

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

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



5

**ББК 51.204я721**

**О-88**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України*

(Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України № 10 від 04.01.2013 р.)

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

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

**О-88**

**Основи здоров'я:** Підручник для 5-го кл.  
загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво  
«Алатон», 2013. — 180 с.

ISBN 978-966-2663-07-5

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно  
до програми з основ здоров'я для учнів 5-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів.

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

Підручник орієнтовано на використання сучасних  
педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-07-5

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2012  
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2013



Підручник складається з розділів та глав, які охоплюють 31 тему. У кінці наведено відповіді на завдання, правила поведінки у небезпечних ситуаціях, пам'ятку про сприятливі для здоров'я життєві навички і словничок термінів.

*Розділ 1* — «Здоров'я людини» — містить дві глави.

У главі 1 — «Життя і здоров'я людини» — ти ознайомишся з принципами здорового способу життя і безпечної життєдіяльності.

У главі 2 — «Безпека на дорозі» — засвоїш, як переходити складні ділянки дороги, правильно поводитися на зупинках і в громадському транспорті.

*Розділ 2* — «Психічне і духовне здоров'я» — складається з двох глав.

Глава 1 — «Уміння вчитися» — допоможе тобі пристосуватися до нових умов навчання. Тут ти навчишся планувати свій час і ознайомишся з методами, які допомагають вчитися.

Глава 2 — «Шануй себе та інших» — вчитиме поважати себе й інших людей, розуміти і висловлювати свої почуття, ставити себе на місце іншого.

*Розділ 3* — «Фізичне здоров'я» — ознайомить із видами рухової активності, процедурами загартовування, режимом праці та відпочинку, навчить, як зберегти зір і правильну поставу.

*Розділ 4* — «Соціальне благополуччя» — допоможе опанувати мистецтво спілкування. Навчить слухати і говорити, гідно поводитися в різних ситуаціях і протидіяти насиллю. Ти дізнаєшся, як уникнути зараження соціально небезпечними захворюваннями — туберкульозом та ВІЛ-інфекцією.

*Розділ 5* — «Безпека у побуті і навколишньому середовищі» — містить три глави.

У главі 1 — «Пожежна безпека» — ти засвоїш, як упоратися з невеликим вогнем і евакуюватися з приміщення, де виникла пожежа.

Глава 2 — «В автономній ситуації» — вчитиме безпечно поводитися, коли залишаєшся удома сам, застереже від ігор у небезпечних місцях та спілкування з незнайомими людьми.

Глава 3 — «Серед природи» — нагадає, що люди повинні дбати не лише про себе, а й про довкілля. Ти дізнаєшся про особливості відпочинку біля води і про те, що слід робити, потрапивши в зону стихійного лиха.

Насамперед ознайомся з умовними позначеннями і правилами виконання завдань, поданих у підручнику.



Так позначено стартове завдання. Виконуючи його, ти дізнаєшся, якій темі присвячено урок, пригадаєш, що вже знаєш із цієї теми, з'ясуєш, чого ще хотів би навчитися.



Таким малюнком позначено крос-тест. Щоб упоратися з ним, слід прочитати запитання, обрати варіант відповіді й перейти до пункту, номер якого вказано в дужках. Наприклад:

1. Переходити дорогу треба на червоне (2) чи зелене (3) світло?

*Уяви, що ти обираєш «червоне», і перейди до пункту 2.*

2. Подумай краще. Пригадай те, що вивчав раніше (1).

*Ти помилився, тому повертаєшся назад до пункту 1 і обираєш інший варіант відповіді.*

3. Добре! Ти пам'ятаєш, що означають сигнали світлофора (4).

*Цього разу твоя відповідь правильна, і ти переходиш до наступного запитання. Гра закінчиться, коли дістанешся останнього пункту.*

Крос-тест — не лише цікава гра, а й джерело корисної інформації. Якщо у звичайному тесті, відповідаючи правильно, ти виграєш, то у крос-тесті корисно і помилятися. Тому, долаючи крос-тест, не хитруй, не підглядай у відповіді.



Блок-схеми ти побачиш, вивчаючи правила поведінки у ситуаціях, наближених до реальних, коли можна вчинити по-різному, і обрати найкращий варіант нелегко. Виконуючи завдання за допомогою блок-схем, слід рухатись у вказаному стрілками напрямку.



Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «\*».

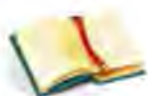


Завдання цієї рубрики призначено для обговорення. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, обговорення в групах, аналіз життєвих ситуацій, бесіда з батьками.



Цей малюнок побачиш там, де тобі запропонують виконати проект або провести дослід. Виконуючи дослід удома, зверни особливу увагу на застереження.





Ця рубрика пропонує прочитати цікаву книжку, що стосується теми.



Так позначено рольові ігри, дебати, інсценування.



Уважно прочитай інформацію цієї рубрики. Так позначено застереження про особливо небезпечні ситуації.



Таким символом позначено ігри і вправи, які допоможуть розім'ятися, відпрацювати фізичні вміння і поліпшать настрій.



Так додатково позначено вправи для відпрацювання практичних завдань за навчальною програмою. Навчись добре виконувати описані дії.

Побачивши слова, виділені *таким шрифтом*, звернися за роз'ясненням до словничка на стор. 177.

# РОЗДІЛ 1

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

### Глава 1. Життя і здоров'я людини

Як ти вже, напевно, зрозумів, основними темами цього підручника є безпека і здоров'я (мал. 1).



Мал. 1



**Безпека** — одна з базових людських потреб. Коли людині загрожує небезпека, це виводить її з рівноваги, бентежить, нервує, жахає, позбавляє сну й апетиту. Усі думки і бажання спрямовані на уникнення, подолання небезпеки.

Зовсім іншим є ставлення людей до свого **здоров'я**. Здоров'я — це як ресурс, своєрідний золотий запас. Дехто витрачає його, не замислюючись. Наприклад, недосипає, неправильно харчується, а то й свідомо шкодить здоров'ю, вживаючи тютюн, алкоголь чи наркотики. І лише коли воно погіршується, може схаменутись і почати прислухатися до порад лікарів. А що, як уже надто пізно і здоров'я не повернути?

У сучасному світі поширюється рух за спосіб життя, який зберігає здоров'я. Зокрема, у європейських містах на курців навіть на вулиці дедалі більше людей дивляться як на дикунів. У багатьох країнах, зокрема в Ірландії, Італії, за куріння на вулиці чи в іншому громадському місці стягують великий штраф. За це можуть навіть заарештувати. У деяких американських школах заборонено продавати їжу та напої, що спричиняють ожиріння.

Загальним життєвим правилом стає регулярне обстеження у лікаря, відвідання фітнес-центрів, відмова від усього, що може шкодити здоров'ю. Це вважається престижним і навіть модним. Відомі політики, актори, музиканти власним прикладом демонструють, що здоров'я є запорукою успіху та натхнення. Ось чому тобі важливо навчитися дбати про нього. І це зовсім неважко.

Ти дізнаєшся:

- що означає бути здоровим;
- що треба робити для того, щоб мати добре здоров'я;
- як діяти, коли ти захворів;
- що таке безпека і небезпека;
- як передбачати небезпеки та уникати їх;
- як діяти, коли потрапив у небезпечну ситуацію.

## § 1. ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Здоров'я і благополуччя •*

*Формула здорового способу життя • Якщо ти занедужав •  
До кого звернутися по допомогу*

Раніше, коли люди потерпали від багатьох хвороб і медицина перебувала на низькому рівні, здоровим вважався кожен, хто не був хворим. Згодом здоровими почали вважати тих, хто добре почувається фізично. Ти — людина ХХІ століття, в якому здоров'я пов'язують з багатьма іншими вимірами її благополуччя — духовним, емоційним, інтелектуальним і соціальним.



На мал. 2 здоров'я людини зображено у вигляді квітки. За допомогою цієї схеми скажи, що означає духовне, фізичне, соціальне, інтелектуальне і емоційне благополуччя людини.



Мал. 2. «Квітка здоров'я»



## Формула здорового способу життя

«Зберігати, розвивати, відновлювати» — такою є формула здорового способу життя, закон для кожного, хто хоче щодня мати добре самопочуття і досягти успіху в житті.

*Зберігати* — означає поводитися так, щоб не шкодити своєму здоров'ю: уникати небезпечних ситуацій, остерігатися шкідливих звичок (наприклад, недосипати, бездумно гаяти час перед телевізором). Не можна вживати зіпсовану та шкідливу їжу, а тим більше — тютюн, алкоголь чи наркотики. Дуже обережно слід користуватися інструментами, фарбами і тим, чим можна травмуватися або отруїтися.

*Розвивати* — означає дбати про розвиток своїх здібностей і можливостей. Ти вже знаєш, що тренуваннями можна вдосконалити свої фізичні можливості: навчитися швидше бігати, вище стрибати, далі плавати. Проте фізичне благополуччя — це лише один із вимірів твого здоров'я.

Ми живемо в складному й мінливому світі, де чи не щодня виникають якісь проблеми. Щоб успішно долати їх удома, в школі або під час спілкування з друзями, тобі необхідно набути особливих навичок. Їх ще називають *життєвими навичками*, сприятливими для здоров'я. Це уміння, які допомагають людям краще спілкуватися та розуміти одне одного й уникати зайвого ризику (мал. 3). Життєвими їх називають тому, що вони необхідні кожному, незалежно від того, чим він займається, яку професію бере.

Більшість людей набувають цих навичок методом «проб і помилок». Але той, кого навчили життєвих навичок, має набагато більше шансів досягти визначеної мети, успіху в житті, стати шанованою всіма людиною і бути задоволеним собою.

- Уміння шанувати самого себе та інших людей.
- Уміння поважати норми і правила громадського співжиття.
- Уміння вчитися і застосовувати свої знання.
- Уміння приймати зважені рішення.
- Уміння розуміти і правильно висловлювати свої почуття.
- Здатність зважати на почуття і потреби інших людей.
- Уміння слухати і говорити.
- Уміння відстоювати свої права, шануючи права інших.
- Уміння надавати підтримку тим, хто її потребує.

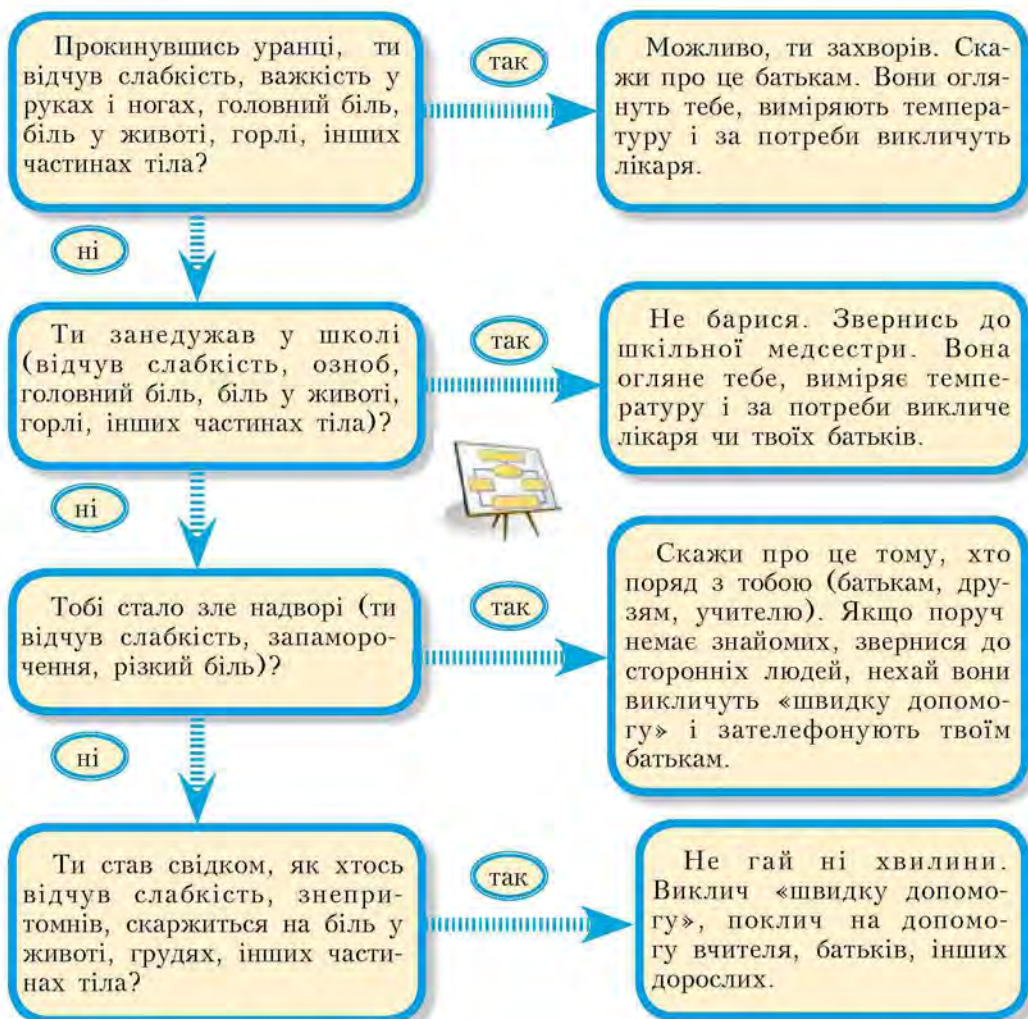
Мал. 3. Деякі життєві навички, сприятливі для здоров'я

*Відновлювати* — означає правильно поводитися тоді, коли ти захворів або отримав травму, тобто:

- уміти вчасно виявити ознаки поганого самопочуття;
- знати, до кого і як звернутися по допомогу;
- уміти надати невідкладну допомогу постраждалому і самому собі;
- правильно поводитися під час хвороби (не ходити до школи, коли захворів на грип, виконувати поради лікаря тощо).



