані вдома портрети своїх друзів і розкажіть:

- як ви познайомилися;
- що любите робити разом;
- наведіть приклади позитивного впливу на вас ваших друзів.



Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, порадити почитати цікаву книжку або подивитися хороший фільм. Та іноді друзі підмовляють на погані вчинки: збрехати батькам, прогуляти урок, когось образити.



- Обговоріть, як ви розумієте такі прислів'я:
- «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».
  - «З розумним розуму наберешся, а з дурнем і останній загубиш».
  - «Дружіть з розумними, бо друзі-дурні ще небезпечніші, ніж вороги розумні».

*Вплив друзів може бути позитивним і негативним.*



## Як протистояти тиску однолітків

Серед ваших однолітків є такі, що люблять командувати іншими і не терплять, коли їм відмовляють. Вони настійливо вимагають свого, можуть тиснути: умовляти, канючити, лестити, навіть погрожувати. Але ти не мусиш їм підкорятися і робити те, чого тобі не хочеться. Щоб відстояти себе, навчись твердо казати «Ні!».

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



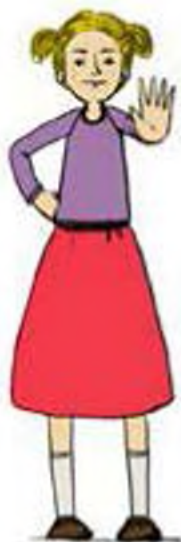
Прочитайте вірш Анатолія Костецького «Справжні подруги» на с. 60. Обговоріть:

- Який спосіб тиску обрала Рита?
- Чи повинна Людмила їй підкорятися?



Об'єднайтесь у пари і за допомогою порад, що у рамочці, потренуйтеся казати «Ні» у ситуації, коли вам пропонують щось небажане.

#### Як сказати «Ні»



*Просто скажи:* «Ні!».

*Повтори ще раз, але впевненіше:* «Ні, я не буду», «Ні, я не хочу».

*Поясни причину:* «Це не мій стиль», «Я не люблю погроз».

*Йди геть:* «Мені вже час додому».

*Пожартуй:* «То ти зі мною дружиш чи з моїм одягом?»

*Відмовся і спробуй відмовити подругу:* «Я не носитиму це до школи і тобі не раджу!».

## Справжні подруги



П'ятикласниця Людмила  
вранці мамі заявила:

— Все! До школи я — не йду!

Я не стерплю цю біду.

Щастя скінчено моє:

Адже в Рити джинси є!

І тепер зі мною Рита

відмовляється дружити...

Здивувалась мама дуже

— Ви ж були найкращі друзі!?

— Так. Але сказала Рита

поки буду я ходити

не у джинсах, а в спідниці, —

їй не хочеться й дивитися,

бо вона вважає: жінці

для краси потрібні джинси...

Мамо!

Дружбу виручай.

Джинси і мені придбай!

Мама спершу подивилась

на похнюплену Людмилу,

потім мовила:

— Діла-а...

Ви — спра-а-вжні

подруги!..

— Й пішла...

А ви що скажете мені.

Це — справжні подруги, чи ні?

*Анатолій Костецький*

*Не можна дозволяти одноліткам командувати собою.*



## Як боротися з насиллям

Ти напевно зустрічав дітей, яким подобається демонструвати свою силу. Вони обирають когось слабшого і починають кривдити: дражнити, розпускати плітки про нього чи навіть штовхати, бити, псувати його речі.

Ти маєш знати, що усе це — не забавки, а ганебні прояви насилля, яке є дуже небезпечним для усіх його учасників.

Діти, які стають жертвами насилля, почуваються жахливо. Вони починають гірше вчитися, часто хворіють, відмовляються ходити до школи. А ті, хто їх ображає, лише самі вважають себе героями. Насправді, за їх жорстокість їх ніхто не любить. У них немає справжніх друзів, а є лише підлабузники, які підтримують їх, щоб не стати наступними жертвами.

Ті, хто не втручається у конфлікт і мовчки спостерігає, звикають миритися із несправедливістю і коритися злу.

Якщо ти став жертвою або свідком насилля, ніколи не терпи цього! Розкажи про все дорослим, яким довіряєш: батькам, учителю, шкільному психологу. Також можеш зателефонувати за номером дитячої лінії телефону довіри: 0-800-500-225. Там працюють доброзичливі люди. Вони уважно вислухають тебе і дадуть слушну пораду.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Самостійно або разом із друзями зателефонуй на дитячу лінію довіри. Відрекомендуйся і розпитай консультанта, в яких ситуаціях ти можеш звертатися за цим телефоном.

*Дзвінки на дитячий телефон довіри безкоштовні.*

## § 14. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

### Шкідливі звички



Наведіть приклади різних звичок (робити ранкову зарядку, вітатися, гризти нігті...).

По черзі назвіть ім'я казкового персонажа та одну його звичку, шкідливу для здоров'я (мал. 11).



Мал. 11. Звички казкових героїв



Англійський філософ Томас Пен вважав, що у людства є три вороги. Вони забирають більше людських життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом. Які, на твою думку, шкідливі звички він мав на увазі?

*Звички, які шкодять здоров'ю,  
називають шкідливими.*



## Шкідливі звички і залежність

Будь-якої шкідливої звички важко позбутися, бо вона вкорінюється у наш спосіб життя. Але поки звичка слабка, то схожа на корінці молодого травички, яку легко можна вирвати. Давньої звички позбутися набагато складніше. А найнебезпечніші людські звички — куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин — спричиняють залежність, яку можна порівняти з корінням великого дерева. Викорчувати таку звичку дуже важко. Часто людина хоче її позбутися, але не може без сторонньої допомоги (мал. 12).

**Залежність** — це неконтрольоване вживання шкідливих речовин. Виділяють тютюнову, алкогольну та наркотичну залежність.



Мал. 12.



Прочитайте притчу про змію на с. 139.  
Як ви можете пов'язати її зі шкідливими звичками?

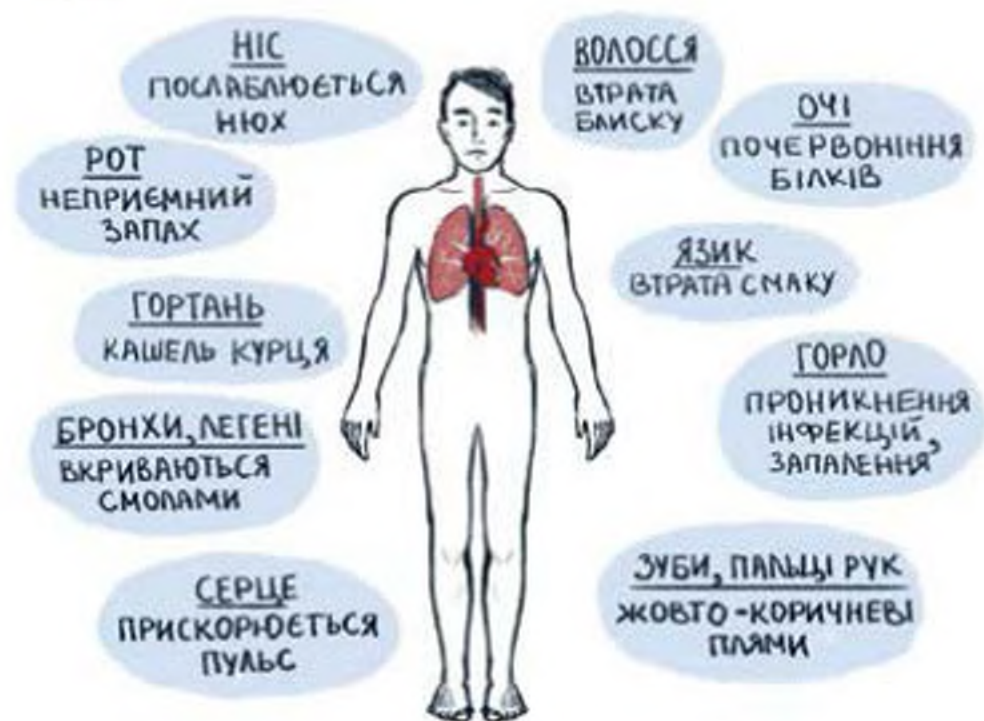
**Залежність** — це неконтрольоване вживання шкідливих речовин.

## Небезпека куріння

У процесі куріння в організм людини потрапляє більш як 4000 шкідливих речовин. Найнебезпечнішим є нікотин, який спричиняє залежність. Нікотин ще називають «батоном для серця», адже під час куріння серце перенапружується. Якщо за один раз ввести в організм людини кількість нікотину, що міститься у пачці сигарет, вона може померти. Але й куріння по одній сигареті дуже шкідливе.



Розгляньте мал. 13 і назвіть деякі наслідки куріння.



Мал. 13. Негайні наслідки куріння



Зверніться до знайомих дорослих, які не курять. Запитайте, чому вони цього не роблять. З'ясуйте щонайменше 5 причин. Поміркуйте, які дві причини для вас найпереконливіші.



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Курці вдихають у легені велику кількість шкідливих речовин. Щоб пересвідчитись у цьому, проведіть дослідження.

*Вам знадобляться:*

- нова сигарета з фільтром;
- недопалок сигарети з фільтром;
- захисні рукавички.

*Хід виконання:*

1. Одягніть захисні рукавички (мал. 14).
2. Відокремте фільтри від сигарети і недопалка.
3. Зніміть захисну оболонку і порівняйте колір та запах нового і використаного фільтрів.
4. Зробіть висновки, виходячи з того, що сигаретний фільтр затримує лише п'яту частину смол та інших небезпечних речовин.



Мал. 14.

Куріння загрожує не лише курцям. Пасивне куріння також небезпечне. Той, хто курить у під'їзді житлового будинку, на дитячому майданчику, зупинці громадського транспорту, порушує права інших людей на здоров'я.



Намалюйте знаки «Куріння заборонено» і наклейте їх у громадських місцях поблизу вашого дому і школи.

## Небезпека вживання алкоголю

Алкогольні напої (пиво, вино, горілка) містять алкоголь. Алкоголь називають «викрадачем розуму», адже він згубно впливає на мозок і поведінку людини. Вживання алкоголю часто призводить до суперечок, сварок, бійок. Найбільша кількість аварій на дорогах, хуліганств і тяжких злочинів скоєно людьми у стані алкогольного сп'яніння.



1. Об'єднайтеся у три групи. Обговоріть і презентуйте у класі:

*група 1:* як може вплинути на людину навіть невелика доза алкоголю (у водія сповільнюється реакція, знижується здатність ясно мислити, виникає зухвалість, хвалькуватість...)

*група 2:* як може вплинути на людину велика доза алкоголю (порушення координації, заплітається язик, отруєння, ранкове похмілля...)?

*група 3:* які наслідки загрожують тим, в кого уже є алкогольна залежність (втрата роботи, конфлікти в родині, захворювання печінки, серця...)?

2. Пригадайте, чому дітям заборонено вживати алкоголь? До якого віку купівля і вживання алкоголю заборонено законом України?

3. Назвіть причини, з яких деякі дорослі не вживають алкоголь (беруть своє здоров'я, не хочуть бути смішними, це псує їх відпочинок з дітьми, заважає займатися спортом...). По черзі скажіть, які з цих причин ви вважаєте найважливішими. Чому?



## Наркотичні і токсичні речовини

Наркотики — це заборонені речовини, які спричиняють сильну залежність — наркоманію. Більшість наркотиків безпосередньо загрожує життю і здоров'ю людини. Вони призводять до смертельного отруєння, зупинки дихання, серцевого нападу, тяжких психічних захворювань.

Токсикоманія — різновид наркоманії, коли вдихають токсичні речовини, що містяться у клеях, фарбах, розчинниках. Ці речовини можуть спричинити набряк дихальних шляхів. У токсикоманів розвиваються тяжкі хвороби, та найголовніше — поступово відмирає мозок.



Розгляньте зразки упаковок (або лише етикеток) різних видів побутової хімії (мийних засобів, розчинників, лаків, фарб, клеїв). Обговоріть:

- Які з цих препаратів є небезпечними?
- Як потрібно зберігати ці упаковки вдома?
- Яких правил треба дотримуватися використовуючи їх?



Виготовте таблички із знаками попередження про небезпеку, наприклад: «Обережно: отрута!», «Ховати від дітей» (мал. 15).

Разом із батьками наклейте їх удома на препарати побутової хімії.



Мал. 15.