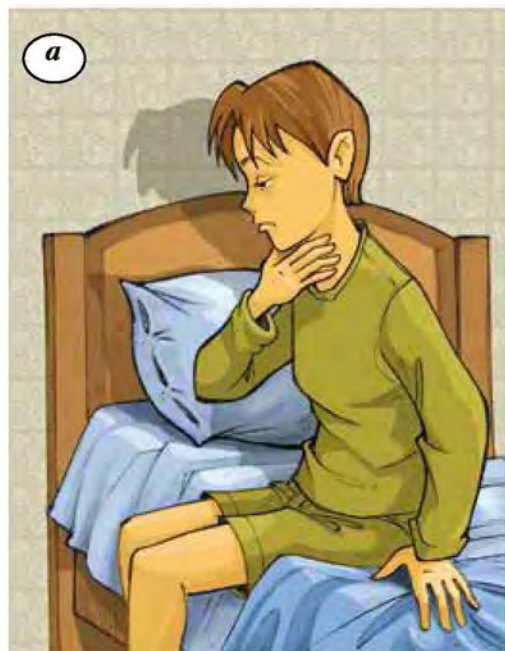
За допомогою блок-схеми ознайомся з алгоритмом дії у разі погіршення самопочуття. Це зовсім не важко. Аналізуй запропоновані ситуації, послідовно рухайчись блок-схемою, і ти знайдеш потрібну відповідь.







Об'єднайтесь у групи і за допомогою блок-схеми на попередній сторінці та пам'ятки на с. 171 розгляньте ситуації, зображені на мал. 4. Визначте, як треба правильно діяти, якщо у тебе або у когось на твоїх очах раптово погіршилося самопочуття.



Мал. 4

Нерідко важко визначити, що є причиною поганого самопочуття: хвороба, недосипання чи перевтома. Щоб з'ясувати це, спершу вимірюють температуру тіла. Якщо вона вища за  $37^{\circ}\text{C}$ , це означає, що ти захворів.

Для вимірювання температури використовують термометри.



За допомогою мал. 5 потренуйся вимірювати температуру тіла ртутним і електронним термометром.

Обережно поведись з ртутним термометром, адже всередині міститься ртуть, випари якої дуже отруйні (мал. 5, а).

Набагато безпечніші, хоч і дорожчі, сучасні електронні термометри (мал. 5, б).



- Обережно збий сріблястий стовпчик до нижньої позначки.
- Затисни кінчик термометра під пахвою і тримай 10 хвилин.
- Подивись, яку температуру показує сріблястий стовпчик.



- Натисни кнопку, що на кінчику термометра.
- Затисни його під пахвою і тримай, поки він подасть звуковий сигнал.
- Якщо на шкалі температура нижча за  $37^{\circ}\text{C}$ , то температура нормальна або понижена.
- Для точного вимірювання температури тіла тримай термометр під пахвою 10 хвилин.

Мал. 5



## § 2. ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

*Що таке «безпека життєдіяльності» •  
Небезпечні ситуації • Поведінка в небезпечній ситуації •  
Служби порятунку*

У цьому параграфі виведемо формулу безпечної життєдіяльності. Отже, *життєдіяльність* — це дії людини, що забезпечують умови для її існування та розвитку.

Основні види твоєї життєдіяльності — праця, навчання, гра, творчість. А *безпека* — це ситуація, коли ніщо не загрожує твоєму життю, здоров'ю чи добробуту.



Мал. 6



1. Які види життєдіяльності зображено на мал. 6?
2. Які ще види життєдіяльності ти можеш назвати?

## Небезпечні ситуації

Іноді трапляються ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людей, наприклад, транспортні аварії або дії, спрямовані проти особи — хуліганство, побиття, крадіжки тощо. Такі ситуації називають небезпечними.



1. Небезпечну ситуацію нерідко спричиняє власна необачність. Обговоріть, які наслідки матимуть дії, зображені на мал. 7:

- 1) пожежа;
- 2) вибух;
- 3) дорожньо-транспортна пригода;
- 4) пограбування?

2. Об'єднайтесь у групи і складіть перелік небезпек, які можуть загрожувати вам:

- 1) удома (на кухні, у ванній, ...);
- 2) надворі;
- 3) у школі;
- 4) у транспорті;
- 5) на дорозі;
- 6) на природі;
- 7) у місцях великого скупчення людей (у кінотеатрі, на стадіоні під час футбольного матчу або концерту).



Мал. 7



## Формула безпечної життєдіяльності

З давніх-давен люди вивчають небезпечні ситуації, щоб уникати їх і запобігати їм. Та коли це неможливо, вони намагаються діяти так, щоб урятуватися.

«*Передбачати, уникати, діяти*» — це закон для кожного, хто хоче навчитися безпечної життєдіяльності.

*Передбачати* — це вміти передбачати небезпечні ситуації і наслідки своїх дій. Наприклад, коли проходиш біля повороту чи арки, слід передбачати несподівану появу автомобіля. Катаючись на велосипеді, не виїжджай на проїзну частину, щоб не створити небезпеки на дорозі.

*Уникати* — це вміти розпізнавати небезпечні ситуації, оцінювати ризик і діяти так, щоб не потрапляти у них. Наприклад, краще пропустити переповнений автобус і сісти в наступний; перевірити, чи вимкнуто газ, коли виходиш з дому; не залишати відчиненими вікна і двері; ховати небезпечні предмети в недоступних для маленьких дітей місцях.

*Діяти* — означає:

- не розгубитися, тобто бути фізично і психологічно готовим діяти у небезпечній ситуації;
- знати, що і як треба робити в таких випадках. Наприклад, коли не знати, що електроприлади під напругою не можна заливати водою, то замість того, щоб загасити пожежу, можна отримати удар електричним струмом;
- уміти правильно використовувати рятувальне спорядження, зв'язуватися і взаємодіяти з рятувальними службами;
- не втрачати надії й боротися, зробити все можливе, щоб урятуватися самому і допомогти іншим.



Потрапивши у небезпечну ситуацію, яка не потребує негайних дій, насамперед постарайся заспокоїтись. Для цього:

- зроби кілька глибоких вдихів і видихів так, наче п'єш повітря крізь соломинку. Уяви, як воно проходить через твої легені, зосередься на звуках;
- полічи до десяти, а якщо є час — до ста;
- пригадай і вимов уголос кілька номерів телефонів, вірш, заспівай пісню.

***Потрапивши у небезпечну ситуацію, яка не потребує негайних дій, постарайся заспокоїтись.***





За допомогою блок-схеми склади план дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію. Порівняй його з пам'яткою на с. 171.



За допомогою блок-схеми проаналізуйте ситуації.

1. Надійка поїхала з класом на екскурсію до іншого міста і загубилася. Вона злякалася, бо не знала, де шукати своїх. Що їй треба зробити?
2. Віталік піднімався у ліфті. Несподівано ліфт зупинився між поверхами. Що можна порадити Віталику?
3. В автобусі, в якому їхала Марійка, запахло димом. Хтось вигукнув: «Пожежа!» Автобус зупинився, двері відчинилися. Як слід діяти Марійці та решті пасажирів?

## Твої рятувальники

Іноді упоратися з небезпекою самотужки дуже складно. Для таких випадків існують спеціальні служби. У них працюють мужні та відважні люди. Вони проходять спеціальну підготовку і в разі необхідності швидко надають допомогу тим, кого спіткало лихо.



Мал. 8. Аварійні та рятувальні служби



1. Які рятувальні та аварійні служби зображено на мал. 8?
2. Які служби можна викликати за телефонами:
  - а) 101; б) 102; в) 103; г) 104?
  - 1) Якщо виникла пожежа, телефонуй за номером \_\_\_\_\_.
  - 2) Відчувши запах газу, телефонуй \_\_\_\_\_.
  - 3) Якщо на тебе напали або ти став свідком злочину, телефонуй \_\_\_\_\_.
  - 4) Швидку медичну допомогу викликай за телефоном \_\_\_\_\_.

***У небезпечній ситуації звертайся по допомогу до рятувальних та аварійних служб. По телефону їх викликають безкоштовно.***



## ПІДСУМКИ ДО ГЛАВИ 1 РОЗДІЛУ 1

1. Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й усі виміри твого благополуччя:

- те, що ти цінуєш і до чого прагнеш, як сам ставишся до себе та інших людей (духовне благополуччя);
- як ладнаєш з іншими людьми (соціальне благополуччя);
- як розумієш і виявляєш свої почуття, як можеш упоратися з невдачами і стресами (емоційне благополуччя);
- як вчишся і застосовуєш свої знання, чи вмієш приймати зважені рішення (інтелектуальне благополуччя);
- як доглядаєш за своїм тілом, рухаєшся, харчуєшся і відпочиваєш (фізичне благополуччя).

2. Щоб бути здоровим, треба дбати про своє здоров'я, всебічно розвивати свої фізичні і психологічні здібності та можливості, а також правильно поводитися, коли захворів.

3. Якщо тобі або комусь поряд з тобою несподівано стало погано, слід викликати «швидку допомогу».

4. Безпека — це ситуація, коли ніщо не загрожує твоєму життю, здоров'ю і добробуту.

5. Щоб почуватись у безпеці, треба вчитися уникати можливих небезпек, передбачати наслідки своїх вчинків, щоб запобігати небезпекам, і правильно діяти у разі їх виникнення.

6. Якщо ти або хтось на твоїх очах потрапив у небезпечну ситуацію (пожежа, аварія), слід якнайшвидше звернутися до рятувальних служб.

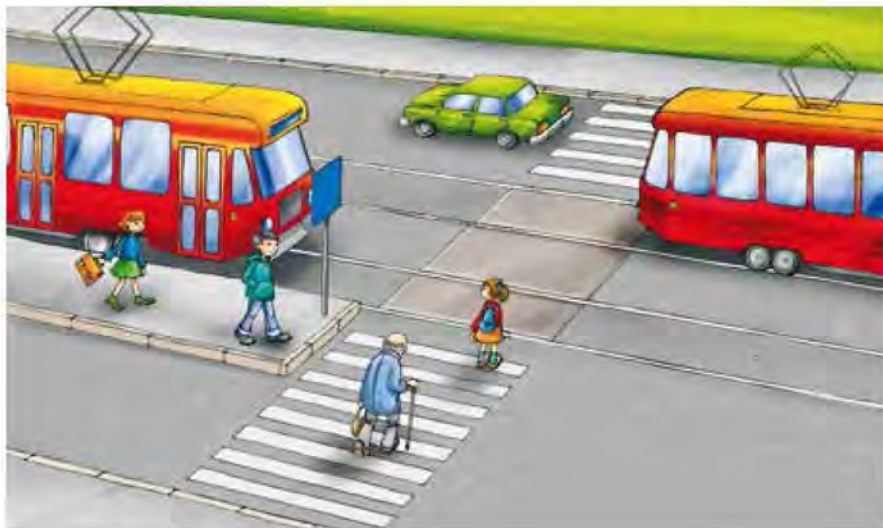
## Глава 2. Безпека на дорозі

На початку навчального року державна автомобільна інспекція (ДАІ) оголошує місячник безпеки дорожнього руху. Адже діти після літніх канікул нерідко забувають правила поведінки на дорогах і створюють небезпечні ситуації.

Щоб цього не сталося з тобою і твоїми друзями, навчальний рік почни з вивчення Правил дорожнього руху.

Ти навчишся:

- правильно переходити складні ділянки дороги;
- безпечно поводитися на зупинках і в громадському транспорті;
- захищати своє життя під час дорожньо-транспортної пригоди.





### § 3. ТИ — ПІШОХІД

*Що таке багатосмугова дорога •  
Безпечна відстань до автомобіля, що рухається •  
Як переходити багатосмугову дорогу*

У початкових класах ти ознайомився з деякими вимогами Правил дорожнього руху, навчився правильно переходити дорогу.



1. Як називаються ділянки дороги або спеціальні споруди, призначені для переходу на інший бік вулиці?
2. Які бувають пішохідні переходи (мал. 9)?
3. Якими знаками їх позначають?



Мал. 9



1. Які пішохідні переходи є у вашому населеному пункті (або мікрорайоні)?
2. Які пішохідні переходи є поблизу вашої школи?

## Багатосмугова дорога

Ви стали дорослішими і самостійнішими. Отже, можете навчитися переходити складніші ділянки дороги, наприклад, багатосмугові. Вузькі дороги складаються з двох смуг (по одній смузі в кожному напрямку). Дороги, які мають більш як дві смуги, називають *багатосмуговими*.