## § 15. РЕКЛАМА І ЗДОРОВ'Я

### Вплив реклами на рішення

Щодня ми бачимо десятки рекламних повідомлень на екранах телевізорів, в Інтернеті, у громадському транспорті, магазинах і просто на вулиці. Тому купуючи, наприклад, йогурт або шампунь, мимоволі звертаємо увагу на розрекламовані товари. Але чи справді вони кращі за ті, що не рекламують?



Прийнісіть у клас чотири упаковки йогурту із полуничним смаком різних виробників, зокрема і того, який часто рекламують.

Оберіть чотирьох дегустаторів і підготуйте для них зразки йогуртів в однакових склянках, що позначені лише цифрами.

Запропонуйте експертам скуштувати зразки і оцінити у 4 бали найсмачніший йогурт, у 3 бали — найсмачніший із тих, що залишилися, у 2 бали — кращий із двох і в 1 бал — останній зразок.

Підрахуйте суму балів, яку отримав кожен зразок йогурта. З'ясуйте, який продукт набрав найбільше балів. Зробіть висновки.



Мал. 16 . Дегустація йогуртів

*Розрекламовані товари зазвичай не кращі за ті, що не рекламуються.*



## Ціна реклами

Нерідко реклама пов'язує товар із цінностями, які є важливими для людей. Наприклад, усі діти люблять гратися (мал. 17).

Тому товари для дітей часто пропонують разом з іграшками. Та чи відомо тобі, що вартість іграшки входить до вартості товару та ще й за завищеною ціною? З кожної такої акції виробник отримує чималий прибуток. Тож поміркуй, чи варто переплачувати?



Мал. 17.

Реклама, зокрема на телебаченні, коштує дуже дорого. Витрати на рекламу зараховують до ціни товару. Тому розрекламовані товари зазвичай дорожчі за ті, які не рекламують. Отже, ти можеш заощадити, купуючи продукти такої ж якості, але іншого виробника.

«Багато дрібниць стали важливими речами лише завдяки рекламі».

*Марк Твен*



Запишіть на дошці ціни йогуртів, які ви перевіряли на смак. Якщо упаковки йогуртів різні за масою, спочатку визначте вартість 100 г кожного продукту.

Порівняйте, який продукт дорожчий: той, що найсмачніший, чи той, який найбільше розрекламований.

*Розрекламовані товари зазвичай дорожчі за ті, що мають таку ж якість, але які не рекламують.*

## Як протистояти рекламі

Мета комерційної реклами — продати більше товару. Тому в рекламі часто перебільшують позитивні якості товару і нічого не говорять про негативні. Щоб протистояти впливу реклами, навчись критично ставитися до всього, про що у ній говорять і показують. Наприклад, запитай себе, чому товар цієї фірми найдешевший і водночас найкращий? Чи можливе таке поєднання?

Знання деяких рекламних хитрощів також допоможе критично ставитися до реклами і не купувати непотрібного.



Нижче наведено деякі рекламні хитрощі.

Пригадайте, в яких рекламах ви їх бачили.



*Ефект зірки.* Відомі люди (актори, співаки, спортсмени) розказують, що вони користуються цим товаром.



*Ефект експерта.* Актори в ролі лікарів розповідають про ефективність ліків чи зубної пасти.



*Ефект популярності.* Переконають, що з цим товаром ти станеш набагато популярнішим у своєму колі.



*Ефект розпродажу.* Оголошують, що кількість товару обмежена, а знижка діє лише декілька днів.

*Мета комерційної реклами — продати більше товарів.*



## Комерційна реклама і здоров'я

Нерідко реклама пов'язує свій товар із користю для здоров'я. Наприклад, переконує, що ти можеш стати здоровішим від вживання консервованого соку, сильнішим — завдяки шоколадному батончику, енергійнішим за допомогою солодкого газованого напою. Та насправді ці продукти не є корисними для здоров'я, адже містять забагато цукру, а також штучні барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку та інші шкідливі речовини.

Особливо небезпечною є реклама тютюну і алкоголю, які спричиняють залежність. У такій рекламі теж нерідко наголошують на натуральних складниках продукту (отже, корисних для здоров'я) і старовинних рецептах (тобто, перевірених часом). Але чомусь у них ніколи не показують курців, хворих на рак легенів, або тих, хто занастив своє життя і здоров'я через надмірне вживання алкоголю.



Прочитайте притчу «Панцир» (с. 140). Обговоріть, що втрачає Черепаха, спокусившись красивою рекламою.

## Соціальна реклама

Іноколи на телебаченні або на вуличних щитах можна побачити рекламу, яка пропагує здоровий спосіб життя чи інші важливі цінності. Таку рекламу називають соціальною.



Об'єднайтесь у три групи («відеоролик», «плакат», «листівка») і створіть соціальну рекламу у вигляді відеоролика, плаката і листівки.

*Нерідко реклама спонукає людей купувати те, що їм непотрібно і навіть шкодить здоров'ю*

## § 16. ЗАСОБИ КОМУНІКАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я

### Що таке засоби комунікації

*Засоби комунікації* — це телебачення, комп'ютери, телефони, газети, журнали — усе, що допомагає людям спілкуватися та отримувати інформацію. За останнє століття у засобах комунікації відбулася справжня революція.



Розгляньте мал. 18. Назвіть зображені на ньому засоби комунікації. Обговоріть:

- Які з них були доступні у дитинстві вашим батькам?
- Як вони спілкувалися на відстані, як вітали своїх родичів зі святами?
- Як ви це робите тепер?
- Які засоби масової комунікації з'явилися порівняно недавно (на вашій пам'яті)?



Мал. 18. Деякі засоби комунікації



По черзі назвіть свій улюблений засіб комунікації. Чому він вам подобається? Як би ви хотіли його удосконалити?

*Засоби комунікації допомагають людям спілкуватися та отримувати інформацію.*



## Вплив засобів комунікації на здоров'я

Сучасні засоби комунікації принесли багато корисного у життя людей. За допомогою телебачення ми дізнаємося новини з усього світу. За допомогою комп'ютера, підключеного до Інтернету, маємо необмежений доступ до знань, за допомогою мобільного телефону підтримуємо зв'язок із рідними та друзями. Однак, кожне з цих досягнень не є цілком безпечним.



Об'єднайтесь у 3 групи («мобільний телефон», «комп'ютер», «телевізор»). Прочитайте відповідний розділ цього параграфа і оформіть плакат про небезпеки, пов'язані з цим засобом комунікації, та правила користування ним. По черзі презентуйте свої роботи у класі.

### Мобільні телефони

Сучасні мобільні телефони поєднують багато функцій – голосовий зв'язок, СМС-повідомлення, фотокамера, відеокамера, комп'ютерні ігри, доступ до Інтернету, музика тощо. Та з цим засобом комунікації пов'язують щонайменше три небезпеки: електромагнітне опромінення, травмування, ураження блискавкою.



**Опромінення.** Вчені переконані, що електромагнітні хвилі мобільних телефонів можуть спричинити погіршення пам'яті, порушення сну та інші проблеми зі здоров'ям. Діти особливо чутливі до впливу опромінення, тому в деяких країнах дітям до 8 років офіційно заборонено користуватися мобільними телефонами.

**З мобільними телефонами пов'язують три небезпеки: опромінення, травмування, ураження блискавкою.**

**Травмування.** Під час розмови по телефону сповільнюється швидкість реакції та звужується периферійний зір. Через це ми можемо вчасно не помітити небезпеку або не встигнути зреагувати на неї.

**Ураження блискавкою.** Увімкнений мобільний телефон посилює дію електричного розряду блискавки. Тому розмовляти по мобільному телефону на відкритій місцевості під час грози смертельно небезпечно.

### *Правила користування мобільними телефонами*

1. Щоб захиститися від опромінення треба носити апарат у спеціальному чохла й у сумочці або портфелі, а не в кишені. Розмовляй коротко (не більш як 3 хвилини), переміщуючи телефон від одного вуха до іншого.
2. Ніколи не розмовляй по телефону в ситуаціях, коли потрібно бути уважним: на дорозі, в громадському транспорті або вдома під час нарізання хліба чи розігрівання обіду (мал. 19).
3. Щоб захиститися від ураження блискавкою, обов'язково вимкни свій мобільний телефон, опинившись просто неба під час грози.



Мал. 19. Ситуації, в яких небезпечно користуватися мобільним телефоном

**Найбільші небезпеки мобільних телефонів:  
опромінення, травмування, ураження блискавкою.**



## Комп'ютери, Інтернет

Ці засоби комунікації пов'язують з такими небезпеками, як комп'ютерна залежність, небажана інформація, зловмисники.

*Комп'ютерна залежність.* Інтернет пропонує безліч цікавинок: ігри, спілкування у соціальних мережах, можливість слухати музику, користуватися безкоштовним відеозв'язком. Усі ці чудові можливості можуть надмірно захопити людину і спричинити комп'ютерну залежність.

*Небажана інформація.* В Інтернеті немає **цензури**. Тому деякі сайти містять неправдиву або шкідливу для дітей інформацію.

*Зловмисники.* Знайомлячись із дітьми у соціальних мережах, зловмисники запитують їхнє ім'я, адресу, розпитують про матеріальне становище родини, плани на вихідні, щоб потім скориставшись цим і пограбувати квартиру, коли господарів не буде вдома.

### *Правила користування комп'ютером, Інтернетом*

1. Користуватися комп'ютером слід не більше як 1 годину на день.
2. Відвідувати тільки ті сайти, які дозволяють батьки. Радитися з дорослими, якщо під час користування Інтернетом у тебе виникли сумніви або проблеми.
3. Не зазначати у соціальних мережах своє справжнє ім'я, поштову адресу і номер телефону. Не повідомляти стороннім пароль електронної пошти.



*Найбільші небезпеки Інтернету: комп'ютерна залежність, небажана інформація, зловмисники.*

## Телебачення

Десятки телевізійних каналів пропонують фільми і програми на будь-який смак. Але з телебаченням також пов'язують проблеми — марнування часу, гіподинамія, негативний вплив реклами і сцени насилля.

*Марнування часу.* Телевізор відволікає від уроків, прогулянок і корисних справ. Особливо це серіали, з яких ти не дізнаєшся нічого корисного, а лише змарнуєш дорогоцінний час.

*Гіподинамія (малорухливий спосіб життя).* Звичка відпочивати перед телевізором призводить до надмірної маси тіла, погіршення зору та інших проблем зі здоров'ям.

*Негативний вплив реклами.* Усі фільми і телепередачі часто перериваються на рекламу, яка переконує купувати те, що тобі не потрібно або шкодить здоров'ю.

*Сцени насилля.* Ними пронизані новини, фільми жахів, детективи і навіть дитячі мультфільми. Діти дуже довірливі й можуть подумати, що насилля є невід'ємною частиною людського життя. Це може підвищити тривожність дитини або спричинити агресію.

### *Правила користування телевізором*

1. Обмежити час перегляду телепередач, дивитися не більше однієї передачі на день.
2. Надавати перевагу телепередачам, що містять корисну інформацію (науково-популярні, історичні, про тварин), художнім чи мультиплікаційним фільмам, які підходять для твого віку і в яких немає сцен насилля.
3. Ігнорувати рекламу. Під час реклами краще встати, випити води, погодувати котика чи помити посуд.

*Найбільші небезпеки телебачення: марнування часу, гіподинамія, реклама і сцени насилля.*



## § 17. ХВОРОБИ, ЯКІ НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ



По черзі назвіть відомі вам хвороби, на які хворіють люди.

Запишіть назви цих хвороб на дошці. Проаналізуйте, які з них є інфекційними (заразними), а які – ні.

### Що таке соціально значущі захворювання

Існують хвороби, які швидко поширюються і охоплюють велику кількість людей. Їх називають соціально значущими. Вони призводять до зростання смертності серед населення і до збільшення витрат на лікування хворих, допомогу інвалідам і державне утримання сиріт.

Серед соціально значущих захворювань є інфекційні та неінфекційні. Туберкульоз і ВІЛ-інфекція – це інфекційні захворювання, що набули соціального значення в Україні.

#### Соціально значущі захворювання

##### *неінфекційні:*

- цукровий діабет
- серцево-судинні

##### *інфекційні:*

- туберкульоз
- ВІЛ-інфекція

Соціально значущими називають хвороби, які охоплюють велику кількість людей.

## Що треба знати про туберкульоз

Це захворювання відоме з давніх часів. Туберкульоз заразний і може передаватися від хворої людини до здорової, або від хворої тварини до людини.

Коли хворий кашляє, разом зі слиною у повітря потрапляють збудники туберкульозу. Здорова людина може вдихнути їх і заразитися (мал. 20).



Мал. 20. Повітряно-крапельний шлях передачі туберкульозу

Людина може заразитися і від хворих на туберкульоз тварин. Наприклад, коли вживає некип'ячене молоко або доглядає за хворими тваринами: під час їх годування, напування, чищення стійла тощо.