Визначити кількість смуг на дорозі можна за допомогою дорожньої розмітки або дорожнього знака «Напрямки руху по смугах». Знайди його на мал. 10. За відсутності дорожніх знаків і розмітки неважко визначити кількість смуг на око, уявивши поряд кілька великих автомобілів.



Мал. 10

Коли автомобілі рухаються один за одним по смугах, вони нагадують потік. Можливо, тому рух автомобілів на дорозі назвали *транспортним потоком*. Потоки, що рухаються назустріч один одному, розділяють *осьовою лінією*. Іноді на осьовій лінії позначають *острівці безпеки*.



Склади речення з наведених частин:

- а) Дороги, ...
- б) ... дві смуги, ...
- в) ... називають багатосмуговими.
- г) ... які мають більш як ...



## Безпечна відстань до автомобіля

На жаль, не завжди на дорогах влаштовано достатньо пішохідних переходів. Подекуди, зокрема у сільській місцевості, їх немає або вони розташовані надто далеко. Тому, якщо тобі доводиться переходити дорогу не на переході, краще робити це на перехресті. У крайньому разі — на відкритій ділянці дороги, яка добре проглядається в обидва боки.

Осьова лінія — єдине відносно безпечне місце на багатосмуговій дорозі. Тому за відсутності світлофора чи обладнаного регульованого переходу таку дорогу переходять у два етапи, зупинившись на осьовій лінії, щоб краще роздивитися.

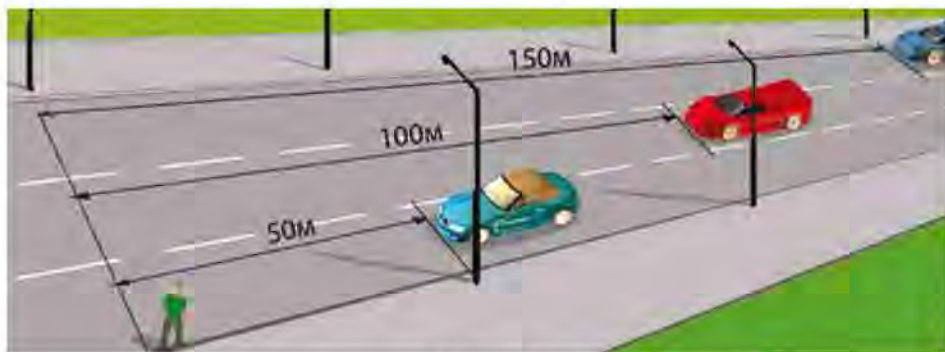


Опинившись на осьовій лінії, не роби зайвих рухів. Спостерігай не лише за автомобілями, що рухаються перед тобою, а й за тими, що позаду.

Яка відстань до автомобілів вважається безпечною, щоб переходити багатосмугову дорогу?

За підрахунками, найменша безпечна відстань до автомобіля, який рухається найближчою смугою, — 50 м (це приблизно відстань між двома опорами електромережі). Щоб подолати дві смуги, пішохові знадобиться удвічі більше часу. Тож і безпечна відстань до автомобіля, який рухається другою смугою, буде удвічі більшою — 100 м, а до того, що на третій смузі, — 150 м (мал. 11).

Але все це за умови, що водій не перевищує дозволеної у межах населеного пункту швидкості — 60 км/год.



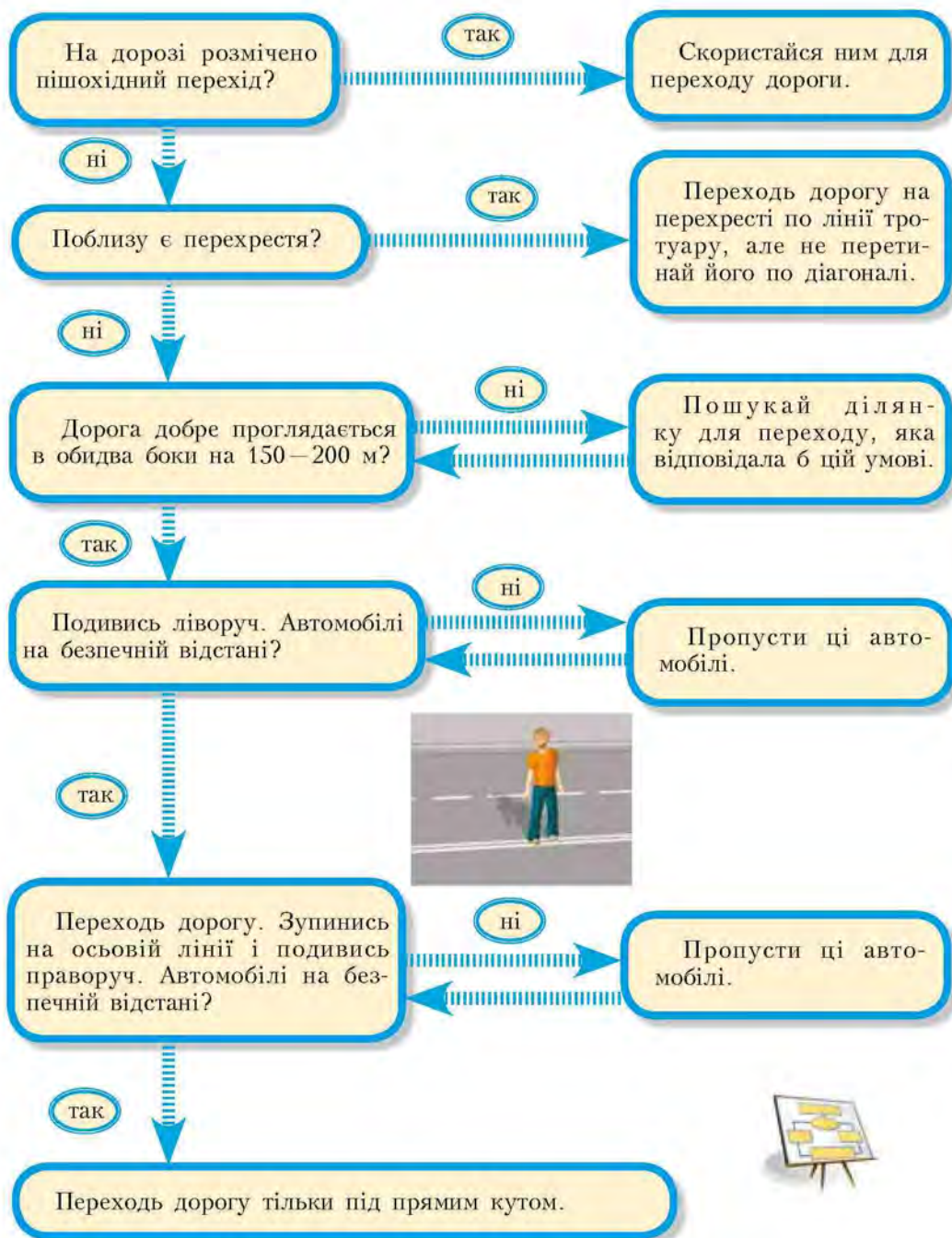
Мал. 11

## Засоби безпеки пішохода

У сутінках і в нічний час людей на узбіччі та на дорогах з автомобіля майже не видно. Тому пішоходам, особливо дітям, рекомендують прикріпити до одягу спеціальні світловідбивачі, що яскраво світяться у світлі автомобільних фар.



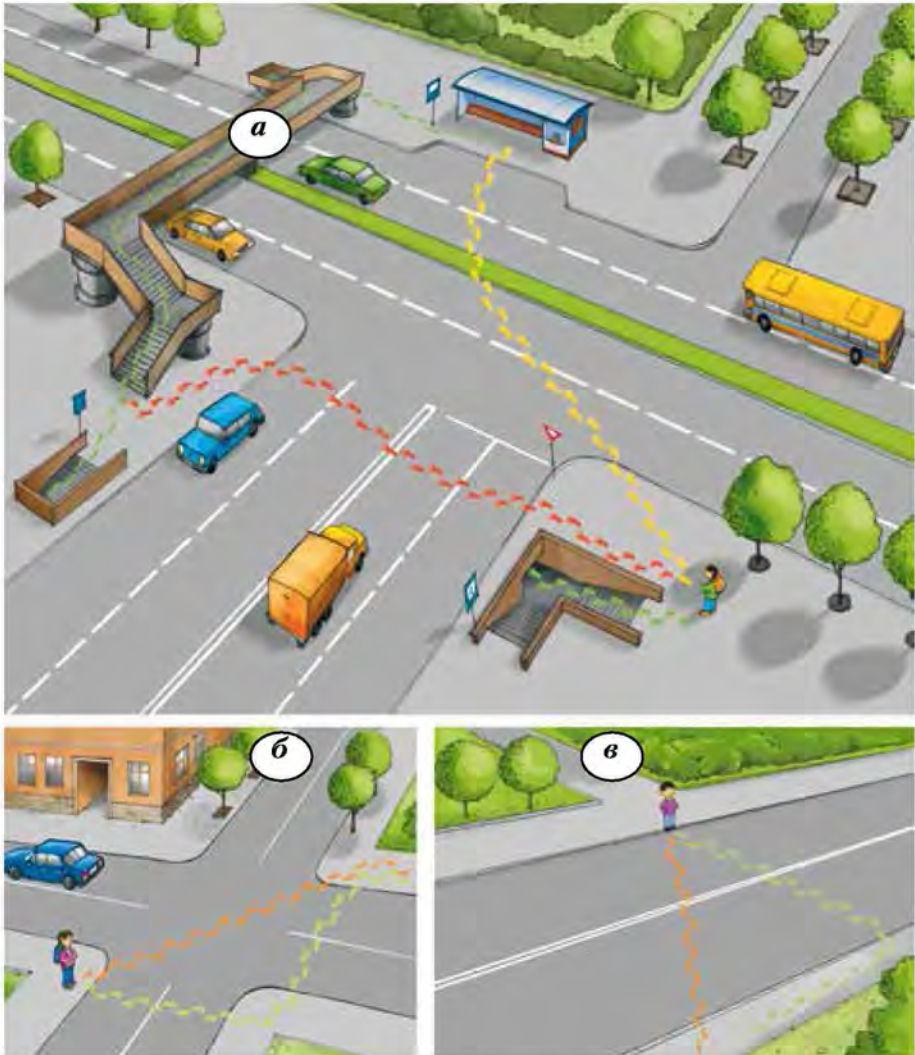
За допомогою блок-схеми і пам'ятки на с. 171 потренуйтеся аналізувати дорожні ситуації та приймати зважені рішення щодо переходу дороги.







За допомогою блок-схеми на попередній сторінці визнач, яким кольором (червоним, зеленим чи помаранчевим) позначено безпечні маршрути переходу доріг на мал. 12 (а, б, в).



Мал. 12. Варіанти переходу доріг:

а — на перехресті, обладнаному пішохідними переходами;  
 б — на нерегульованому перехресті; в — на відкритій ділянці дороги



Уяви, що друг пропонує тобі перейти дорогу небезпечним маршрутом (мал. 12, а). Які можливі наслідки такого рішення? Переконай друга не робити цього.

Підготуйте відповідну сценку і покажіть її у класі.

## § 4. ЗУПИНКА – МІСЦЕ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

Як позначають зупинки • Безпека на зупинках •  
Посадка у трамвай і висадка з нього

### Зупинка

Дорога до школи для багатьох починається із зупинок. Вони є всюди, де їздять автобуси, тролейбуси, трамваї чи маршрутні таксі. Зупинки позначають спеціальними дорожніми знаками.



Мал. 13. Дорожні знаки зупинки громадського транспорту



1. Розглянь знаки на мал. 13 (а, б, в). Визнач для кожного з них назву зупинки, вид транспорту і номер маршруту. Наприклад, для мал. 13, а:

назва зупинки – «Завод «Алмаз»»;

вид транспорту – автобус;

номер маршруту – 26.

2. Пригадай, що написано на знаках зупинок, якими ти користуєшся.

### Як поводитися на зупинці



Цей крос-тест навчить тебе безпечної поведінки на зупинках. Правила гри прочитай на с. 4. На окремому аркуші паперу позначай свій маршрут.



1. Ти підійшов до зупинки, де зібралось чимало людей. Чекатимеш автобус ближче до краю тротуару (3) чи подалі від нього (4)?

2. Ти вийшов з автобуса і поспішаєш до школи, що на протилежному боці дороги. Обійдеш автобус спереду (5), ззаду (6) чи дочекаєшся, поки він поїде (7)?

3. Цього краще не робити, адже під натиском нетерплячих пасажирів є ризик потрапити під колеса. Особливо це небезпечно взимку, коли дороги слизькі. Автобус на зупинці може занести, і він зачепить пасажирів, який стоїть надто близько до дороги (1).

4. Правильно! Особливо небезпечно чекати транспорт, зійшовши з тротуару на дорогу (2).