В організмі багатьох людей є збудники захворювання на туберкульоз. Але якщо дотримуватися здорового способу життя і не переоходжуватися — не варто переживати через це. Адже коли імунітет сильний, він тримає інфекцію під контролем, і людина не захворіє.



Щоб мати міцний імунітет, треба вести здоровий спосіб життя. Розкажіть, що це означає.



## Коротко про ВІЛ-інфекцію

ВІЛ-інфекцію спричиняє вірус імунодефіциту людини (скорочено — **ВІЛ**). Потрапивши в організм, ВІЛ уражує клітини імунітету, розмножується в них, а потім їх знищує (мал. 22).



Мал. 22. Як ВІЛ руйнує імунітет

Ти вже знаєш, що слабкий імунітет не здатний боротися з інфекціями. Якщо ВІЛ-інфікована людина не лікується, то через певний час у неї виникає синдром набутого імунного дефіциту (скорочено — **СНІД**). На цій стадії організм уже повністю позбавлений захисту і хворий може померти від будь-якої інфекції.

В останні 30 років від цього захворювання у світі померло 40 мільйонів осіб (майже стільки живе в Україні).

Підступність ВІЛ-інфекції в тому, що це захворювання не проявляється роками. Людина може навіть не підозрювати, що вона хвора, аж до того часу, коли вже ніхто не може її врятувати. Якщо ж вчасно зробити тест і приймати ліки, то можна захиститися від СНІДу і прожити довге життя.

*ВІЛ спричиняє захворювання на ВІЛ-інфекцію, яке без лікування призводить до СНІДу.*

## ВІЛ і діти

ВІЛ здатний передаватися через кров та від інфікованої матері до дитини. Деякі діти народжуються з ВІЛ і змушені приймати ліки упродовж усього життя.

Твоїм одноліткам не слід боятися зараження ВІЛ. У світі не було випадків передавання ВІЛ від дитини до дитини. Тому ходити до школи разом з ВІЛ-інфікованими дітьми цілком безпечно. Ти не заразишся, якщо дружити-меш чи сидітимеш за однією партою з ВІЛ-інфікованим. Треба лише остерігатися контактів з кров'ю інших людей без захисних рукавичок.



Розгляньте малюнки і назвіть ситуації, які є безпечними щодо інфікування ВІЛ.



По черзі скажіть: «ВІЛ не передається через...» і покажіть пантомімою одне з того, що ви робите разом з іншими дітьми (навчаєтесь, граєте, обідаєте...). Однокласники мають здогадатися, що саме ви показали.

*За всі роки епідемії в усьому світі не було жодного випадку інфікування ВІЛ дитини дитиною.*



## § 18. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

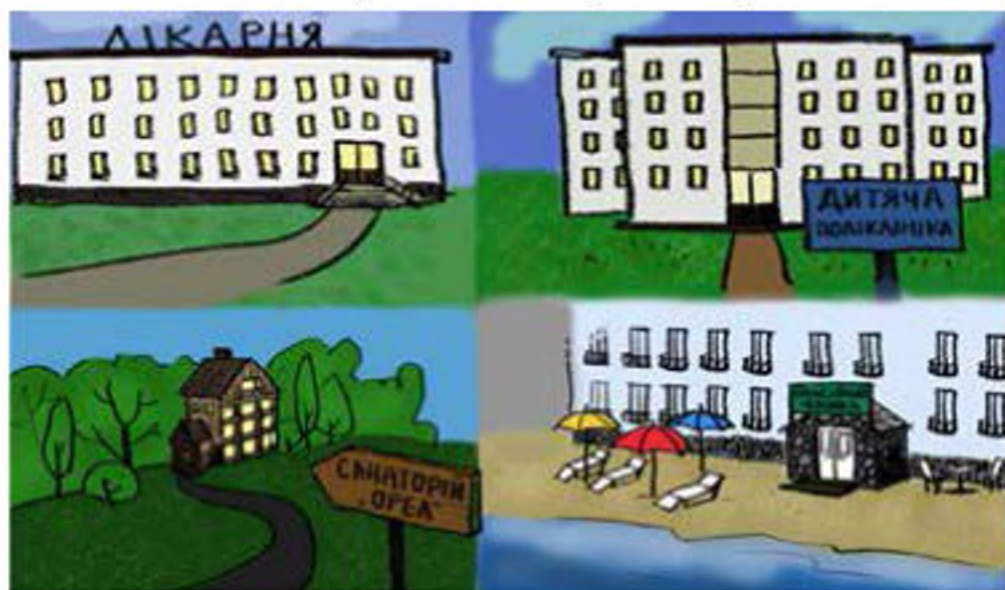
### Медична допомога



Об'єднайтесь у пари і пригадайте ситуації, коли ви, або хтось із ваших знайомих захворіли. Обговоріть:

- Що це була за хвороба?
- Які лікарі надавали медичну допомогу?
- У яких закладах це відбувалося?

Лікарі можуть надавати допомогу пацієнтам, як удома, так і в спеціальних установах охорони здоров'я (мал. 23).



Мал. 23. Установи охорони здоров'я



Назвіть медичні установи, які є у вашому населеному пункті (лікарня, дитяча поліклініка, амбулаторія сімейного лікаря, поліклініка для дорослих, санаторій, центр здоров'я, курорт).

## Поліклініка

Діти обслуговуються у дитячих поліклініках. У поліклініці тобі зроблять профілактичний огляд, щеплення, а якщо захворів, поставлять *діагноз*, призначають ліки і процедури або направлять до лікарні. Дитячого лікаря називають педіатром. Окрім педіатра, в поліклініці працюють лікарі інших спеціальностей. У твоєму віці треба знати, до кого звернутися, якщо занедужав.



Об'єднайтесь у 6 груп («педіатр», «окуліст», «стоматолог», «ЛОР», «хірург», «кардіолог»). Розподіліть ролі та зіграйте сценки про лікаря і пацієнта.



Поліклініки — найпоширеніші медичні заклади.



## Амбулаторії сімейної медицини

Нещодавно в Україні з'явилися амбулаторії сімейної медицини. У них всі члени родини відвідують одного сімейного лікаря. Такий спеціаліст добре знає їх звички, бере до уваги схильність до спадкових захворювань. Тому він може здійснювати профілактику захворювань, а це набагато краще, ніж лікувати хвороби, що виникли внаслідок неправильного способу життя.



Як ти розумієш слова давньогрецького лікаря Гіпократата: «Гострі захворювання від бога, а хронічні – від способу життя»?

## Лікарня

Якщо проблема серйозна, пацієнта можуть госпіталізувати – направити до лікарні. Тут роблять хірургічні операції, допомагають при тяжких травмах або проводять необхідні обстеження, якщо одужання надто затяглося. Не варто відмовлятися від госпіталізації, коли тобі її пропонують. Адже вдома немає рентгенівського кабінету, лабораторії для аналізів чи операційної.



Що треба робити, якщо тобі раптом стало зле у школі?

За яким номером телефону викликають «швидку допомогу»?

*У разі різкого погіршення самопочуття, треба викликати «швидку допомогу».*

## Санаторне лікування

Санаторії призначені для відновлення здоров'я після тяжких захворювань. Кожен санаторій спеціалізується на певній групі захворювань, наприклад, хвороб органів травлення, дихання, рухового апарату.

У санаторії поєднують лікувальні властивості природних чинників (клімату, мінеральної чи морської води) з лікувальною фізкультурою, дієтичним харчуванням і різноманітними процедурами.



Пригадайте, чи доводилося вам лікуватись у санаторії. Розкажіть, як це було, які лікувальні процедури вам призначали.

## Відпочинок на курорті

Популярними є різні пансіонати, курорти. Зазвичай вони розташовані у мальовничій місцевості в лісі, біля моря чи у горах. На курорті часто відпочивають усією родиною. Активний відпочинок на свіжому повітрі зміцнює здоров'я і дарує насолоду дітям та дорослим. В холодну пору року особливо багато відпочивальників на гірськолижних курортах.



По черзі покажіть пантомімою одне з того, що ви можете робити на курорті. Нехай інші діти повторять ці рухи і вгадають, що саме ви показали.





## § 19. ЛЮДИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

### Люди з обмеженими можливостями



Проведіть мозковий штурм:

- Яку роботу виконують очі (розпізнають форми предметів, визначають відстань до них...)?
- Яку роботу виконують вуха (розпізнають голоси, чують мову...)?
- Яку роботу виконують ноги (дають людині змогу ходити, стрибати...)?

Гострий зір, слух, можливість вільно рухатися — усе це здорові люди зазвичай сприймають як належне. На жаль, дехто народжується з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату або набуває їх внаслідок травми чи захворювання. Такі люди не можуть самостійно повністю забезпечувати себе у щоденному житті. Тому їх називають людьми з обмеженими можливостями. Оскільки вони мають додаткові потреби у догляді та піклуванні, їх ще називають людьми з особливими потребами.





Прочитайте інформацію на цій сторінці. Перевірте себе, відповівши на запитання:

- Скільки людей у світі живе з проблемами зору, слуху, руху?
- Що допомагає їм долати проблеми?

### *Люди з порушенням зору*

До цієї групи належать повністю сліпі і слабозорі (з дуже обмеженим зором). Майже 180 млн людей у світі є інвалідами по зору, близько 45 мільйонів із них повністю втратили зір.

Для сліпих створено спеціальний шрифт Брайля, з яким вони читають за допомогою пальців. На вулиці сліпі люди можуть самостійно пересуватися з паличкою або із собакою-поводирем.

### *Люди з порушенням слуху*

Кожна десята людина у світі має проблеми зі слухом. До цієї групи належать люди із частковою втратою слуху і ті, що нічого не чують (глухі).

Для людей з частковим зниженням слуху випускають слухові апарати. Повністю глухі люди повноцінно спілкуються між собою спеціальною мовою жестів. Деякі телевізійні передачі супроводжуються сурдоперекладом — перекладанням звукової мови на мову жестів.

### *Люди з порушенням опорно-рухового апарату*

Кожна двадцята людина у світі має проблеми із здатністю самостійно пересуватися, підтримувати рівновагу і координувати свої рухи.

Люди з порушеннями рухового апарату користуються допоміжними засобами: інвалідними візками, милицями, ходунками, паличками.



## Вражаючі досягнення

Видатні досягнення людей з обмеженими можливостями у різних сферах життя викликають повагу і захоплення. Вони вкотре доводять, що усі життєві труднощі можна подолати, якщо мати бажання і сильну волю.



Прочитай факти з життя видатних людей з обмеженими можливостями.

Знайди в книжках, Інтернеті інші подібні історії та опиши одну з тих, яка тебе найбільше вразила і надихнула.

### *Чи знаєш ти, що...*

Американка Хелен Келлер у дитинстві повністю втратила слух і зір. Однак завдяки силі волі й майстерності спеціального педагога вона навчилася сприймати мову через вібрацію губ людини, яка говорить. Відтак Хелен освоїла читання за методом Брайля п'ятьма мовами, закінчила школу, а згодом і університет. Вона присвятила своє життя захисту прав людей з обмеженими можливостями, написала 12 книг.



Знаменитий німецький композитор Людвиг ван Бетховен був... глухим. Народився він здоровим, та в 26 років у нього розвинулося захворювання, яке призвело до повної глухоти. Найдивніше те, що найгеніальніші свої твори він написав вже після того, як повністю втратив слух.



## Як ставитися до людей з обмеженими можливостями

Люди з обмеженими можливостями не потребують особливого ставлення. У спілкуванні з ними, як і з будь-якою іншою людиною, важливо виявляти повагу, співчуття і готовність допомогти. Щоб навчитися розуміти почуття іншої людини, треба уявити себе на її місці і «прислухатися» до своїх почуттів.



Прочитайте на наступній сторінці оповідання «Як Сергійко навчився жаліти». Обговоріть:

- Що ви відчули? Назвіть ці почуття.
- Чи достатньо лише пожаліти дівчинку?
- Що, на вашу думку, вона очікувала від Сергійка?
- Як би ви повелися на місці Сергійка?
- Що ви зробили б, аби подружитися з дівчинкою?

У кожного трапляються ситуації, коли ми потребуємо сторонньої допомоги. Пригадайте одну таку ситуацію зі свого життя. Розкажіть:

- Що сталося?
- Хто вам допоміг?
- Що ви відчули до цієї людини?

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтеся у 3 групи («зір», «слух», «рух»). За допомогою порад на с.141 підготуйте сценки про те, як надавати допомогу людям з обмеженими можливостями.

Продемонструйте їх у класі.