5. Обходячи автобус спереду, ти наражаєшся одразу на дві небезпеки. Перша — водій автобуса може не помітити тебе і рушити з місця. Це найчастіше трапляється саме з дітьми через те, що вони невисокі на зріст. Друга небезпека — ти сам можеш не помітити транспорт, який обганяє автобус, і потрапити під колеса. Тому, якщо необхідно обійти автобус спереду, відступи від нього п'ять великих кроків, щоб водій міг добре бачити тебе (мал.14). Перш ніж вийти з-за автобуса, зупинись і уважно подивись ліворуч і праворуч (2).

6. Обходячи автобус ззаду (мал.15), можна не помітити транспорту, який рухається зустрічною смугою. Це особливо небезпечно на вузьких двосмугових дорогах. Лише у крайньому разі обходь автобус ззаду, але перш ніж вийти з-за транспорту, уважно подивись праворуч і ліворуч (2).

7. Правильно. Краще взагалі не виходити на дорогу, коли її огляд обмежений. Навіть якщо запізнюєшся, слід зачекати, коли транспорт поїде, або перейти дорогу в безпечному місці (8).

8. Фініш. Ти переміг, якщо рухався правильним маршрутом. Перевір його на с. 170.

### ***Запам'ятай!***

***1. Переходити дорогу на зупинці небезпечно.***

***2. Якщо необхідно обійти автобус спереду, відступи від нього п'ять великих кроків. Перш ніж вийти з-за автобуса, зупинись і уважно подивись ліворуч і праворуч (мал. 14).***

***3. Якщо необхідно обійти автобус ззаду, то, перш ніж вийти з-за транспорту, зупинись і уважно подивись праворуч і ліворуч (мал. 15).***



Мал. 14



Мал. 15



## Перехід дороги з трамвайними коліями

Зазвичай пасажирів сідають у транспорт і виходять з нього просто на тротуар. Та є ще один вид зупинок, на яких посадку і висадку здійснюють на проїзній частині. Це у тому випадку, коли трамвайні колії прокладено посеред дороги.

Існує правило, за яким водії автомобілів повинні зупинитись і пропустити пасажирів, що вийшли з трамвая або йдуть до нього (мал. 16). Але воно починає діяти лише тоді, коли трамвай зупинився і відчинилися двері. Тож не поспішай перебігати дорогу перед автомобілями — трамвай зупиниться, і лише тоді зможеш перейти дорогу й увійти у відчинені двері.

Однак перш ніж рушити до трамвая або від нього, перевір, чи всі автомобілі зупинились, адже й серед водіїв трапляються порушники.



Мал. 16



Мал. 17

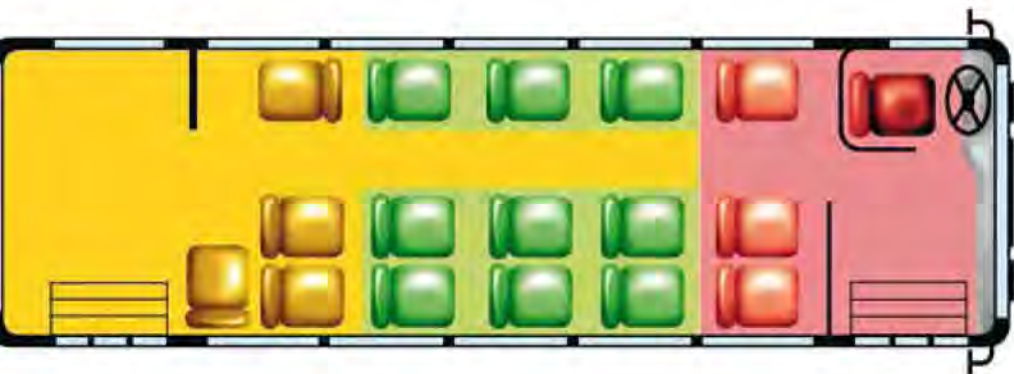


Опиши дорожню ситуацію, зображену на мал. 17. Як би ти перейшов таку дорогу? Правильність свого рішення перевір за допомогою пам'ятки на с. 171.

## § 5. ТИ — ПАСАЖИР ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Салон громадського транспорту •  
Переповнений транспорт • Поведінка в метрополітені

### Автобус, тролейбус, трамвай



Мал. 18. Схема безпеки салону автобуса

Кабіна водія і передні сидіння — найнебезпечніші (35% постраждалих).

Задні сидіння, майданчик біля виходу — небезпечні через скупчення пасажирів, яким нема за що триматися.

Проходи і виходи (тут можуть бути кишенькові злодії), місця біля дверей — небезпека випасти з транспорту.

Середня частина автобуса є найбезпечнішою.

1. Розташуй місця в автобусі за рівнем безпеки, починаючи з найбезпечнішого:

- а) задній майданчик, проходи і виходи;
- б) сидіння в середній частині автобуса;
- в) кабіна водія і передні сидіння.

2. Останнім часом багато мікроавтобусів використовуються як маршрутні таксі. Пригадайте, які елементи їхньої конструкції незручні для громадського транспорту (наприклад, завузькі проходи, один вихід, ...).



Електротранспорт — це тролейбуси і трамваї. Вони вважаються безпечнішими від автобусів, тому що рухаються з невеликою швидкістю по рейках або вздовж проводів і мають ширші та зручніші двері і проходи.

Однак за деяких обставин вагони можуть опинитися під напругою. Наприклад, ти довго чекав тролейбус, а коли він під'їхав, ти побачив, що з-під його коліс сиплються іскри (мал. 19, а). Або у трамваї помітив, як жінка зойкнула, торкнувшись металевого поручня (мал. 19, б).



Мал. 19

Якщо таке трапилося, попередь про це усіх. Не заходь у вагон, а коли ти вже в ньому, постарайся якнайшвидше вийти, не торкаючись металевих частин: поручнів, корпусу, дверей. Намагайся діяти обережно, не штовхати інших пасажирів, адже вони можуть похитнутись і постраждати від ураження електричним струмом.



Прочитайте наведені твердження. Поясніть, чому погоджуєтесь або не погоджуєтесь з ними.

1. Не можна відволікати водія під час руху.
2. У громадському транспорті треба поступатися місцем інвалідам, людям похилого віку і пасажирам з дітьми.
3. В автобусі можна їздити і без квитка.
4. У транспорті не можна штовхатись і бешкетувати.
5. Під час руху слід триматися не за поручень, а за пасажира, який стоїть поруч.
6. До виходу треба готуватися заздалегідь, ввічливо запитуючи людей у проході, чи виходять вони на наступній зупинці.

Складіть пам'ятку про правила поведінки у транспорті.

## Поїздка у переповненому транспорті

На мал. 20 зображено речі, які у переповненому транспорті можуть стати небезпечними.



Мал. 20



1. Поясніть, чому можуть бути небезпечними в переповненому транспорті:

- а) черевики на високих підборах;
- б) довгий шарф;
- в) крилатий капелюх;
- г) рюкзак, санчата, лижі.

2. Обговоріть, яке взуття, одяг і речі треба одягати чи брати з собою, якщо передбачається поїздка в переповненому транспорті.



Обговоріть і запишіть поради тим, хто наважиться їхати у переповненому автобусі. Оформіть ці поради у вигляді пам'ятки.



## У метрополітені

В Україні метро є у Києві, Харкові та Дніпропетровську. Цим найзручнішим видом міського транспорту користуються дуже багато людей, зокрема приїжджі. Кожному доводиться вперше стати пасажиром метро, починаючи з вестибюля, пропускного пункту та ескалатора.

**У вестибюлі метрополітену.** Вестибюль метрополітену обладнано автоматами і касами для продажу жетонів і проїзних документів та пропускними пунктами. На видноті розміщено схему метрополітену. Вона допоможе визначити, як дійхати до потрібної станції, де слід зробити пересадку. У вестибюлі завжди є черговий. За необхідності до нього можна звернутися по допомогу.



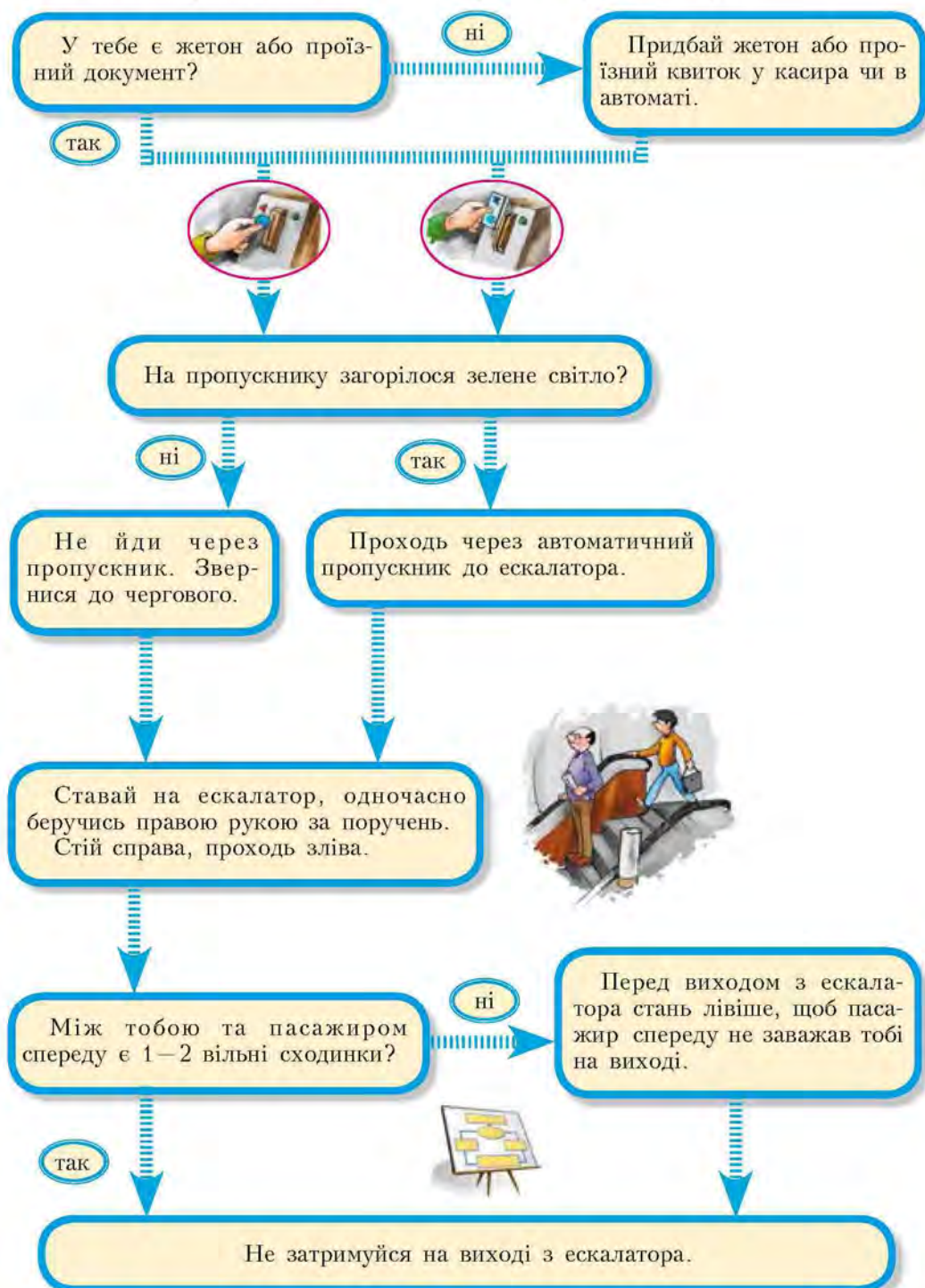
Мал. 21. Піктограми у вестибюлі метрополітену



Назвіть, які піктограми, зображені на мал. 21, відповідають таким правилам поведінки у метрополітені:

1. Не можна бігти по ескалатору.
2. Вхід до метрополітену з морозивом заборонено.
3. У метрополітені забороняється перевозити речі великих розмірів.
4. Будь обережним при виході з ескалатора.
5. Не підкладай пальці під поручень.
6. Не став речі на поручень.
7. Малих дітей слід тримати за руку або перевозити на руках.

**На ескалаторі.** За допомогою цієї блок-схеми маєш нагоду навчитися користуватись ескалатором метрополітену.







Якщо, їдучи на ескалаторі, ти побачив, що зверху падає людина чи багаж, сядь на сходи, щосили упрись ногами, гукни: «Обережно!», щоб повідомити про небезпеку інших пасажирів.



1. Чому не можна торкатися нерухомих частин ескалатора і ставити ногу за жовту обмежувальну лінію на ньому?

2\*. У чому небезпека тонких підборів?

3\*. Чому небезпечно кидати вниз монетки? Які ще дії пасажирів на ескалаторі є небезпечними?

### На платформі й у вагоні метро

В очікуванні поїзда на пероні збирається чимало пасажирів. Чемна і спокійна поведінка — запорука їхньої безпеки.

#### ***Запам'ятай!***

***Не можна заходити за обмежувальну лінію на платформі та ескалаторі метрополітену.***

***На платформі метрополітену небезпечно грати в рухливі ігри.***

***Якщо у вагоні відчувається запах диму, слід негайно повідомити про це машиніста.***

***У разі виникнення небезпечної ситуації в метрополітені треба чітко виконувати всі вказівки машиніста або чергового по станції.***



Об'єднайтесь у три групи за темами: група 1 — етика пасажирів; група 2 — у переповненому транспорті; група 3 — у метрополітені.