## Як Сергійко навчився жаліти



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

Коли Сергійко підійшов до неї, вона сказала:

— Не заважай мені слухати, як хлюпають хвилі.

Сергійко здивувався. Він кинув у ставок камінець. Дівчинка запитала:

— Що ти кинув у воду?

Сергійко ще більше здивувався.

— Невже ти не бачиш? Я кинув камінець.

Дівчинка сказала:

— Я нічого не бачу, бо я сліпа.

Сергійко від подиву широко відкрив очі й довго дивився на дівчинку.

Так, дивуючись, він і додому прийшов. Він не міг уявити: як це воно, коли людина нічого не бачить?

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

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

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

*Василь Сухомлинський*

## Підсумкові завдання



Встанови відповідність між симптомами захворювання та лікарем, до якого треба звернутися:

1) стоматолог	А) порушення зору
2) окуліст	Б) біль у вухах, горлі, носі
3) хірург	В) зубний біль
4) ЛОР	Г) перелом ноги, руки
5) педіатр	Д) висока температура



Об'єднайтесь у 4 групи. Перегляньте деякі вивчені параграфи і складіть правила, як:

*група 1:* будувати здорові стосунки з дорослими та однолітками (§ 11–12);

*група 2:* протидіяти тиску, насиллю і негативному впливу реклами (§ 13, 15);

*група 3:* безпечно користуватися засобами комунікації: мобільними телефонами, телевізорами та комп'ютерами (§ 16);

*група 4:* допомагати людям з обмеженими можливостями (§ 19).



## Розділ 3

# БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

### Наодинці вдома



### Безпека школяра



### Безпечна прогулянка



### Безпека дорожнього руху



### Рух на перехресті, майдані



### Аварії на дорогах



## § 20. НАОДИНЦІ ВДОМА

### Безпека вдома

Іноді дорослі затримуються на роботі чи ненадовго йдуть у справах. На цей час ти стаєш господарем своєї оселі, маєш береги і захищати її.



По черзі скажіть, що вам радять батьки, залишаючи самих удома.

Розгляньте мал. 24 і скажіть, як треба діяти у кожній ситуації.



Мал. 24. Можливі небезпечні ситуації вдома



## Небезпека від вогню

Землетруси, тайфуни, урагани, цунамі... Про ці та інші стихійні лиха ми чуємо так часто, що вони здаються найбільшою небезпекою для людей. Однак не менш небезпечними є пожежі. Наприклад, у 2014 році в Україні щодня виникало 150 пожеж, в яких гинуло 12 і травмувалося 7 людей.

Пожежа в домі може виникнути несподівано і швидко поширитися, знищуючи все на своєму шляху. Поки вогонь не розгорівся, його легко загасити водою або перекривши йому «дихання» — доступ повітря. Для цього треба накинути на вогонь ковдру, затоптати ногами або засипати землею з вазона.

Дуже важливо не переоцінити свої сили: якщо довго боротися з пожежею, можна отруїтися газами. Особливо небезпечні гази утворюються під час горіння синтетичних матеріалів, якими часто оздоблюють оселі. Тому правило гасіння невеликої пожежі таке: накрій вогонь цупкою тканиною і негайно виходь з дому, а потім викликай пожежників.



Станьте гуртом і спробуйте імітувати вогнище. Коли учитель називає горючий матеріал, підстрибніть, а коли негорючий — присядьте.



*Вода і електрика не сумісні,  
тому не можна гасити електроприлади водою.*

## Як вийти із зони пожежі

Якщо ти живеш на першому поверсі, треба швидко вибігти у двері чи вистрибнути у вікно. Це не завжди легко зробити. Вогонь може «відрізати» тебе від виходу або кімната заповниться димом, і буде складно зорієнтуватися, куди рухатися. Дим набагато небезпечніший, ніж здається. Достатньо вдихнути його кілька разів, щоб настало різке погіршення зору і навіть запаморочення. Аби цього не сталося, треба опуститися навколішки (дим піднімається вгору) і захистити органи дихання тканиною, краще вологою.



Уявіть, що ви прокинулися вночі й відчули запах диму. Розгляньте малюнки і складіть правила евакуації під час пожежі.





## Пожежа в сусідній квартирі, будинку

А що робити, коли пожежа виникла в сусідній квартирі чи в будинку поруч? У таких випадках негайно зателефонуй 101 і скажи, що ти бачиш.



Пригадайте, як треба повідомляти про пожежу. Об'єднайтеся у пари і потренуйтеся викликати пожежників. Не забудьте чітко назвати своє ім'я та адресу свою і місця пожежі.

Після виклику пожежників вимкни у своїй оселі газ та електрику і біжи надвір. Якщо там холодно, не забудь узяти теплі речі. Дорогою дзвони в усі квартири і кричи: «Рятуйтесь! Пожежа!».

Покидаючи багатопверховий будинок, йди сходами. Користуватися ліфтом під час пожежі категорично заборонено. Побачивши у коридорі задимлення чи вогонь — залишайся у своїй квартирі. Щоб уберегтися від диму, заткни мокрими ганчірками усі щілини навколо вхідних дверей і зачинись у кімнаті, де є балкон або вікно, що виходить на людну вулицю.

Постарайся привернути до себе увагу перехожих з балкона чи вікна: кричи, махай ганчіркою, грюкай по підвіконню, водостічних трубах.

Але пам'ятай, що стрибати з висоти вище третього поверху дуже небезпечно, тому зачекай прибуття рятувальників.



*Користуватися ліфтом під час пожежі категорично заборонено.*

## § 21. БЕЗПЕКА ШКОЛЯРА

### Багатолюдні місця

Ти вже знаєш, як захищати свій дім. Також важливо навчитися дбати про свою безпеку у багатолюдних громадських місцях.



По черзі розкажіть про свій досвід перебування на заходах із великою кількістю людей. З якими проблемами ви стикалися?

Час пік у метро, розпродаж у магазині, потік людей на вокзалі, на виході з кінотеатру, стадіону чи концертної зали — тут усюди може виникнути тиснява. Навіть якщо ти живеш у селі чи невеликому містечку, то можеш потрапити у тисняву в школі, громадському транспорті, на ринку або під час поїздки до обласного центру.



Які багатолюдні місця є найбільш небезпечними у вашому населеному пункті, мікрорайоні?

Де може утворитися тиснява у школі? Як треба поводитись у дверях, на сходах, в їдальні?



*Намагайся уникати тисняви у школі та інших громадських місцях.*



## Небезпека натовпу

Натовп — це скупчення великої кількості людей, в якому людина не може вільно рухатися. Найбільш небезпечною у натовпі є **паніка**. Це стан, у якому люди намагаються будь-що врятувати своє життя, і через це натовп стає некерованим.

Як же вціліти у натовпі? Найкраще уникати місць великого скупчення людей. Наприклад, не приєднуватися до демонстрацій, зачекати з виходом із кінотеатру (поки більшість людей вийде з приміщення).

Та коли ти все ж таки потрапив у людський потік, дозволь цьому потоку «нести» тебе. Не тримай руки в кишенях, а зігни їх і розведи лікті, щоб захистити грудну клітку від стискання. Уникай твердих перешкод і намагайся втриматися на ногах, адже піднятися на ноги у натовпі практично неможливо.



В усіх громадських будівлях на видноті висять плани евакуації, згідно з якими люди можуть покинути приміщення в разі небезпеки. Тому, опинившись у громадському приміщенні, зверни увагу на план евакуації і в разі небезпеки постарайся скористатися одним із запасних виходів, щоб уникнути тисняви біля основного.



Ознайомтеся із планом евакуації у вашій школі. Разом з учителем відпрацюйте вихід із класу в разі виникнення небезпечної ситуації.



Об'єднайтеся у три групи. Розподіліть між собою громадські приміщення, які є у вашому населеному пункті (мікрорайоні).

Відвідайте ці приміщення і знайдіть там план евакуації. Сфотографуйте або перемалюйте його, зробіть копії для однокласників.

## Як одягнутись у багатолюдне місце

Збираючись у багатолюдне місце, слід вдягнути зручне взуття, заправити шнурки у черевики, застібнути всі блискавки та гудзики на одязі. А от дорогі речі краще залишити вдома, адже грабіжники почуваються у натовпі, як риба у воді.



Деякі речі можуть бути дуже небезпечними, наприклад: взуття на високих підборах, довга спідниця, шарф, парасолька, рюкзак, сумка на довгій ручці. Як ви думаєте, чому?

Розгляньте малюнок 25 і поміркуйте, хто з дітей правильно вдягнувся для походу в кінотеатр. Поясніть свою думку.



Мал. 25. Максим, Марійка, Богдан, Дмитро і Оленка йдуть у кінотеатр

## Небезпека тероризму

Тероризм (у перекладі з латини — «жах») тепер став реальною загрозою і для України. Багатолюдні місця — завжди мішень терористів, адже теракти з великою кількістю постраждалих потрапляють у стрічки новин по всьому світу.



Звісно, терористи не хочуть загинути разом зі своїми жертвами. Тому залишають вибухові пристрої у багатолюдних місцях, маскують їх у сумках, валізах, пакунках, навіть іграшках чи гаманцях. Терористи підривають ці пристрої дистанційно або вставляють у вибухівку годинниковий механізм. Вчасно виявивши такий «подарунок», можна запобігти жертвам.

Помітивши у багатолюдному місці підозрілий предмет, скажи про це міліціонеру або людині у формі, яка там працює (мал. 26), а потім йди якнайдалі від цього місця.



В магазині —  
до продавця

В метро —  
до чергового

На вулиці —  
до міліціонера

Мал. 26. До кого звернутися в разі виявлення підозрілого предмета

Інколи хлопці люблять підбивати ногами баночки, пачки від сигарет та інші предмети, що лежать на землі. Від такого «футболу» краще відмовитися, адже якщо в цих предметах вибухівка, удар по ній може спричинити потужний вибух.

Якщо ти став свідком операції зі знешкодження вибухівки або злочинців, відійди від цього місця на безпечну відстань. У разі вибуху чи стрілянини, падай на землю, відповзай за прикриття (тумбу, торгову палатку) і закрій голову руками.

*Пильність громадян допомагає запобігти терактам.*

## § 22. БЕЗПЕЧНА ПРОГУЛЯНКА

### Свобода і відповідальність

Ти дорослішаєш і, отже, отримуєш більше свободи. Звісно, усе залежить від стану безпеки у вашому населеному пункті. Тобі, можливо, вже дозволяють гуляти надворі без супроводу дорослих, самотійно ходити до школи, відвідувати гуртки чи спортивні секції. Проте більша свобода передбачає більшу відповідальність та вміння діяти у нестандартних ситуаціях.



Які небезпечні для ігор місця є у вашому населеному пункті (мікрорайоні)?

По черзі розкажіть, що вам дозволяють робити самому надворі, а що — забороняють. Як ви думаєте, чому?

Прочитайте наведені нижче поради.

Поміркуйте, які з них вам виконувати легко, а які — складно. Поясніть, чому.

### Щоб не сталося біди

- Перед тим, як іти з дому, скажи дорослим, де і з ким ти гулятимеш. Повідом їх, якщо твої плани змінилися.
- Завжди гуляй з друзями. Так веселіше і безпечніше.
- Не затримуйся надворі після того, як стемніло.
- Ходи безпечними маршрутами, уникай пустирів, глухих провулків, будівельних майданчиків та місць, де розпивають алкогольні напої.



## Як розпізнати зловмисника

Добре було б, якби злочинця впізнавали за зовнішністю чи одягом, як Бабу Ягу в казці. Та в реальному житті людина з поганими намірами може мати звичайну зовнішність і бути приємною у спілкуванні. Саме тому треба завжди бути насторожі й оцінювати людей за вчинками, а не лише за одягом чи манерою спілкування.

Наприклад, людина без підступних намірів не пропонуватиме незнайомій дитині покататися в автомобілі чи зайти до неї додому. Не поспішай виконувати прохання незнайомців, скажімо, передати комусь пакунок. Пам'ятай, що дорослі мають звертатися по допомогу до дорослих, а не до дітей.

Особливо не довіряй незнайомцям, які хочуть тебе кудись забрати, посилаючись на твоїх батьків.

Якось до восьмирічного хлопчика підійшов незнайомий чоловік і запропонував піти з ним. Він сказав, що його послала мама хлопчика, бо з нею сталася біда. Хлопчик попросив чоловіка назвати ПАРОЛЬ. Доки спантеличений незнайомиць отямився, малий утік.

Просто одного разу мама з сином домовилися, що навіть якщо вона колись і попросить незнайомця прийти за ним, то ця людина назве слово-пароль, відоме тільки їм. Можливо, це врятувало хлопчику життя.