За допомогою матеріалів цього параграфу і порад на с. 172 підготуйте плакати зі створених раніше пам'яток відповідно до обраної теми.

Підготуйте короткі сценки і продемонструйте їх у класі разом із плакатами.

## § 6. ЗАСОБИ БЕЗПЕКИ У ТРАНСПОРТІ

*Засоби безпеки у транспорті •  
Як уберегтися під час аварії • Пожежа  
в транспорті*

Хоч би якими зручними були салони автобусів і тролейбусів, у транспорті завжди існує небезпека. Він може потрапити в дорожню аварію, у салоні може виникнути пожежа внаслідок несправності або чиеїсь необережності, комусь із пасажирів стає погано. Тому Правила дорожнього руху зобов'язують водія укомплектовувати транспорт певним набором засобів безпеки.



Згадайте, де в автобусі, тролейбусі, трамваї знаходяться аварійні виходи та інші засоби безпеки. Чи їх стільки, скільки зображено на мал. 22?



Мал. 22. Знайди в салоні автобуса:  
2 аварійні виходи, 2 вогнегасники, 2 аптечки,  
2 молотки для розбиття шибок

### Як поводитися під час аварії

Під час аварії у транспорті дуже важливо зберегти самоконтроль, щоб реально оцінити небезпеку і прийняти правильне рішення щодо самозахисту.



Не намагайся вистрибнути з автобуса на ходу, це нерідко закінчується трагічно. Шансів уціліти всередині у десять разів більше.



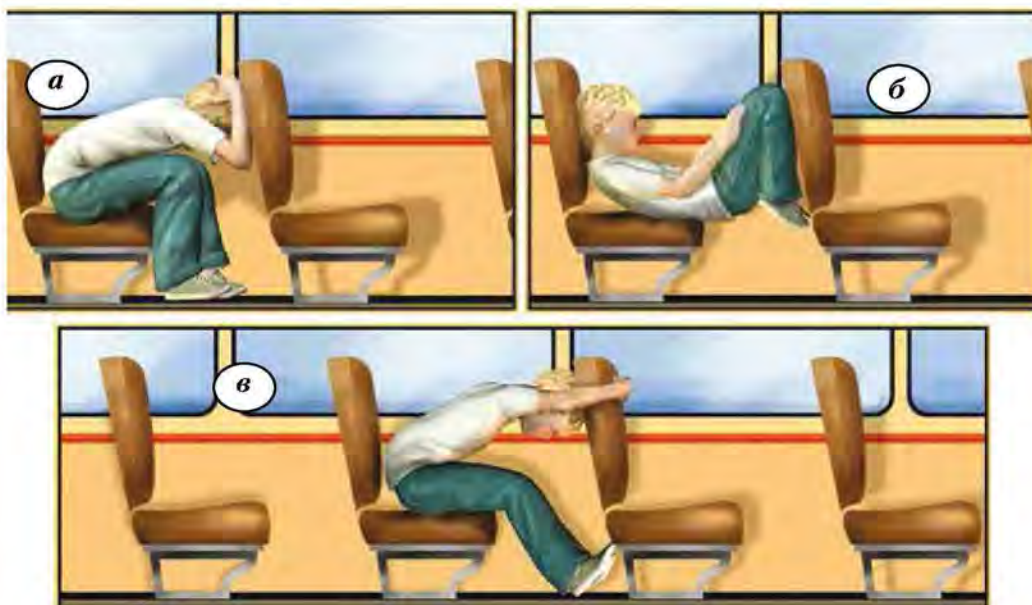
Найголовніше — прийняти положення, яке допоможе втриматися на місці й дістати менше травм.

Якщо ти стоїш, за загрози аварії треба повернутися боком (щоб неминучі зіткнення припадали на правий чи лівий бік) і міцно за щось ухопитися. Якщо сидиш, втриматися легше. Головне — уникнути чи пом'якшити зіткнення з навколишніми предметами. А при наїзді ззаду — зафіксувати ший, щоб уникнути травми через різке відкидання голови назад.



Навчись приймати положення, які під час аварії є найбезпечнішими (мал. 23):

- а) таке положення найкраще приймати *при лобовому зіткненні*: нагни голову, обхопи її руками, уприся ліктями в переднє сидіння;
- б) *при ударі ззаду* треба встигнути зісковзнути вниз, упертися головою в спинку свого сидіння, а ногами — у спинку переднього сидіння;
- в) таке положення є найбезпечнішим *при боковому зіткненні*: ногами упрись у підлогу, а руками міцно тримайся за переднє сидіння, сховавши між ними голову.



Мал. 23

***Вміння швидко приймати безпечне положення під час аварії може врятувати тебе.***

## Пожежа в салоні

Навіть невелика пожежа на транспорті може призвести до тяжких наслідків через те, що існує загроза вибуху пального. Тому діяти треба дуже швидко, адже автобус повністю згоряє за 5–7 хвилин. Головне у такій ситуації — уникнути паніки і якнайшвидше покинути салон.

Якщо в салоні багато людей і всі не можуть швидко вийти у відчинені двері, треба розбити вікно (мал. 24, а) і відкрити аварійні виходи. Біля аварійного виходу є інструкція, як його відкрити: витягти спеціально закладений шнур (мал. 24, б), повернути ручку тощо.



Мал. 24

За допомогою блок-схеми, що на наступній сторінці, дай відповіді на запитання:



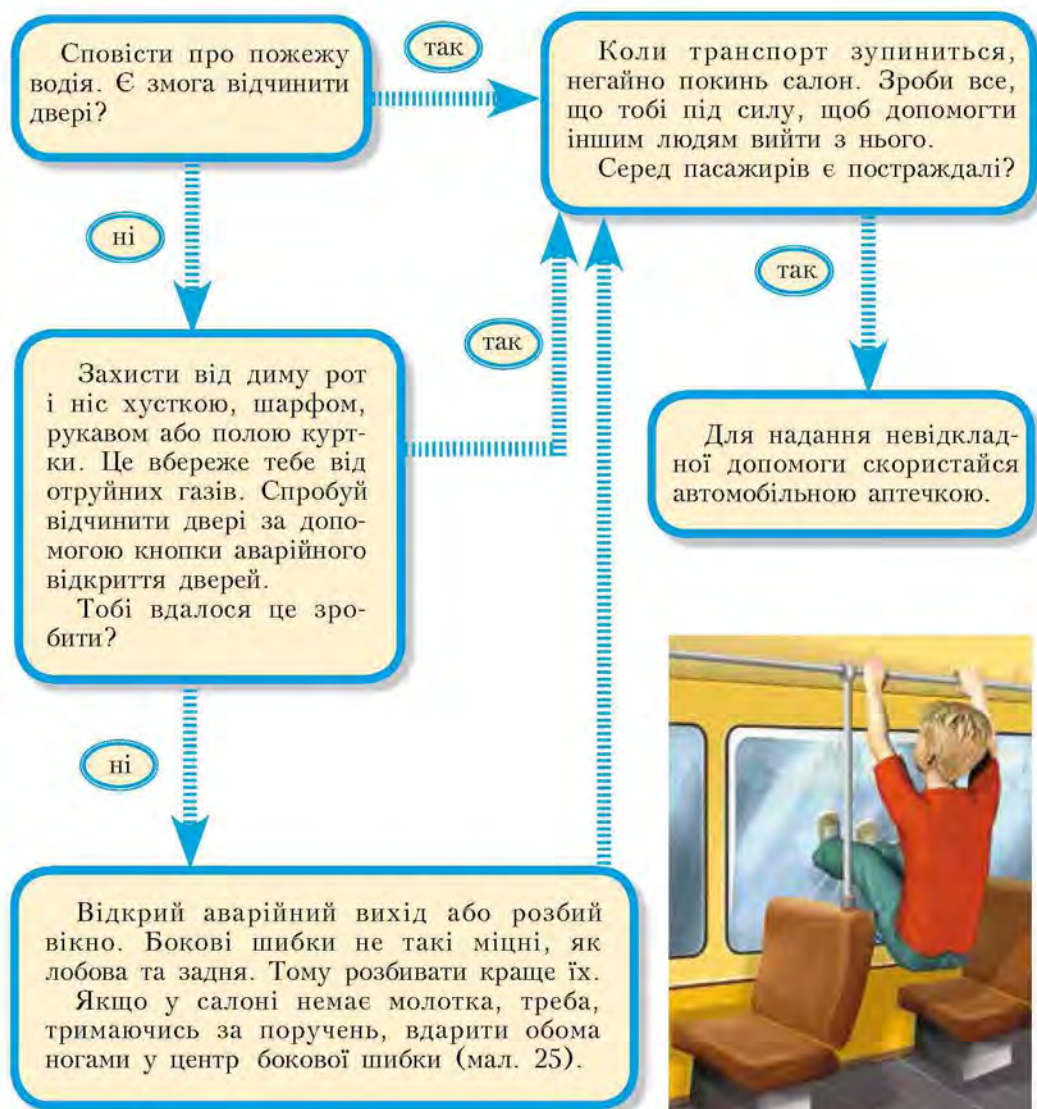
1. Що найперше слід зробити, побачивши в салоні автобуса вогонь або відчувши запах диму?
2. Як захиститися від отруйних газів?
3. Як вибратися з салону, якщо двері не відчиняються?
4. Яку шибку легше розбити — лобову чи бокову?
5. Чим треба скористатися для надання першої допомоги постраждалим?

***Якщо у транспорті виникла пожежа,  
головне — якнайшвидше вибратися з салону.***





За допомогою блок-схеми склади пам'ятку і продемонструй, як діяти, якщо ти відчув у салоні запах диму.



Мал. 25



## ПІДСУМКИ ДО ГЛАВИ 2 РОЗДІЛУ 1

1. Поки не відчуваєш впевнено, краще ходити до школи у супроводі дорослих.
2. Коли хтось пропонує перейти дорогу в неналежному місці, ніколи не погоджуйся на це.
3. Твоя безпека на дорозі й у транспорті найбільше залежить від тебе самого.
4. На дорозі завжди треба пам'ятати про можливість недисциплінованої поведінки інших учасників дорожнього руху.
5. Якщо на зупинку під'їхав переповнений громадський транспорт, краще зачекати наступного.
6. Коли ти заблукав чи не знаєш, як перейти дорогу, слід звернутися до міліціонера чи співробітника ДАІ або запитати когось із дорослих.



## РОЗДІЛ 2

# ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я

---

### Глава 1. Уміння вчитися

Цю главу присвячено умінням, які допоможуть тобі краще навчатися з усіх предметів. Ти вже знаєш, що стан твого здоров'я залежить від багатьох чинників, у тому числі й від успіхів у навчанні.

І ось чому. Той, хто добре вчиться, зазвичай спокійніший і врівноваженіший. Він більше задоволений собою, адже ним пишаються батьки, його поважають друзі.

Ти навчишся:

- підтримувати інтерес до навчання;
- раціонально планувати свій час;
- самостійно виконувати домашні завдання;
- уважно слухати вчителя;
- готуватися до контрольних;
- запобігати перевтомі.



## § 7. КОЖЕН МАЄ ТАЛАНТ

*Для чого треба вчитися •  
Хто ти: мислитель чи митець? •  
Як опанувати складний предмет*

Існує дуже мало дітей, які, йдучи до першого класу, не хотіли б учитися. Та з часом дехто втрачає інтерес до уроків. Один не знайшов спільної мови з однокласниками, другий багато пропустив і відстав від класу, третій вимріяв собі, що стане знаменитим спортсменом чи зіркою, тому, мовляв, школа йому не дуже потрібна. Якщо й ти відчуваєш щось подібне, поміркуй над тим, що прочитаєш нижче.

### Не закопати талант у землю

У Біблії переказано чимало притч Ісуса. Одна з них пояснює, як люди мають розпоряджатися тим, що вони отримали від Бога, — своїми здібностями й обдаруваннями.

Вона розповідає про господаря, який, вирушаючи у військовий похід, роздав срібні монети (таланти) своїм робітникам. Кожен отримав різні суми: один — п'ять талантів, другий — два, а третій — один. Господар звелів кожному використати гроші для справи.

Повернувшись з походу, він покликав робітників до себе, щоб дізнатися, як вони розпорядилися грошима. Перший і другий сказали, що вигідно вклали їх і помножили його багатство удвічі. За це вони отримали винагороду. А третій робітник чи то побоювся ризикувати, чи то полінувався. Коли він отримав талант, то закопав його в землю, а відтак викопав і приніс, щоб повернути господарю.

Тоді чоловік сказав присутнім: «Заберіть у нього монету й віддайте тому, в кого їх десять».

«Пане, — зауважили йому, — це несправедливо, він уже має десять монет».

«А я кажу вам, що тому, хто має, буде додано ще. А від того, хто не має, забереться геть усе».



1. Який висновок можна зробити з цієї притчі?
2. Яку особливу винагороду отримує той, хто наполегливо працює над розвитком своїх здібностей?
3. Що означає вислів: «Закопати талант у землю»?



## Мислитель чи митець?

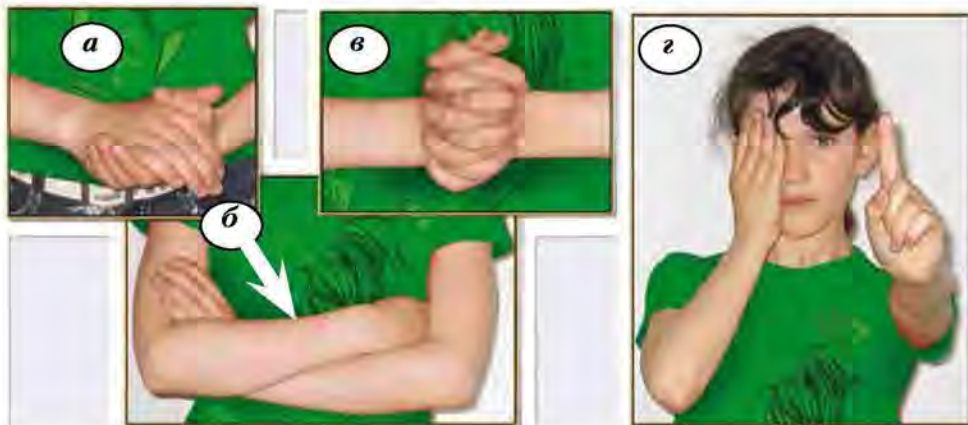
Ти, мабуть, не раз помічав, що хтось має хист до математики, хтось легко вивчає іноземні мови, а про когось кажуть, що він чи вона народилися з пензлем у руках, з лижами на ногах і подібне. Це чудово! Уяви, що було б, якби всі люди мали здібності, наприклад, лише до математики. Хто б тоді грав на скрипці, писав вірші, виховував дітей? Чи насолоджувалися б ми цікавими фільмами, чарівною музикою, живописом?

Від чого залежать здібності? Відомо, що ліва півкуля головного мозку відповідає за операції з літерами і числами, тобто за наше вміння читати, обчислювати і логічно мислити. Її умовно можна назвати мислителем. А права півкуля відповідальна за уяву, здатність орієнтуватися в просторі, розпізнавати складні об'єкти (в тому числі й людські обличчя). Її можна назвати митцем.

Хочеш дізнатися, до чого маєш вроджені нахили? Пропонуємо тест, який допоможе з'ясувати, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша. Вправи виконуй швидко, не задумуючись.



1. Поплескай у долоні (мал. 26, а). Яка долоня зверху — права чи ліва?
2. Схрести руки на грудях (мал. 26, б). Яка рука зверху — права чи ліва?
3. Переплети пальці рук (мал. 26, в). Палець якої руки — правої чи лівої — зверху?
4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет (мал. 26, г). Потім по черзі закривай одне і друге око. При закритті якого ока — правого чи лівого — ти помічаєш, що палець переміщується відносно предмета?



Мал. 26

Якщо в усіх випадках отримано відповідь «права», то провідною в тебе є ліва (!) півкуля, і ти — яскравий мислитель, а якщо «ліва» — отже, маєш художню, творчу натуру. Але таке трапляється дуже рідко. Найчастіше виходять різні комбінації, які свідчать про широкий спектр твоїх здібностей і можливостей.

## Як подружитися з навчальним предметом

Не дивно, якщо ти добре навчаєшся з твого улюбленого предмета. А як подружитися, наприклад, з математикою, коли ти найсправжнісінький митець і не маєш, на твою думку, здібностей до неї? Насправді все не так безнадійно. Адже шкільну програму розроблено не для геніїв. Для її засвоєння достатньо звичайних здібностей. І ти їх маєш, просто не здогадуєшся про це. Треба тільки постаратись і прислухатися до такої поради: «Цікався предметом, аж доки він зацікавить тебе».

Якщо чогось не зрозумів, звернися за додатковими поясненнями до вчителя, друга, батьків. Почитай дитячу енциклопедію з цього питання. Зазвичай той самий матеріал там викладено дохідливіше, з багатьма ілюстраціями. Пошукай додаткову інформацію в інших книгах, Інтернеті.

«Для чого це мені? — питає хтось. — Я хочу стати зіркою естради. Математика мені не знадобиться».

Але це не так. Математика на рівні шкільної програми потрібна й співакові. Зваж також, що математика навчає не лише обчислювати, а й логічно мислити, наводити чіткі аргументи, пояснювати свою думку. Без таких умінь у житті не обійтись.

Наведений приклад свідчить про користь вивчення математики. Та в школі вивчають і багато інших дисциплін. Усі вони потрібні кожному, незалежно від його уподобань і майбутньої професії.



1. Об'єднайтесь у групи й обговоріть, яка користь людині від таких навчальних предметів:

- а) української мови і літератури;
- б) історії;
- в) природознавства;
- г) іноземної мови;
- ґ) образотворчого мистецтва;
- д) музики;
- е) фізичної культури.

2. Для чого вони потрібні тим, хто не має до них особливих здібностей (наприклад, навіщо музика людині без музичного слуху)?



## § 8. ПЛАНУВАННЯ ЧАСУ

*Цінуй свій час • Розпорядок  
дня • Домашні обов'язки*



1. Доба має тільки 24 години. Поясніть, чому від уміння раціонально розподіляти час залежать ваші:  
а) успіхи у навчанні; б) стосунки з рідними і друзями;  
в) самопочуття і здоров'я?

### Як знешкодити крадіїв часу

Секунда за секундою, хвилина за хвилиною, година за годиною спливає час... А куди він спливає, залежить від тебе. Прочитав цікаву книжку, навчився танцювати або чистити картоплю — час витрачено на добру, корисну справу. Коли ж просидів біля телевізора, цілий день грав у комп'ютерні ігри, то потім дивуєшся: куди ж подівся час? І не можеш пригадати, бо його було змарновано, викрадено з твого життя.

Що ж це за крадії часу? Це справи, які не приносять людині користі. Щоб знешкодити крадіїв часу, треба навчитися відрізняти їх від корисних справ.

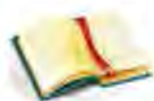


1. Які з цих занять можна назвати крадіями часу:

1) допомога батькам; 2) рухливі ігри; 3) прибирання; 4) тривалі розмови по телефону; 5) комп'ютерні ігри або телевізор більш як дві години; 6) виконання домашніх завдань; 7) примірювання маминого одягу; 8) гортання журналів мод?

2. Розглянь мал. 27 і розкажи, хто з дітей марнує час.

3. Що вони могли б зробити корисного?



Одного разу чотири злі чарівники вирішили повернути собі молодість за допомогою часу, який марнували діти. Що було далі, ти можеш прочитати у книжці Євгена Шварца «Казка про втрачений час».



Об'єднайтесь у пари. Один із вас складає режим свого робочого дня, інший — вихідного. Намагайтесь враховувати усі правила здорового способу життя (фізична активність, харчування, гігієна, праця і відпочинок). Обговоріть, що у вас вийшло.



Мал. 27



## Для всього свій час



Щоб позбавити крадіїв часу будь-якого шансу, перевір і виправ свій розпорядок дня за допомогою крос-тесту.

1. Щоночі ти спиш не більш як 7 годин (4), 8—9 годин (5) чи більш як 10 годин (6)?
2. Ти харчуєшся 1—2 рази (7), 3—4 рази (8), більш як 6 разів на день (9)?
3. Щодня маєш досить вільного часу для відпочинку та ігор (10) або через надмірну зайнятість не можеш собі цього дозволити (11)?
4. Цього часу недостатньо для сну (1).
5. Цього достатньо для нормального відпочинку (2).
6. Спати більш як 10 годин — це марнування дорогоцінного часу (1).
7. 1—2-разове харчування не є корисним. Твій організм потребує великої кількості поживних речовин, які за один або два прийоми їжі йому важко засвоїти (2).
8. Добре. Якщо відчуваєш голод або спрагу між основними прийомами їжі, можна з'їсти яблуко, випити склянку соку (3).
9. Здоровим людям лікарі радять робити щонайменше тригодинну перерву між прийомами їжі. Але якщо твоя вага в нормі, покладайся на свій апетит (2).
10. Правильно. Навчання і домашні обов'язки не повинні забирати увесь твій вільний час. Щодня ти мусиш мати одну-дві години для розваг та занять улюбленими справами (12).
11. Це неправильно. Ти неодмінно повинен мати вільний час для ігор і розваг. Дозвілля — необхідна складова твого життя (3).
12. Молодець. Ти дістався кінця.

### Запам'ятай!

- 1. У твоєму віці треба спати не менш як 8 годин на добу.*
- 2. Ти повинен харчуватися 3—4 рази на день.*
- 3. Щодня в тебе має залишатися час для розваг і улюблених справ.*

## § 9. ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

*Як зробити більше уроків  
за короткий час ■ Що допомагає зосередитись*

Домашні завдання — одна з найважливіших частин навчання. Вони допомагають учителеві перевірити твої знання, а тобі — закріпити те, що вивчав на уроці. Та іноді здається, що їх занадто багато.

Тому пропонуємо кілька порад, які допоможуть швидше впоратись із завданнями.

### Усьому своє місце

Ти можеш не повірити, але охайне і правильно облаштоване робоче місце допомагає швидше зробити уроки.



Прочитайте наведені нижче твердження. Поясніть, чому ви погоджуєтесь чи не погоджуєтесь з певним твердженням.

1. Найзручніше вчити уроки, обклавшись на ліжку подушками.
2. Найкраще вчити уроки на кухні, де можна спитати щось у мами.
3. Найзручніше вчити уроки в окремій кімнаті за робочим столом.
- 4\*. Якщо хтось пише правою рукою, світло на стіл має падати справа.
5. Найкраще сидіти на стільці, підклавши ногу під себе або закинувши ногу за ногу.
6. Найкраще сидіти, спершись спиною на спинку стільця, поставивши ноги на підлогу.
7. На робочому столі має панувати «художній безлад».
8. З робочого столу слід прибрати все зайве.
9. Можна вчити уроки, увімкнувши мультики.



Принесіть фото або малюнок свого робочого місця. Обговоріть ознаки правильно облаштованого робочого місця, відберіть відповідні зображення і зробіть із них плакат.



## Економ свій час

«Треба зателефонувати комусь, дізнатися, що нам з математики. Ой, забув спитати про історію», — так ти марнуєш чимало свого часу і часу тих, кому телефонуєш.

Щоб цього не сталося, на уроці упевнись, що записав завдання у щоденник. Одразу переглянь кожну вправу і задачу. Не соромся перепитати, якщо є потреба. Краще витратити кілька хвилин тепер, ніж марно намагатись удома зрозуміти завдання, коли нема до кого звернутися за поясненнями.

Постарайся якнайбільше зробити в школі. Іноді вчитель залишає наприкінці уроку 10—15 хвилин на самопідготовку. Найкраще використати їх для виконання домашнього завдання.

Удома сплануй роботу так, щоб не витратити на самопідготовку більш як 2—3 години. Якщо мусиш готувати домашні завдання на всі завтрашні уроки, то спочатку ретельно сплануй роботу. Це конче необхідно й тим, хто відвідує спортивну секцію, музичну або художню школу, має інші важливі справи.

## Поринь у роботу

Не має значення, якою справою ти зайнятий, — уміння зосередитися означає здатність відгородитися від усього стороннього.

Якщо під час занять тобі заважають шум з вулиці, розмови домашніх, плач немовляти, можеш скористатися навушниками.

Почни роботу зі складного предмета. Хоча й спокусливо розпочати з чогось легшого, та сили краще витратити на те, що дається найважче.

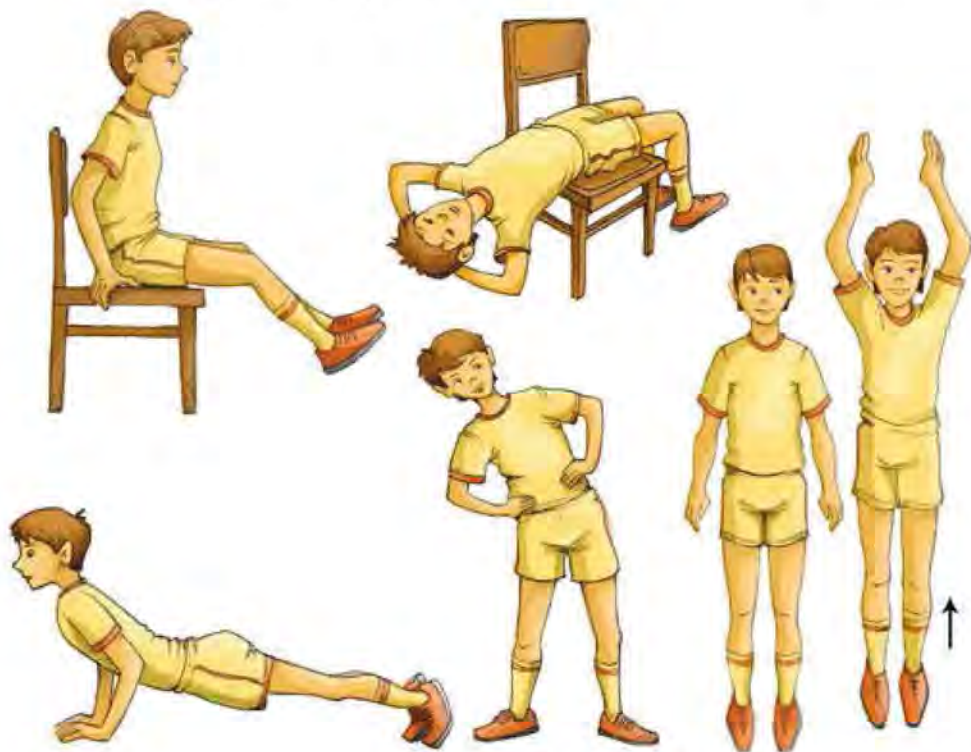
Коли не можеш упоратись із завданням, звернись по допомогу до домашніх. Або подзвони однокласнику. Та якщо ти любиш побалакати по телефону, краще не торкайся його. Зроби завдання, як зумієш, і переходь до наступного.