Разом із батьками придумайте таке слово-пароль і тримайте його в таємниці від усіх.



*Людина з поганими намірами може мати звичайну зовнішність і бути приємною у спілкуванні.*

## Правила спілкування з незнайомцями

Звісно, ти можеш вільно спілкуватися з дворником, поштарем, сусідами чи батьками своїх друзів. А от у спілкуванні з незнайомцями завжди треба бути обачним. Ось кілька правил, які допоможуть тобі уникнути неприємностей.

1. Не заходь у ліфт із незнайомцями. Якщо тебе запрошують або вмовляють, скажи, що чекаєш маму, яка йде за слідом.
2. Якщо біля тебе загальмувала машина, відійди від неї і не звертай увагу на пропозиції підійти ближче.
3. Щойно відчуєш незручність у спілкуванні, відійди від незнайомця. При його спробі наблизитися до тебе, тікай.
4. Якщо тебе все ж схопили і тягнуть за собою, виривайся, кусайся, бийся і щосили кричи: «Допоможіть! Мене хочуть викрасти! Я його не знаю!»
5. Розкажуй дорослим про всі небезпечні або підозрілі ситуації з незнайомцями.



Обговоріть, як краще діяти у таких ситуаціях.

*Ситуація 1.* Біля тебе зупинився автомобіль, і незнайомий чоловік запитав дорогу, а потім сказав: «Я нічого не зрозумів. Може, сядеш до мене в машину і покажеш, як доїхати?»

*Ситуація 2.* До тебе підійшла незнайома жінка і повідомила, що твоїм рідним загрожує небезпека, а ти можеш врятувати їх, принісши з дому гроші.

*Ситуація 3.* Гарно вдягнений чоловік підійшов до тебе і сказав, що ти ідеально підходиш на роль у рекламі, яку він знімає, і запропонував тобі піти з ним на проби.





Пограйте в гру: «Панночка і хуліган». Для цього об'єднайтеся у дві команди. Перша команда придумує початок історії про вашого ровесника, який потрапив у небезпечну ситуацію. Друга команда має продовжити її так, щоб стало зрозуміло: з будь-якої ситуації є вихід (приклад на малюнку).

Поміняйтесь ролями: друга команда придумує ситуацію, а перша — шукає з неї вихід.

Хлопчика по дорозі зі школи перестрів молодик і потягнув за собою у підвал...

Та хлопчик не розгубився. Він схопив камінь, розбив найближче вікно і голосно закричав: «Рятуйте, пожежа!». Здійнявся такий галас, що незнайомець відпустив хлопчика і чкурнув геть.



## § 23. БЕЗПЕКА ДОРОЖНЬОГО РУХУ

### Твої помічники на дорозі

Чи доводилося тобі спостерігати, як переходять дорогу тварини? Вони нервують, сахаються автомобілів і через це часто гинуть під колесами. Тварини покладаються на свої природні інстинкти, які погано допомагають на дорозі.

На відміну від тварин, люди можуть безпечно переходити дорогу, дотримуючись Правил дорожнього руху. Адже ці правила було створено на основі аналізу багатьох тисяч дорожньо-транспортних пригод.

Отже, Правила дорожнього руху — це твій перший помічник на дорозі. Другим помічником є уважність і зосередженість на дорожній ситуації, а третім — впевненість у собі.



Об'єднайтесь у 3 групи («Сашко», «Оксанка», «Юрко»).

Прочитайте на наступній сторінці відповідну історію. Обговоріть:

- Що заважало дітям дотримуватися Правил дорожнього руху?
- Які Правила дорожнього руху вони порушили?
- До яких наслідків це призвело?
- Що ви можете їм порадити?

По черзі зачитайте свої ситуації та презентуйте результати обговорення в класі.

*Правила дорожнього руху, уважність і впевненість у своїх силах — твої помічники на дорозі.*



## Дорожні історії

Це Сашко. Він вважав, що Правила дорожнього руху існують для слабаків і боягузів. А він, мовляв, спритний, сміливий і прудкий. Перед кожним автомобілем промчить як вихор. Але після того, як через нього сталася аварія, Сашко змінив свою думку. Лікарі сказали, що йому пошастило, бо вібувся лише зламанною ногою. Та відтепер він уже не зможе бігати так швидко, як раніше, а можливо, й кульгатиме все життя.



Сашко

Це Оксанка. Щоразу, коли доводиться переходити вулицю, вона страшенно нервує. Тому частенько, ступивши кілька кроків на дорогу, повертає назад. Якось дівчина завагалась уже посеред дороги і раптово кинулась назад до тротуару. Водій, щоб уникнути наїзду, різко загальмував і звернув убік. Автомобіль перекинувся. Оксанка не постраждала, а водій потрапив до лікарні.



Оксанка

А ось і Юрко — маленький геній, як його називають у школі. Він увесь час про щось думає і через це частенько потрапляє в халепу: то черевики різні взує, то ложку до рота не донесе. Якось, глибоко замислившись, він переходив на зупинці трамвайні колії позаду трамвая і не помітив трамвая, що рухався назустріч. Тільки диво врятувало хлопчика: чоловік, який був поруч, витяг його майже з-під коліс.



Юрко

## Правила для пішоходів, пасажирів і велосипедистів



Об'єднайтесь у три групи і пригадайте деякі Правила дорожнього руху, які ви вивчали у молодших класах. Розкажіть про це у класі.

*Група 1:* правила для пішоходів (як треба рухатися по тротуару, уздовж шосе, які є пішохідні переходи, як їх позначають, як переходити дорогу на регульованому і нерегульованому перехресті, в умовах обмеженої оглядовості).

*Група 2:* правила для пасажирів (якими знаками позначають зупинки громадського транспорту, як треба чекати транспорт на зупинці, як заходити у транспорт, як готуватися до виходу з нього, кому треба поступатися місцем у громадському транспорті).

*Група 3:* правила для велосипедистів (де можна кататися на велосипеді до 14 років, як переїхати на інший бік дороги, як обладнати велосипед, яким має бути одяг велосипедиста).

## Сигнали світлофора, регулювальника

У перекладі з грецької мови слово «світлофор» означає «той, що несе світло».

5 серпня 1914 року в місті Клівленд (США) інженер Джеймс Хоудж створив прилад, схожий на сучасний транспортний світлофор, тільки замість трьох сигналів у нього було два. На честь цієї події 5 серпня проголошено міжнародним днем світлофора. Третє, жовте «око», до світлофора додали у 1920 році.



Якщо світлофор вийшов з ладу, дорожнім рухом починає керувати регулювальник. В руках він тримає жезл, яким подає команди. Буває й так, що на перехресті одночасно працюють світлофор і регулювальник. У цьому випадку головними є сигнали регулювальника, і треба діяти відповідно до них.



Розгляньте мал. 27. Поміркуйте, що означають зображені на ньому сигнали регулювальника.



Мал. 27. Сигнали регулювальника



Потренуйтеся розпізнавати сигнали регулювальника. Для цього:

- Об'єднайтеся у 2 групи: «водії» (показують, що вони тримають кермо) і «пішоходи». Станьте у відповідному положенні на умовному перехресті.
- Оберіть ведучого — «регулювальника». Відрацюйте рухи за його командами (автомобілі рухаються тільки прямо).
- Той, хто перший схибить, стає на місце «регулювальника».

*Якщо одночасно працюють світлофор і регулювальник, усі повинні виконувати команди регулювальника.*

## § 24. РУХ НА ПЕРЕХРЕСТІ, МАЙДАНИ

### Форми перехресть

Дороги є всюди: у містах, містечках, селах, між населеними пунктами. На місці з'єднання або перетину доріг утворюються перехрестя. Якщо дивитися на перехрестя згори, деякі з них нагадують хрестик, тризуб, інші – літери «Т», «У», «Х», ще інші мають змішану або складну конфігурацію (мал. 28).



Де у вашому мікрорайоні (селі, селищі) є перехрестя?

Якої вони конфігурації (форми)?

хрестоподібна



у-подібна



т-подібна



х-подібна



змішана



форма тризуба



багатостороння

Мал. 28. Конфігурація (форма) перехресть



## Види перехресть

Перехрестя поділяють на нерегульовані, регульовані (зі світлофором чи регулювальником) та складні (коли на деяких елементах перехрестя є світлофори, а на інших — немає).



Якого виду перехрестя є у вашому населеному пункті або мікрорайоні?

## Як переходити дорогу на перехресті

Перехрестя — небезпечна ділянка дороги, адже тут перетинаються декілька доріг, і автомобілі їдуть з різних боків. Ти маєш знати основні правила переходу дороги на перехресті.

1. Безумовну перевагу на дорозі мають автомобілі спеціального призначення: карети швидкої допомоги, пожежні, міліцейські автомобілі чи аварійні служби, які їдуть з увімкненою сиреною. Їм дозволено проїжджати перехрестя навіть на червоне світло. Якщо ти побачив такий автомобіль, не виходь на дорогу, пропусти його.
2. Ніколи не переходи перехрестя навскоси, хоч як би ти поспішав.
3. Якщо на перехресті є пішохідний перехід, йди тільки по ньому. Автомобілі мають пропустити тебе, але перш ніж ступити на дорогу, маєш упевнитися, що вони зупинилися.
4. Якщо пішохідного переходу немає, переходити дорогу можна лише тоді, коли всі автомобілі проїхали.
5. На регульованому перехресті слід поводитися згідно з сигналами світлофора чи регулювальника.

*Перехрестя — небезпечна ділянка дороги!*

## Обережно: ремонт дороги!

Ремонт дороги створює додаткові незручності для водіїв і пішоходів. Тут спостерігається більша скупченість автомобілів, можуть утворюватись транспортні затори.

Ремонтні роботи проводять з використанням спеціальної техніки: катків, бульдозерів. Ці автомобілі великі за розмірами і можуть обмежувати оглядовість на дорозі. Ями і траншеї в місцях ремонту дороги створюють додаткові небезпеки. Тому ділянки ремонту дороги позначають попереджувальними знаками та огорожею (мал. 29).



Дорожні роботи



Мал. 29. Ремонт дороги

Під час ремонту тротуарів пішоходам доводиться обходити цю ділянку проїздною частиною. Перед тим, як вийти на дорогу, упевнись, що позаду тебе немає автомобілів.

*Ремонт дороги створює додаткові незручності для транспорту і пішоходів.*



## Рух майданами

Майдан — це велика площа, одна частина якої призначена для водіїв (проїзна частина, автомобільні стоянки), інша — для пішоходів. У пішохідній зоні майдану влаштовують клумби, фонтани, торгівельні точки або інші споруди, призначені для відпочинку.

Якщо на шляху до майдану треба перейти дорогу, користуйся пішохідними переходами. Хоч на самих майданах автомобілі не їздять, розслабитися не варто, адже тут може утворитися тиснява, особливо на свята.



Розгляньте мал. 30 та підкажіть Надійці безпечний шлях, щоб купити морозиво і сісти в автобус на протилежному боці площі.



Мал. 30



Намалюй план майдану, який є у вашому населеному пункті. Познач пішохідну зону, дороги, пішохідні переходи.

## § 25. АВАРІЇ НА ДОРОГАХ

### Що таке ДТП



Перші автомобілі рухалися зі швидкістю 20 км/год. Будь-який кінь легко обганяв їх. Коли ж під їх колеса уперше потрапили неуважні пішоходи, газети здійняли страшенний галас, вимагаючи негайно заборонити появу автомобілів на вулицях.

Минуло півтора століття, і автомобілі стали невід'ємною частиною нашого життя. За цей час вони дуже змінилися і рухаються незрівнянно швидше, що створює умови для виникнення великої кількості *дорожньо-транспортних пригод* (ДТП).

Кожні шість секунд ДТП на дорогах планети забирають одне життя або калічать людину. Щодня 3500 людей у різних куточках світу виходять із дому, щоб більше ніколи не повернутись — вони гинуть у ДТП...



1. Розкажіть про ДТП, свідками або учасниками якого були ви або ваші знайомі.
2. Прочитайте кілька повідомлень з місцевої преси про ДТП, що сталися у вашому населеному пункті. Обговоріть:
  - Що стало причиною цих ДТП?
  - Як їх можна було уникнути?

*Головна причина ДТП —  
порушення правил дорожнього руху!*



## Причини ДТП

Аварію на дорозі може спричинити несправність автомобіля, наприклад, несправні гальма, а також несприятливі дорожні умови: ожеледь, туман, вибоїни на дорозі, відсутність тротуарів, світлофорів, пішохідних переходів.

Чимало ДТП трапляються з вини водіїв: через кермування у нетверезому стані, перевищення швидкості руху, виїзд на зустрічну смугу.