## Вчасно відпочивай

Ніхто не здатний бути увесь час зосередженим. Якщо ти відчув, що не можеш пригадати щойно прочитане, настав час перерви. Зазвичай достатньо 15 хвилин після кожної години занять. Та коли захопився роботою, можна перепочити й пізніше.

Під час перерви:

- зміни місце знаходження — вийди з кімнати, пройди по квартирі чи навколо будинку;
- зміни вид праці — допоможи рідним (вимий тарілки, винеси сміття чи зроби ще щось корисне);
- можеш попоїсти, випити чаю, перекинутися кількома словами з домашніми;
- у жодному разі не вмикай телевізор! Фільм, мультфільм можуть заволодіти твоєю увагою й надовго відволікти від уроків;
- щоб розслабити втомлену спину і розім'ятися, виконай кілька фізичних вправ (мал. 28).



Мал. 28

Найщасливіша пора дня — коли домашні завдання виконано, а до сну ще далеко. Тепер ти можеш насолодитися почуттям виконаного обов'язку, відпочинком, спілкуванням з рідними і друзями.



За матеріалом цього параграфа склади пам'ятку «Що допомагає і що заважає виконувати домашні завдання».



## § 10. ЯК СТАТИ ВІДМІННИКОМ

Особливості сприйняття інформації •  
Як слухати вчителя • Методи запам'ятовування •  
Підготовка до контрольної

З цього параграфа дізнаєшся про свої особливості сприйняття інформації, а також про те, як стати уважним слухачем, поліпшити пам'ять, побороти хвилювання перед контрольною. Якщо засвоїш це, то зробиш ще один крок до успіху.

### Глядач, слухач, діяч?



У молодших класах ти вивчав органи чуттів. Перевір себе, встановивши відповідність.

1) очі; 2) вуха; 3) ніс; 4) язик; 5) шкіра  
допомагають нам:

а) чути звуки; б) бачити форму і колір; в) відчувати запахи; г) відчувати смак; ґ) дізнаватися про температуру, твердість та інші властивості предметів.

Тут наведено лише основні органи чуттів. Насправді їх набагато більше. Це і вестибулярний апарат, який повідомляє про положення нашого тіла, і центри, що інформують про голод або спрагу. Є навіть орган дистанційної чутливості, так зване «третє око». За відповідного тренування саме він допомагає сліпим людям уникати зіткнень з навколишніми предметами.

Ми сприймаємо інформацію переважно очима, на слух і на дотик. У кожної людини ці канали сприйняття мають різну силу. І саме від цього залежить, як їй зручніше вчитися.

Дехто найбільше інформації сприймає *очима* («глядач»). Йому треба все побачити на власні очі або прочитати про це в книжці, підручнику.

Однак це не дуже підходить тим, хто найкраще сприймає інформацію *на слух* («слухач»). Таким учням слід завжди уважно слухати пояснення вчителя, адже у такий спосіб вони засвоюватимуть найбільше інформації. Їм набагато легше перепитати, ніж розібратися за допомогою підручника.

Третій тип сприйняття — дієвий. Ті, кому він властивий, отримують найбільше інформації *через власні дії* («діяч»). Так, щоб виконати вправу, «глядачеві» досить прочитати інструкцію, «слухачеві» — послухати пояснення, а «діячеві» — виконати цю вправу під керівництвом учителя. Потім він легко повторить її або подібну вправу.



Насправді важливими для нас є всі три канали сприйняття. Однак можна легко визначити, який є головним для тебе. Для цього уяви собі, наприклад, море, озеро або річку. Як це було? Ти побачив картинку, чи почув плескіт хвиль, або відчув, як вони торкаються тебе?

У якому порядку це постало у твоїй уяві, в такій послідовності ти й сприймаєш інформацію з навколишнього світу.

## Активне слухання

Не має значення, хто ти — «глядач», «слухач» чи «діяч», уміння слухати необхідне кожному. Не думай, що це легко. Процес слухання непростий. Він складається принаймні з трьох етапів: зосередження, розуміння і запам'ятовування.

*1. Зосередитися — означає бути уважним.* Звісно, якщо розповідь учителя цікава, зосередитися неважко. Та щоб стати добрим слухачем, слід навчитися зосереджуватись і на тому, що тобі не завжди цікаве. Треба побороти себе й прислухатися до пояснень. Якщо за типом сприйняття ти «глядач», доцільно в цей час робити короткі записи (конспект).

Дехто, почувши кілька знайомих фраз, перестає слухати. І пропускає найважливіше. Адже вчитель завжди починає свою розповідь з того, що учням відоме, а потім викладає новий матеріал.

*2. Зрозуміти — означає правильно розшифрувати інформацію.* Для цього треба не лише слухати вчителя, а й стежити за його мімікою, жестами, старанно уявляти те, про що він розповідає, перейматися його почуттями.

Іноді нерозуміння виникає через вживання незнайомих слів, нечітке пояснення. Ніколи не соромся запитати: «Що означає це слово?» або перепитай те, чого не зрозумів.

Для цього найкраще використати парафразу. Це переказ своїми словами того, що ти почув. Парафраза починається словами: «Якщо я правильно вас зрозумів...», а далі по суті. Вчитель буде задоволений, що його слухають, цікавляться темою, і пояснить тобі незрозумілі моменти.

*3. Запам'ятати — означає зберегти інформацію у пам'яті.* Якщо вчитель називає, наприклад, дату, прізвище або номер вправи, повтори їх про себе два, три, чотири рази або запиши в зошит. Інакше це вивітриться з голови вже за 20 секунд.





У парі з однокласником потренуйте вміння активно слухати. Кожен по черзі представляє членів своєї родини, називаючи їх імена і по батькові, наприклад: «Марія Іванівна — моя мама, Петро Іванович — мій батько, Світлана Петрівна — моя бабуся...» Потім перевіряєте один одного.

## На допомогу пам'яті

Навички запам'ятовування мають для школяра неабияке значення. Адже скільки всього необхідно знати напам'ять! Іноді за один день треба вивчити граматичне правило, вірш, кілька історичних дат, англійський текст на сторінку та ще й з десяток слів на диктант. І це після п'яти, шести уроків!

Та не впадай у відчай. Пам'ять у твоєму віці здатна творити дива. А якщо їй трохи допомогти, то процес запам'ятовування перетвориться на веселу забавку. Ось кілька порад, як це зробити.



1. Для запам'ятовування імен, дат, іншомовних слів, термінів або правил роби картки (мал. 29). З одного боку пиши слово українською, а з другого — іноземною. З одного боку пиши дату, а з другого — подію. З одного боку — запитання, а з другого — відповідь. Носи картки з собою, переглядай у довільному порядку. Ти й незчуєшся, як усе вивчиш.



Мал. 29



2. Неповторене протягом 24 годин забувається. Тому домашні завдання найкраще виконувати того дня, коли їх задано: ти ще багато пам'ятаєш з розповіді вчителя на уроці.

3. Дехто найкраще запам'ятовує перед сном. Якщо він кілька разів прочитає на ніч вірш, то вранці вже непогано знатиме його.

4. Інші, навпаки, можуть вчити напам'ять тільки зранку, до 12-ї години.

5. Спочатку постарайся зрозуміти правило, а потім вчи його напам'ять. Зубріння без розуміння є неефективним.

6. Вірші мають ритм. Тому, коли вчиш вірш, поринь у його ритм. Можна підспівувати або підтанцювати в такт.

7\*. А які ще методи запам'ятовування ти знаєш? Поділися своїми секретами з друзями.

## Підготовка до контрольної

Контрольна, самостійна, тематичне тестування — хвилюючі події. Зрештою, невелике хвилювання тобі не зашкодить. Навіть навпаки — допоможе зосередитися й пригадати все, що знаєш. Та деякі діти і дорослі дуже бояться іспитів. Через хвилювання з голови «вивітрюється» все, що знали, тому вони не можуть упоратися з найпростішим. Їм стануть у пригоді поради психологів.



Об'єднайтесь у чотири групи. Підготуйтеся і продемонструйте у класі, як організувати підготовку до контрольної і що робити для зменшення хвилювання.

### *Група 1. За кілька днів до контрольної*

- Сприймай контрольну як шанс виявити себе й отримати винагороду.
- Щоранку, прокинувшись, і перед сном налаштовуйся на успіх. Уяви, як почуватимешся, отримавши високу оцінку, як радітимуть за тебе друзі, як хвалитимуть тебе батьки (мал. 30, а).
- Готуйся! Не дозволяй собі провалитися через лінощі.
- Переглянь підручник, визнач слабкі місця у своїх знаннях. Розберися з цим сам або звернися по допомогу.
- Переглянь свої записи в зошиті й на картках. Долиши те, чого не вистачає.



- Носи картки з собою. Переглядай їх у вільну хвилину.
- Працюй у парі: один запитує, другий відповідає.

### *Група 2. Напередодні контрольної*

- Не засиджуйся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатися.
- Перед сном скажи собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (мал. 30, б).

### *Група 3. У день контрольної*

- Зранку не забудь поспідати.
- Прихопи цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка «заразна». Не спілкуйся з тими, хто нервує.
- Не повторюй матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумай, як буде добре, коли все скінчиться.

### *Група 4. Після контрольної*

- Якщо ти впорався із завданнями, то заслужив винагороду. Зроби собі приємне: піди в кіно, погуляй з другом, купи щось смачненьке або те, що давно хотів.
- Якщо попри твої старання щось вийшло не так, не засмучуйся. Наступного разу готуйся так само ретельно, врахуй свої помилки — і успіх не забариться.



Мал. 30. Позитивне мислення

## ПІДСУМКОВЕ ЗАВДАННЯ ДО ГЛАВИ 1 РОЗДІЛУ 2

Тобі, можливо, не раз доводилося чути, як хтось каже: «Навіщо мені добре вчитися? Я обійдусь і без цього, тому що...» Іноді хлопчикам і дівчаткам важко спростувати це, хоча вони й розуміють, що успішне навчання дуже важливе для них.



Об'єднайтесь у дві команди і запишіть якомога більше аргументів на користь навчання (наприклад, хочу багато знати; цікаво вчитися).

Команди по черзі називають свої аргументи. Виграє та команда, в якій буде більше аргументів.



Мал. 31



## Глава 2. Шануй себе та інших

Внутрішній світ кожної людини унікальний і неповторний. У цій главі ти вчитимешся пізнавати внутрішній світ різних людей. Та насамперед — свій, адже уміння розуміти і цінувати самого себе є одним із найважливіших.

Коли людина вважає себе доброю, вартою поваги й усього найкращого, вона не ризикуватиме бездумно своїм життям, свідомо не шкодитиме здоров'ю.

Повага до самого себе допоможе тобі розуміти і поважати інших людей. Уявляючи себе на місці іншого, ти краще розумітимеш його почуття й навчишся діяти так, щоб нікому не зашкодити.

Ти навчишся:

- цінувати самого себе, свою індивідуальність;
- цінувати особливі якості інших людей;
- поважати відмінні від твоїх погляди, смаки й уподобання;
- розуміти і висловлювати свої почуття;
- зважати на почуття інших.



## § 11. ТИ — ОСОБЛИВИЙ

*Твоя самооцінка • Унікальність  
і неповторність • Недоліки як частина твоєї  
унікальності*

### Твій найкращий друг

У цьому параграфі ми говоритимемо про твої стосунки з найкращим другом. А чи знаєш, хто він — твій найкращий і найближчий друг? Це — ти сам. Саме так, не дивуйся. Тобі неодмінно треба налагодити добрі стосунки з самим собою хоча б тому, що це впливає й на твої стосунки з іншими людьми.

Замислись над християнською заповіддю: «Полюби ближнього свого, як самого себе». У ній закладено найглибшу мудрість. Адже якщо не любиш себе, годі й мріяти полюбити інших.

Твоє ставлення до самого себе називають самооцінкою. Нерідко вона залежить від того, як до тебе ставляться інші люди, зокрема дорослі. Якщо тебе хвалять, то й ти вважаєш себе хорошим. А коли сварять, то й ти про себе не найкращої думки. Та вже давно помічено: як людина думає про себе, так вона і поводить.