Частину аварій спричиняють пішоходи, переходячи дорогу в недозволеному місці або на червоне світло. Кожна четверта така пригода стається з провини дітей.



Розгляньте мал. 31. Які Правила дорожнього руху порушили діти? До яких наслідків це може призвести?



Мал. 31. Які Правила дорожнього руху порушують діти?

## Якщо ти став свідком ДТП

Кожен може стати свідком ДТП. Якщо ти бачив як усе відбувалося, твоя інформація може допомогти слідству. Коли винуватець ДТП намагається покинути місце пригоди, дуже важливо запам'ятати номерний знак, колір і марку його автомобіля.

А ще — не бути байдужим, адже твоя допомога може знадобитися постраждалим. Хоч ти й не лікар, та можеш врятувати людям життя, вчасно викликавши «швидку допомогу», міліцію і, за необхідністю, пожежників.

Не покладайся лише на власні сили, постарайся залучити когось із дорослих: зупини інший автомобіль, звернись до перехожих, постукай у найближчі двері, ворота.



Об'єднайтесь у 4 групи та підготуйте сценку: «Свідок ДТП». Розподіліть ролі («постраждалі», «свідок ДТП», «місцеві жителі», «міліція», «лікарі») та по черзі продемонструйте сценки у класі.



*Ставши свідком ДТП,  
не будь байдужим спостерігачем!*



## Дорожні знаки

Існують дорожні знаки, які допоможуть у випадку ДТП (мал. 32). Вони сповіщають про наявність поблизу пункту першої медичної допомоги, лікарні, посту ДАІ, ресторану, кафе, готелю тощо. Табличка з додатковою інформацією (7.1.4) дасть змогу оцінити відстань до цього об'єкта. Якщо він знаходиться неподалік, можна просто збігати туди за підмогою.



6.1

Пункт першої  
медичної  
допомоги



6.2

Лікарня



6.3

Телефон для  
виклику аварійної  
служби



6.4

Вогнегасник



6.11

Туалет



6.12

Питна вода



6.13

Ресторан або  
їдальня



6.14

Кафе



6.15

Місце  
відпочинку



6.8

Телефон



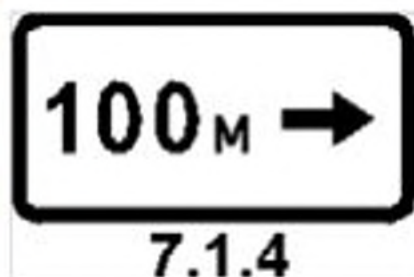
6.9

Пункт довідкової  
служби



6.10

Пост ДАІ



7.1.4

Мал. 32. Інформаційно-вказівні дорожні знаки

## Підсумкові завдання



Встанови відповідність між матеріалами та їх пожежними характеристиками.

1) негорючі	А) бензин
2) горючі	Б) вода
3) горючі (легкозаймисті)	В) пісок
4) при горінні виділяють отруйні гази	Г) дерево
	Д) спирт
	Е) пластик



Об'єднайтесь у 4 групи. Перегляньте деякі параграфи і складіть правила, як:

*група 1:* правильно поводитися під час пожежі у своїй квартирі, сусідній квартирі чи будинку (§ 20);

*група 2:* безпечно поводитися у багатолюдних місцях (§ 21);

*група 3:* розпізнати зловмисника і спілкуватися із незнайомцями (§ 22);

*група 4:* переходити дорогу на перехресті, в місцях ремонту дороги, на майданах (§ 24).



## Розділ 5

# ЗДОРОВИЙ ДУХ

Самооцінка і  
поведінка людини



Хочу, Можу, Треба



Шануй себе та  
інших



Звички і здоров'я



Творчість і  
здоров'я



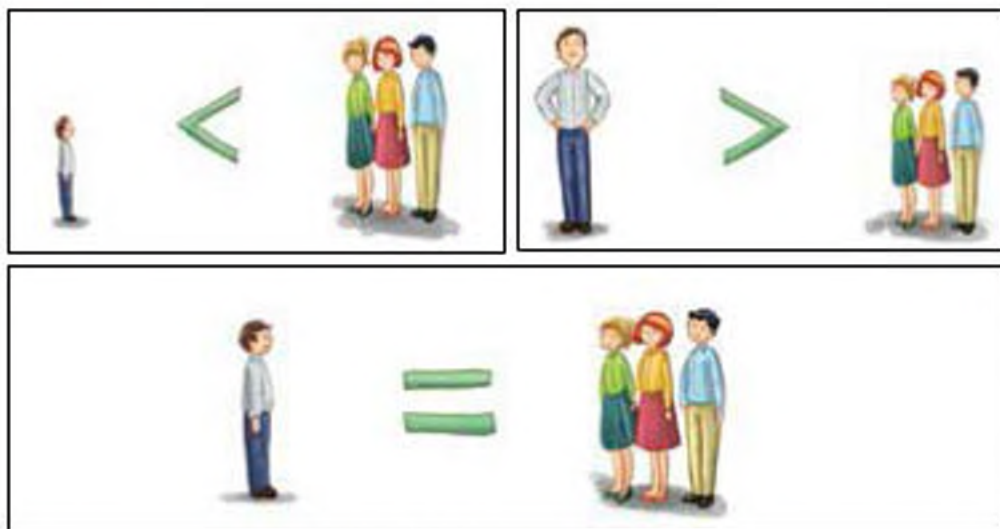
## § 26. САМООЦІНКА І ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ

### Що таке самооцінка

Самооцінка — це наші уявлення про себе, свої здібності і можливості. Самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях (навчання, спорті, творчості). Ти можеш добре плавати і погано грати у футбол, гарно малювати і мати труднощі з математикою. Це — нормально, адже жодна людина не може бути досконалою в усьому.



Самооцінка є завищеною, заниженою і реалістичною. За допомогою мал. 33 пригадайте і розкажіть, що це означає.



Мал. 33. Види самооцінки

*Люди з реалістичною самооцінкою  
бачать себе такими, якими вони є насправді.*



## Вплив самооцінки на поведінку

Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Наприклад, якщо діти вважають себе вправними у математиці, вони зацікавлено слухатимуть пояснення вчителя, охоче виконуватимуть домашні завдання і досягнуть чудових результатів. А ті, хто вважає себе нездібними, можуть подумати, що не варто і старатися, а це зменшує їхні шанси на успіх.

Тому ніколи не роби висновків про відсутність у тебе здібностей після однієї або декількох невдалих спроб. Якщо в тебе щось не виходить, не здавайся! Повір, що тобі під силу це зробити. Наполегливо працюй, і ти неодмінно здолаєш перешкоди. Не забувай вітати себе з кожною, навіть невеликою, перемогою.



Станьте в коло і пограйте в гру «Ти — молодець!». Для цього кожен по черзі продовжує фразу: «Я нещодавно навчився (плавати брасом, робити «шпагат»...)». У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і піднімають вгору великий палець.



*Самооцінка і поведінка людини взаємопов'язані.*

## Види поведінки

Щодня ми спілкуємося з багатьма різними людьми, і вони поводяться по-різному. Одні люблять бути у центрі уваги, інші – сором'язливі й намагаються бути непомітними. Деякі охоче вступають у розмову, інші – більше слухають, ніж говорять.

Різну поведінку люди демонструють і в ситуаціях, коли треба щось попросити або постояти за себе.

Той, хто завжди поступається, не вміє відмовити, коли це необхідно, поводить *пасивно*. Над такими людьми часто насміхаються і вони легко піддаються поганому впливу.

Той, хто прагне перемогти у будь-який спосіб, ставиться до інших зверхньо, принижує їх, поводить *агресивно*. Такі люди часто конфліктують і вдаються до тиску та погроз, коли з ними не погоджуються.

Той, хто поважає себе та інших, вміє слухати і говорити, відстоює себе, не принижуючи інших, поводить *впевнено (гідно)*.

Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із нездоровою (завищеною або заниженою) самооцінкою. Люди, які поводяться гідно у будь-якій ситуації, мають реалістичну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно.



*Люди можуть поводитися пасивно, агресивно і впевнено (гідно).*



## Упевненість і самовпевненість

Із самооцінкою пов'язані такі риси характеру, як упевненість і самовпевненість. Дехто плутає ці два поняття, хоча вони різні.

Упевнена в собі людина має реалістичну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач.

Самовпевнені люди зазвичай мають завищену або занижену самооцінку. Вони демонструють браваду і показну впевненість у власній правоті, а це породжує суперечки і конфлікти.



Прочитайте характеристики трьох ваших однолітків. Обговоріть:

- Яка самооцінка у кожного з дітей?
- Хто з них поводиться упевнено, а хто — самовпевнено?

*Марійка* — активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.

*Оленка* завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона зверхньо відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра».

*Юрко* — завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну. Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.



## § 27. ХОЧУ, МОЖУ, ТРЕБА

### Хочу, можу, треба



Уявіть, що до вашого класу завітала фея і запропонувала виконати будь-які ваші бажання.

По черзі назвіть свої бажання і запишіть їх на дошці. Поміркуйте:

- Чи всі ваші бажання реальні (які можна здійснити)?
- Чи всі ваші бажання потрібні, корисні?
- Чи можемо ми завжди робити тільки те, що хочеться? Чому?



Кожному важливо уміти розрізняти «хочу», «можу» і «треба»:

ХОЧУ — це бажання

Я ХОЧУ

МОЖУ — це можливості

Я МОЖУ

ТРЕБА — це обов'язок

Я МУШУ

*Свої бажання ми маємо звіряти з можливостями їх здійснення та зі своїми обов'язками.*



## Твої бажання

Коли ми робимо щось охоче (за бажанням), то відчуваємо радість, задоволення. А якщо часто ігноруємо власні бажання, відчуваємося нещасливими.

Твоє життя тільки-но починається, і ти хочеш, щоб воно було щасливим, щоб здійснилися твої мрії. Можливо, прагнеш стати олімпійським чемпіоном чи мрієш про кругосвітні подорожі. Щоб твоя мрія здійснилася, маєш насамперед навчитися розуміти і ретельно аналізувати свої бажання.



Об'єднайтеся у пари і поділіться один з одним своїми мріями. Розкажіть:

- Де ви хотіли б жити?
- Що ви хотіли б робити?
- З ким би хотіли дружити?
- Як уявляєте свою сім'ю?
- Яку користь ви хотіли б принести іншим людям, державі?

Запишіть ваші бажання на аркуші паперу і проілюструйте їх невеликими малюнками.



*Усвідомлення своїх бажань —  
перший крок до досягнення мети.*

## Твої можливості

Можливості — це певні умови, які сприяють здійсненню бажань. Насамперед це твої знання, уміння, а також допомога інших людей. Ти вже багато чого можеш зробити, але ще більше маєш навчитися.

Якщо людина по-справжньому чогось бажає, вона здолає багато труднощів.



Переглянь свої записи і малюнки та поміркуй:

- Що ти вже маєш для здійснення своїх мрій?
- Яких знань та вмінь тобі поки що бракує?
- Як ти можеш покращити свої можливості?
- Які люди можуть тобі допомогти?
- У який спосіб?

## Твої обов'язки

Обов'язки — це правила та умови, дотримання яких дає можливість ладнати з іншими людьми і досягати успіху. Наприклад, щоб здійснити свої мрії, тобі треба добре вчитись або багато тренуватися.



Продовжіть фрази:

- Щоб бути здоровим, потрібно...
- Щоб бути сильним, потрібно...
- Щоб добре вчитися, потрібно...
- Щоб мама завжди посміхалася, потрібно...
- Щоб на дорогах не було сміття, потрібно...
- Щоб мати добрих друзів, потрібно...

*Твої можливості — це твої знання і вміння,  
а також допомога інших людей.*



## Воля і здоров'я

Досягти успіхів у будь-якій справі, можна лише тоді, коли докласти неабияких зусиль. Це непросто. Але подолання труднощів формує твій характер і гартує волю.

**Воля** — це здатність долати труднощі на шляху до мети.

Сильна воля є однією з найцінніших людських якостей.

Без неї важко сподіватися на успіх у будь-якій справі. Силу волі треба виховувати: не відступай, коли щось не виходить. Не вдається одразу — перепочинь і берися знову. Не вийшло сьогодні — поміркуй, чому і спробуй завтра. Не знаєш — запитуй, не вмієш — учися.

Роби не лише те, що хочеться, а насамперед те, що треба: дотримуйся режиму дня, щоранку роби зарядку, відмовляйся від спокус, наприклад, довше поспати, з'їсти зайве тістечко. Спочатку буде складно, а з часом це стане корисною звичкою.

### Вольові якості:

- цілеспрямованість;
- наполегливість;
- самостійність;
- рішучість;
- мужність;
- дисциплінованість.



Обговоріть, що означають прислів'я:

«Воля — це талант збирати зусилля докупити».

«Лежачий камінь мохом обростає».

«Як немає сили волі, то не буде щастя й долі».

«З лежачого не буде одежі, зі снання не купиш коня».



Поміркуй, як ти можеш тренувати свою волю. Обговори це з дорослими. Запиши кілька ідей. Вони знадобляться тобі на наступному уроці.

*Воля — це здатність долати труднощі  
на шляху до мети.*

## § 28. ШАНУЙ СЕБЕ ТА ІНШИХ

### Повага і самоповага

**Повага** — це приязне, шанобливе ставлення до іншої людини, визнання її унікальності, особистих чеснот, досвіду і заслуг.

**Самоповага** — це повага до самого себе. Поважати себе не означає бути самовпевненим. Навпаки, самоповага означає, що ти добре знаєш свої недоліки, однак цінуєш себе за твої знання, уміння і досягнення.



Об'єднайтесь у пари і по черзі розкажіть, за що ви поважаєте один одного. Наприклад: «Сашко, я поважаю тебе за те, що ти завжди допомагаєш мені з математики».

### Самоповага і добрі справи

Самоповага додає впевненості у собі, допомагає взаємодіяти з іншими людьми і сприяє здоров'ю. Адже той, хто себе поважає, не буде нищити здоров'я шкідливими звичками, опиратиметься поганому впливу.



Прочитайте оповідання на с. 127. Обговоріть:

- У чому трагедія цього чоловіка?
- Який слід, на вашу думку, повинна залишати після себе людина?
- Які справи, гідні поваги, ви можете робити щодня?

*Стався до інших так, як ти хочеш,  
щоб вони ставилися до тебе!*



## Який слід повинна залишати людина на Землі?

(Скорочено)

Старий Майстер звів кам'яний будинок. Став осторонь і милується. «Завтра в ньому оселяться люди», — думає з гордістю. А в цей час біля будинку грався Хлопчик. Він стрибнув на сходинку й залишив слід своєї маленької ніжки на цементі, який ще не затвердів.

— Для чого ти псуєш мою роботу? — сказав з докором Майстер. Хлопчик подивився на відбиток ноги, засміявся й побіг собі.

Минуло багато років. Хлопчик став дорослим Чоловіком... Прийшла старість. Згадав старий Чоловік своє рідне село на березі Дніпра. Приїхав на батьківщину, зустрічається з людьми, називає своє прізвище, але всі здвигують плечима — ніхто не пам'ятає такого Чоловіка.

— Що ж ти залишив після себе? — питає у старого Чоловіка один дід. — Є в тебе син чи дочка?

— Немає у мене ні сина, ні дочки.

— Може, ти дуба посадив?

— Ні, не посадив я дуба...

— Так, мабуть, ти пісню склав?

— Ні, й пісні я не склав.

— Так хто ж ти такий? Що ж ти робив усе своє життя? — здивувався дід.

Нічого не міг відповісти старий Чоловік. Згадалась йому та мить, коли він залишив слід на сходинці. Пішов до будинку. Стоїть той наче вчора збудований, а на найнижчій сходинці — закам'янілий відбиток Хлопчикової ніжки.

«Ось і все, що залишилось після мене на Землі, — з боєм подумав старий Чоловік. — Але цього ж мало, дуже мало... Не так треба було жити...».

*Василь Сухомлинський*

## Постановка і досягнення мети

Наполеглива праця і заслужений успіх підвищують самоповагу. Досягати успіху допомагають особливі уміння — постановки і досягнення мети. Якщо почнеш тренувати їх з дитинства, то набудеш таких важливих вольових якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самостійність, рішучість. І тоді жодні труднощі та негаразди не спинять тебе на шляху до успіху.

### Приклади цілей:

- прочитати обсягову книжку
- виростити квітку
- сплести браслет
- підтягнутися 3 рази на перекладині

**Ціль** (мета) – це те, чого ти хочеш досягти. Цілі є прості і складні, короткотермінові і довготермінові. Яку ж обрати?

Почни з того, що можеш досягти у найближчому майбутньому, а не взагалі і колись. Наприклад, підтягнути математику, навчитися грати мелодію на гітарі тощо.



Проведіть мозковий штурм і запишіть на дошці приклади різних цілей.

Об'єднайтесь у пари і допоможіть один одному обрати ціль. Для цього:

- Напишіть на папері свої бажання.
- Відкиньте варіанти, що не викликають у вас особливого захоплення.
- Відмовтеся від цілей, для яких у вас немає потрібних засобів. Наприклад, ти хочеш співати в хорі, але не маєш музичного слуху.
- Оберіть по одній цілі, яку можна досягти швидко (за один-три місяці).

*Уміння ставити цілі і досягати їх допоможе тобі у житті*



## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Виконай проект «Моя мета». Скористайся наведеними нижче порадами і зразком плану на мал. 34.

1. Налаштуйся на успіх. Повір, що тобі це під силу.
2. Опиши мету, конкретні справи, що ведуть до неї і терміни їх виконання.
3. Виконуючи план, намагайся доводити до кінця кожен окрему справу. Роби про це відмітки.
4. Не бійся помилок і невдач. Якщо у тебе щось не виходить, змieni свої плани або спробуй ще раз.

*Моя мета:*

\_\_\_\_\_

*Конкретні справи, що ведуть до мети:*

\_\_\_\_\_

<i>Дата</i>	<i>Назва справи</i>	<i>Відмітка про виконання</i>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Мал. 34

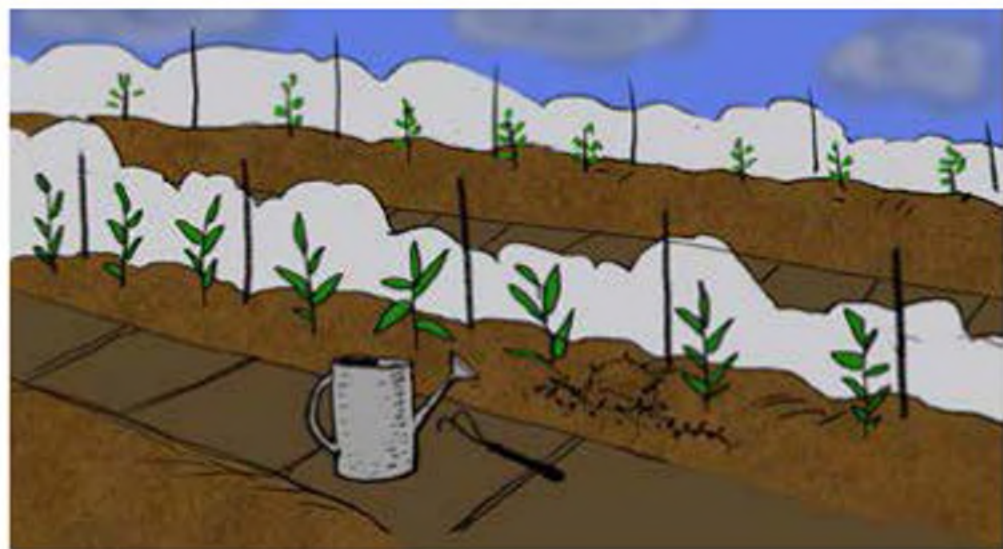
## § 29. ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

### Притча про бур'яни і звички

Якось навесні онук з дідом прибирали в городі бур'яни. Раптом онук запитав:

— Дідусю, а чому бур'яни, які ми не садили, так добре ростуть, а городина, яку ми садимо, потребує нашої уваги, турботи і праці?

— А знаєш онучку, завдяки своїй спостережливості ти зробив важливе для себе відкриття: все цінне і значуще для людини часто вимагає від неї чималих зусиль, а шкідливе і непотрібне виростає само.



Як, на вашу думку, слова дідуся пов'язані зі шкідливими і корисними звичками?

Чим корисні звички відрізняються від шкідливих?

Які звички вважають найбільш шкідливими?



## П'ять звичок успішних людей

Недаремно кажуть, що звичка — це друга натура. Наприклад, є звички, які ведуть людину до успіху.



Об'єднайтесь у 5 груп. Розподіліть між собою звички успішних людей. Прочитайте інформацію і по черзі розкажіть її у класі.

1

*Звичка дбати про своє здоров'я.* Ти не зможеш досягти успіху, якщо недбало ставитимися до свого здоров'я. Намагайся достатньо рухатися, вживати здорову їжу і знаходити час для відпочинку.

2

*Звичка цінувати час.* Постарайся не марнувати часу. Американський мільярдер Дональд Трамп якось зауважив, що час цінніший за гроші, адже гроші можна заробити, а от повернути час неможливо.

3

*Звичка вірити в себе.* Якщо ти повіриш, що гідний найкращого, усі навколо теж повірять у це і допомагатимуть тобі. Звісно, якщо це будуть не лише твої мрії, а й наполеглива праця.

4

*Звичка учитися в інших і діяти разом.* Намагайся вчитися на чужому досвіді та співпрацювати з іншими. Так можна досягти кращих результатів, ніж тоді, коли діяти наодинці і вчитися на власних помилках.

5

*Звичка самовдосконалюватися.* Учись працювати над собою, адже лінощі роблять тебе слабким. Успішні люди вміють створювати для себе нові правила і неухильно дотримуватися їх. Так вони набувають хороших звичок, які згодом забезпечують їм успішне життя.

## Як сформувати корисну звичку

Дитячі звички часто формуються несвідомо, через наслідування інших людей (наприклад, мами чи старшого брата). Саме тому члени однієї родини мають багато подібних звичок.

Інша річ, якщо ти хочеш свідомо виробити в собі певну звичку, наприклад, заправляти ліжко, мити за собою посуд чи дотримуватися режиму дня.

Для цього спочатку маєш обрати, якої звички хочеш набути, і поставити це собі за мету. Відтак дізнайся, як правильно це треба робити (мал. 35). А потім — роби так день за днем, відпрацьовуючи уміння до автоматизму.



Мал. 35

Коли почнеш це робити не тому, що так треба, а тому, що звик, можна вважати, що у тебе сформувалася корисна звичка.



Об'єднайтесь у пари. Розкажіть один одному про звичку, якої ви набули свідомо. Обговоріть:

- Яка це звичка?
- Що конкретно ви робили, щоб її сформувати?
- Скільки часу на це знадобилося?

*Учені підрахували, що нова корисна звичка формується приблизно за три місяці.*



## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Напиши перелік своїх звичок (корисних і шкідливих).

Поміркуй, яку звичку ти хочеш змінити під час літніх канікул.

Постав це собі за мету і напиши план її досягнення.

У плані опиши кроки, які необхідно виконати, щоб змінити звичку, і терміни виконання.

Щодня оцінюй свої успіхи і роби про це відмітки.

Коли досягнеш результату, похвали себе. Відсвяткуй успіх з рідними та друзями.



## § 30. ТВОРЧІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

### Що таке творчіть



Станьте в коло і по черзі привітайтеся зі своїм сусідом, що стоїть зліва від вас, оригінальним способом, наприклад, іноземною мовою або пантомімою.



В усьому, що ми робимо, має бути елемент творчості. **Творчість** — це здатність мислити вільно, знаходити нові рішення та оригінальні ідеї. Результатом творчості може бути не лише витвір мистецтва, а й цілком буденні речі, але зроблені оригінально.



Назвіть приклади творчої діяльності зі свого життя (придумала казку для молодшого брата, зробив вітальну листівку своїми руками, створила новий рецепт бутерброда, розв'язав задачу іншим способом...).

Пригадайте, що ви при цьому відчували. Назвіть ці почуття.

*Творчість приносить задоволення,  
робить життя цікавішим!*



## Розвиток творчих здібностей

Дехто думає, що творчі здібності мають лише окремі люди. Однак це не так. Творчі здібності, або креативність (від англ. *to create* — створювати) — це уміння, яке потрібно розвивати. Адже творчі люди і творчі підходи надзвичайно цінуються у сучасному світі. Цікаво, що навчатися творити можна навіть граючись. Існує багато ігор для розвитку креативності, зокрема такі.

### Гра: «Робінзон Крузо»

Об'єднайтесь у групи («ложка», «голка», «ковдра», «парасолька»). Уявіть, що ви потрапили на безлюдний острів і маєте лише цю річ. Придумайте для неї якнайбільше застосувань.



### Гра «Ранкова зарядка»

Об'єднайтесь у групи («присідання», «стрибки», «махи», «нахили») та придумайте якнайбільше оригінальних способів виконати ці вправи. По черзі продемонструйте їх у класі.



### Гра «Кулінар»

Придумайте якнайбільше страв із таких продуктів: молоко, картопля, яблука, борошно, мед, сир, яйця. Можете ускладнити гру, придумуючи страви, де основними інгредієнтами будуть два продукти, наприклад, молоко і цукор.



Креативність цінується у сучасному житті.

## До здоров'я — разом!

Ти вже знаєш, що успішні люди зазвичай співпрацюють з іншими людьми. Адже так цікавіше, веселіше і можна досягти кращих результатів.

Це також стосується і здорового способу життя. Якщо твої друзі полюбили спорт і надають перевагу здоровій їжі, то й тобі легко робити вибір на користь здоров'я. Діти часто прислухаються до думки своїх однолітків. Отже, і ти маєш нагоду зробити щось справді важливе — допомогти своїм друзям зміцнити здоров'я.



Придумайте ідеї:

- як відволікти друга від комп'ютера;
- як заохотити подругу до ранкових пробіжок;
- як швидко зібрати команду для гри у пляжний волейбол.



*Ти можеш заохотити друзів до здорового способу життя.*



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

Мистецтво — один із найкращих способів агітації за здоровий спосіб життя. Інколи один цікавий вірш або малюнок можуть перекопати людину більше, ніж багато розумних слів.



Використайте свої творчі здібності для підготовки свята «Здоров'я — всьому голова». Для цього:

- За бажанням об'єднайтесь у дві групи («сценаристи» і «художники»).
- «Сценаристи» підбирають цікаві вірші або ігри про різні аспекти здоров'я (гігієну, харчування, рухову активність, загартовування, безпечну поведінку на дорогах тощо) і пишуть сценарій свята.
- «Художники» готують відповідні декорації та костюми.
- Розподіліть ролі і проведіть свято для ваших батьків та молодших школярів.



## Ура, канікули!

Ось і дістався кінець ще один навчальний рік. Чого ж ви навчилися на уроках основ здоров'я?



По черзі продовжіть фразу: «На уроках основ здоров'я я навчився (правильно мити руки, безпечно переходити дорогу, приймати зважені рішення...)». Обговоріть:

- Що вам найбільше сподобалося на цих уроках?
- Що ви запропонували б робити інакше?

Попереду у вас чудові канікули. По черзі побажайте один одному гарного відпочинку. Можете сказати це словами або показати пантомімою, розказати вірш, написати листівку чи намалювати малюнок.

Автори цього підручника приєднуються до ваших побажань і зичать вам провести літні канікули весело і з користю для здоров'я!

*Гарного літа!*



# ДОДАТКИ

## Матеріали для читання

### Змія

В одному індіанському племені юнаків на зрілість випробовували самотністю. Під час випробування один із них опинився посеред квітучої долини. Оглядаючи гори, що оточували її, хлопець зупинив свій погляд на вершині, вкритій сліпучо-білим снігом.

— Я позмагаюся з нею — сказав він собі. Він зійшов на вершину, і побачив унизу чудові краєвиди, безмежний простір. Його серце наповнилося гордістю. Раптом юнак почув дивне шелестіння. Придивився — і побачив змію, яка заговорила до нього:

— Помираю! Тут надто холодно для мене... Візьми мене під свою сорочку та знеси в долину.

— Ні! — сказав юнак. — Знаю я вашу породу. Ти — гримуча змія. Якщо візьму тебе, ти вкусиш мене, і я помру.

— Не думай так, — відповіла змія. — Якщо допоможеш мені, не заподію тобі зла.

Юнак відмовлявся, але змія вміла переконувати. Врешті він узяв її під свою сорочку і поніс у долину. Коли вони спустилися з гори, хлопець обережно поклав змію на землю. Несподівано вона скрутилася, кинулася на нього і вкусила його в ногу.

— Ти ж мені обіцяла! — закричав він.

— А ти знав, що ризикуєш, коли брав мене із собою, — сказала змія й поповзла геть.

## Панцир

Жила собі Черепаха, яка постійно носила на спині важкий панцир. Панцир притискав її до землі, тому життя Черепахи не було легким. Однак коли із сусіднього лісу прибігала голодна Лисиця, Черепаха просто ховала голову під панцир і спокійно чекала. Лисиця стрибала навколо неї, пробувала панцир на зуб, намагалася перекинути, та все марно, Черепаха була в безпеці.

Минув час, і до лісу нарешті дійшов технічний прогрес. Одного ранку Черепаха вийшла з дому і побачила на дереві телевізійний екран. На ньому показували черепах, які літали без панцира, а диктор-дятел у захваті коментував: «Яка швидкість і легкість! Яка грація і краса! Подаруйте собі СВОБОДУ! Адже ви цього варті!»

Реклама дуже сподобалася Черепасі. «Які вони чудові! Як гарно було б літати у небі без панцира!» — думала вона.

День дивилася Черепаха рекламу, два, три... На четвертий день у неї з'явилося палке бажання позбутися панцира. Страшно? Так, трохи лячно, але ж в останніх новинах репортер Сова говорила, що ніби-то й Лисиця вже стала вегетаріанкою.



«Щойно я скину панцир, то стану легкою і тендітною красунею» — мріяла Черепаха.

«Щойно вона скине панцир, я нарешті з'їм її!» — мріяла Лисиця, підписуючи рахунок на чергову порцію реклами про літаючих черепах.

І одного ранку Черепаха все ж таки зробила свій перший і останній крок до «свободи».



## Поради до § 19

### Як надавати допомогу глухим людям

- Щоб звернути на себе увагу людини з вадами слуху, помахай рукою, або доторкнися до неї.
- Розмовляючи, дивись на співбесідника, навіть якщо він користується послугами сурдоперекладача. Багато людей з вадами слуху вміють читати по губах.
- Говори чітко і зрозуміло. Розмовляй звичайним голосом, не закривай обличчя руками.
- Використовуй міміку, жести, рухи тіла, щоб наголосити на змісті сказаного.
- Переконайся, що тебе зрозуміли. Не соромся перепитати про це.
- Коли повідомляєш інформацію, що містить номер, адресу або складне слово, напиши це розбірливим почерком.
- Якщо існують труднощі під час усного спілкування, запитай, чи не простіше буде листуватися.
- Якщо ти чогось не зрозумів — попроси повторити сказане.
- Будь терплячим у спілкуванні.



## Як надавати допомогу людям з обмеженою рухливістю

- Завжди запитуй, чи потрібна допомога, перед тим, як допомогти.
- Якщо тобі дозволили везти візок, коти його повільно і плавно.
- Пропонуй допомогу, коли треба відчинити двері чи проїхати ділянку, вкриту піском, травою.
- Розмовляючи, намагайся нахилитися до рівня очей людини, яка сидить у візку, або відійди трохи назад.
- Не спирайся на інвалідний візок чи інший допоміжний засіб людини.
- Залиш достатньо місця для тих, хто користується ходунками або милицями.





## Як надавати допомогу незрячим людям

- Не запитуй: «Ви сліпий?». Це нетактовно.
- Назви себе: «Це я, Сашко — ваш сусід».
- Завжди запитуй людину, чи потребує вона твого супроводу.
- Звертайся безпосередньо до незрячої людини, навіть якщо її супроводжує зрячий товариш.
- Не треба хапати людину, щоб супроводжувати її, дозволь їй взяти твою руку.
- Якщо попереду спуск чи підйом, скажи про це людині, яку супроводжуєш.
- Якщо вам треба піднятися чи спуститися сходами, просто скажи: «Попереду сходинки верх (або вниз)».
- Перед виходом із транспорту, поясни людині, де поручні, і дозволь їй вийти самостійно.
- Не забудь повідомити незрячій людині, коли йдеш від неї.
- Якщо незряча людина йде з собакою-поводирем, не чіпай собаки і не грайся з нею, не давай їй команд. Хочеш доторкнутися до собаки — спитай дозволу в господаря.



## Словничок

**Безпека** — ситуація, в якій немає загрози життю і здоров'ю людей.

**ВІЛ** — вірус імунодефіциту людини (захворювання, яке руйнує імунітет).

**ВІЛ-інфекція** — захворювання, спричинене вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Без лікування через декілька років призводить до синдрому набутого імунного дефіциту (СНІДу).

**Витривалість** — здатність тривалий час витримувати помірні навантаження.

**Воля** — здатність долати труднощі на шляху до мети.

**Гіподинамія** — малорухливий спосіб життя.

**Діагноз** — висновок лікаря про наявну хворобу чи відсутність хвороб.

**Дорожньо-транспортна пригода** — аварійна ситуація, що сталася під час руху транспорту, внаслідок якої постраждали люди чи завдано матеріальної шкоди.

**Дружба** — особливі стосунки, що виникають між людьми, які мають спільні погляди та інтереси.

**Залежність** — неконтрольоване вживання шкідливих речовин. Існує тютюнова, алкогольна та наркотична залежність.

**Засоби комунікації** — телебачення, комп'ютери, телефони, газети, журнали — усе, що допомагає людям спілкуватися і отримувати інформацію.



**Кулер** — пристосування для розливу і дозування питної води.

**Небезпека** — ситуація, в якій існує загроза для людини: її життя, здоров'я, майна чи гідності.

**Паніка** — неконтрольований стан, у якому люди намагаються будь-що врятувати своє життя.

**Рахіт** (у перекладі з грецької мови «хребет») — дитяче захворювання, яке спричиняє неправильне формування скелету і внутрішніх органів.

**Сила** — здатність напружувати м'язи для піднімання або штовхання ваги.

**СНІД** — синдром набутого імунного дефіциту, остання стадія захворювання на *ВІЛ-інфекцію*.

**Спадковість** — здатність успадковувати від покоління до покоління певні зовнішні ознаки та особливості розвитку.

**Спритність** — швидкість реакції, точність і координація рухів.

**Творчість** — здатність мислити вільно, знаходити нові рішення та оригінальні ідеї.

**Цензура** — обмеження свободи слова у засобах масової комунікації.

**Чинники здоров'я** — усе, що впливає на здоров'я.

# ЗМІСТ

## Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- § 1. Життя і безпека людини . . . . . 6
- § 2. Життя і здоров'я . . . . . 10
- § 3. Розвиток людини . . . . . 14

## Розділ 2. ЗДОРОВЕ ТІЛО

- § 4. Збалансоване харчування . . . . . 20
- § 5. Вода і поживні речовини . . . . . 24
- § 6. Рух і загартовування . . . . . 28
- § 7. Профілактика порушень зору, слуху, постави . . . 32
- § 8. Гігієна порожнини рота . . . . . 36
- § 9. Гігієна оселі . . . . . 40
- § 10. Організація самонавчання . . . . . 44

## Розділ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

- § 11. Сім'я і здоров'я . . . . . 50
- § 12. Розбудова дружніх стосунків . . . . . 54
- § 13. Як відстояти себе . . . . . 58
- § 14. Шкідливі звички і здоров'я . . . . . 62
- § 15. Реклама і здоров'я . . . . . 68
- § 16. Засоби комунікації і здоров'я . . . . . 72
- § 17. Хвороби, які набули соціального значення . . . . 77
- § 18. Охорона здоров'я дітей . . . . . 81
- § 19. Люди з особливими потребами . . . . . 85



## Розділ 4. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

§ 20. Наодинці вдома . . . . .	92
§ 21. Безпека школяра . . . . .	96
§ 22. Безпечна прогулянка . . . . .	100
§ 23. Безпека дорожнього руху . . . . .	104
§ 24. Рух на перехресті, майдані . . . . .	108
§ 25. Аварії на дорогах . . . . .	112

## Розділ 5. ЗДОРОВИЙ ДУХ

§ 26. Самооцінка і поведінка людини . . . . .	118
§ 27. Хочу, можу, треба . . . . .	122
§ 28. Шануй себе та інших . . . . .	126
§ 29. Звички і здоров'я . . . . .	130
§ 30. Творчість і здоров'я . . . . .	134

## Додатки

<i>Матеріали для читання . . . . .</i>	139
<i>Поради до § 19. . . . .</i>	141
<i>Словничок. . . . .</i>	144

*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович**  
**Ворошцова Тетяна Володимирівна**  
**Пономаренко Володимир Степанович**  
**Страшко Статіслав Васильович**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 4-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

*Літературне редактування Л. Ворошковиц*  
*Художнє оформлення А. Кислірича, К. Візін*  
*Обкладинка О. Баратинська*  
*Фотографія на обкладинці Л. Сащенко*  
*Технічний редактор Т. Ніхота*  
*Коректор*

Піднято до друку . Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 11,99. Обл.-вид. арк. 11,85  
Тираж пр.

Свідчення про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олександрівська, 7.  
Email: alaton@ukr.net