*Чи знаєш ти, що...*

Одного разу до третього класу прийшла нова вчителька. А коли навчальний рік закінчився, її викликав до себе директор і привітав із надзвичайними досягненнями її учнів у навчанні.

«У цьому немає нічого дивного, адже в моєму класі вчать тільки обдаровані діти», — відповіла вчителька.

«Чому ви так вважаєте?» — здивувався директор.

З'ясувалося, що, побачивши в особових справах учнів цифри від 120 до 150, вчителька помилково прийняла їх за рівень інтелекту. Та хоча цифри виявилися тільки номерами шафок у роздягальні, успіхи її учнів були цілком реальні. Це підтвердили незалежні тести.

З цього зробили висновок, що ставлення до дітей як до талановитих допомагає їм у навчанні.

***Завжди стався до себе як до обдарованої,  
доброї і порядної людини. Вважай себе гідним  
любові, поваги й усього найкращого в житті.***



## Унікальний, неповторний і незамінний

Що, на твою думку, люди цінують найбільше? Найчастіше те, що існує лише в одному примірнику. Або те, що має унікальні властивості. Або те, без чого не можна обійтися.

«Ти не такий, як усі. Ти — особливий», — так люди висловлюють одне одному своє захоплення. І це правда, бо кожен із нас не такий, як усі. І ти також унікальний, особливий і неповторний. Не віриш? Тоді разом із друзями поміркуй про таке.



1. Що відрізняє людей одне від одного (продовжіть перелік): ім'я, родина, дата народження, місце проживання, зовнішній вигляд, характер, ...?

2. Скільки різних (унікальних) людей є у вашому класі, в школі, у країні?

Також можна упевнено сказати, що ти — незамінний. Передусім для твоїх рідних і друзів. Якщо з тобою щось станеться, їм ніхто тебе не замінить.

***Такого, як ти, немає,  
ніколи не було і не буде в цілому світі.***

## Знайомся, це ти

Важко полюбити того, кого не знаєш. Отже, спробуй більше дізнатися про самого себе.



1. Напиши своє ім'я великими літерами у стовпчик. Навпроти кожної літери напиши те, що характеризує тебе. Наприклад:

**О** — оригінальна

**К** — кумедна

**С** — солістка ансамблю

**А** — артистична

**Н** — наполеглива

**А** — активна

**В** — вольовий

**О** — оптиміст

**Л** — лідер

**О** — охайний

**Д** — добрий

**Я** — яскравий

2. Кожна людина має багато того, чим вона може пишатися. Це успіхи у навчанні, досягнення в спорті, мистецтві тощо. По черзі продовжіть фразу: «Я пишаюся тим, що...»

Завжди цікаво дізнатися, що про тебе думають інші люди, чи добре вони тебе знають. Для цього пограйте у класі в такі ігри (мал. 32).

### **Ти – хороший**

Візьміть аркуші паперу й пришпиліть їх одне одному на спину. Потім, ходячи по класу, напишіть своїм друзям щось гарне про них.

Зніміть аркуші й прочитайте, що про вас написали.



### **Хто це?**

Принесіть із дому фото, на яких ви зображені ще немовлятами.

Складіть їх разом, а потім спробуйте вгадати, хто є хто. Не скупіться на компліменти!





## Твої вади — частина тебе

Чи правда, що ми унікальні тільки своїми сильними якостями? Звісно, ні. Люди унікальні й своїми вадами. Ми повинні усвідомлювати не лише свою силу, а й свої недоліки, щоб реально оцінювати власні можливості, працювати над тим, що можемо змінити, і навчитися жити з тим, чого змінити не можна.



1. Які вади мають люди? Продовжіть перелік: фізичні вади, хвороби, певні риси характеру, ...?
2. Що з цього люди можуть змінити, а що ні?
3. Чи повинні люди ненавидіти себе за свої вади?
4. Чи є на світі люди, які не мають недоліків?
5. Як ми повинні ставитися до вад інших людей (коли другові не дається математика, якщо бабуся недочуває, ...)?



Розпитай дорослих про людей, яким вдалося перетворити свої вади на переваги. Наприклад, про дівчинку, яка в дитинстві страждала через високий зріст, а потім стала відомою моделлю чи баскетболісткою. Підготуй про це невелике повідомлення.

## § 12. МИ — ОСОБЛИВИ

*Усі люди різні •*

*Що таке толерантність • Вчимося толерантності •*

*Як стати командою*

Ти вже знаєш, у чому твоя унікальність. У цьому параграфі розглянемо особливі якості інших людей, а також те, як навчитися поважати ці відмінності.



1. Чотири рази об'єднайтесь у групи:

- а) перший раз за статтю (чоловіча/жіноча);
- б) другий — за довжиною волосся (довге/коротке);
- в) третій — за кольором очей (світлі/темні);
- г) четвертий — за наявністю/відсутністю веснянок.

Чи потрапляв хтось із вас кожного разу до однієї групи з іншою людиною? Якщо так, то ці люди дуже схожі між собою. Вони однієї статі, мають приблизно однакову довжину волосся і подібний колір очей. Вони схожі навіть тим, що мають або не мають веснянок. Але й між ними, напевно, існують відмінності. *З'ясуйте, які саме.*



1. Розгляньте мал. 33. Які відмінності існують між цими людьми (вік, стать, професія, ...)?



Мал. 33





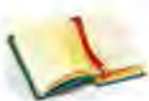
2. Що могло б статися, якби на світі залишилися тільки люди одного віку (наприклад, похилого або немовлята)?

3. Що було б, якби у світі залишилися тільки люди однієї статі?

## Дискримінація

Усі люди різняться між собою. Одні мають білий колір шкіри, інші — чорний або жовтий; одні люди високі, інші — невисокі на зріст; одні — стрункі, інші — повні.

Звісно, на ці відмінності звертають увагу. Але це не означає, що хтось є кращим за інших. Хоча в історії були випадки, коли люди лише через колір шкіри чи соціальне походження принижували інших людей, вважали їх гіршими за себе. Таке явище називають *дискримінацією*.



Радимо прочитати книжку Гарріет Бічер-Стоу «Хатина дядька Тома», в якій яскраво описано приклади расової дискримінації.

Дискримінація не виникає на порожньому місці. Вона починається з того, що певній групі людей приписують лише негативні риси — лінощі, недоумкуватість або схильність до злочинів.

Чи помічав ти, як іноді поведінка або риси характеру окремої людини несправедливо переносяться на її рідних, друзів, часом навіть сторонніх людей однієї з нею статі, національності або віку? Наприклад, коли хтось каже: «Усі вони (дівчата, хлопці, діти, дорослі) однакові!» або: «Чого від них чекати, вони ж приїхали з міста (села)?».

Таке ставлення називають упередженням. Воно ображає і може призвести до дискримінації. Тому важливо навчитися помічати в людях їхні особливі риси.



Зберіть кілька більш-менш однакових камінців. Потім нехай кожен візьме собі один і вигадася його історію (де він народився, який у нього характер, чи є у нього родичі або друзі).

Розкажіть про свої камінці, а потім зберіть їх до купи, перемішайте і спробуйте знову віднайти свій.

Чи важко було це зробити? Чи здаються тепер усі камінці однаковими? Який висновок ви можете з цього зробити?



Щоб навчитися цінувати особливі якості інших людей, пограйте в гру «Ти — особливий».

Учитель виходить на середину класу і каже одному з учнів: «Ти — особливий(а), Іване (Світлано), бо допомагаєш друзям (любиш тварин, розмовляєш італійською...). Приєднуйся до мене».

Вони беруться за руки, і хлопчик або дівчинка обирає когось і каже: «Ти — особливий ... бо ... . Приєднуйся до нас». Так триває доти, доки виберуть усіх. Коли приймають останнього, ланцюжок тісно закручується навколо нього.

## Толерантність

Дуже важливо сприймати людей такими, якими вони є, навіть коли їхні уподобання у спорті чи, скажімо, в мультфільмах відмінні від твоїх. Адже якщо припускати, що іншим має подобатися те, що й тобі, то постійно розчаровуватимешся. А це пригнічує, заважає спілкуватись і налагоджувати добрі стосунки.

Здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми, є одним із найважливіших умінь. Його називають *толерантністю*.

Наприклад, у вашому селі або місті живуть люди різних національностей: українці, білоруси, росіяни, болгари, греки, євреї, татари, вірмени. Вони мають різні традиції, відзначають різні свята, сповідують різну віру, ходять чи не ходять до церкви, мають різні політичні погляди і по-різному голосують на виборах. Але ніхто не почувається через це зверхнім або приниженим. Коли таке правило панує в суспільстві, у ньому немає місця для ворожнечі й війн — найбільших загроз життю і здоров'ю людей.

Так і в твоєму щоденному житті. Кожен може мати різні смаки й уподобання, інакше висловлюватися, вдягатися, вболівати за іншу футбольну команду, вважати найкращою ту чи іншу естрадну зірку. Та це не заважає вам залишатися друзями, любити і поважати одне одного.



Пригадай когось із своїх друзів, який відрізняється від тебе. Можливо, він збирає марки, а ти колекціонуєш наклейки? А може, він любить собак, а ти надаєш перевагу котам?

Як ти гадаєш, це добре чи погано, що ви різні?

Що станеться, коли ти наполягатимеш, щоб твої друзі були такими, як ти?

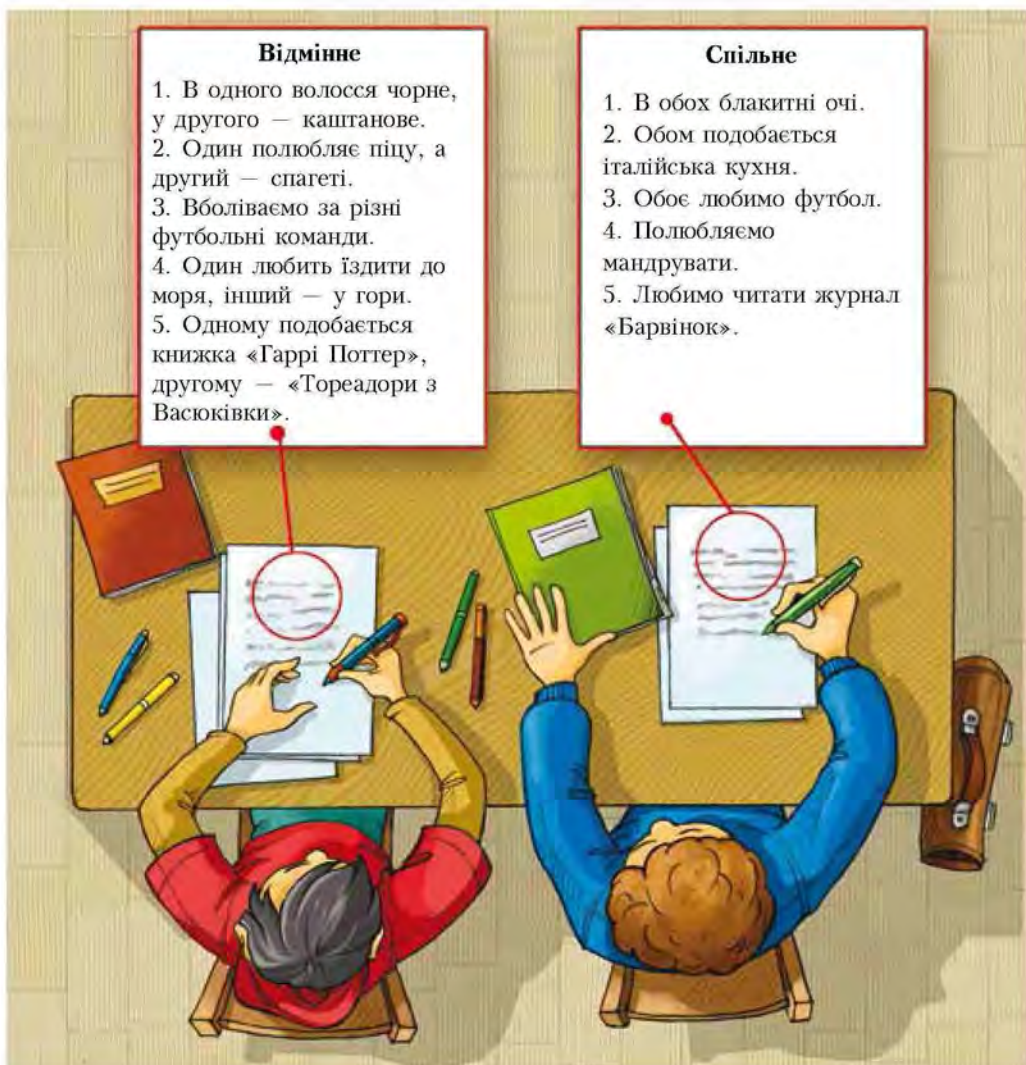


## Вчимося толерантності

Отже, толерантність — це доброзичливість, визнання за кожною людиною права бути іншою і поважання цього права. І неодмінно пошук компромісу — того, що зближує, а не роз'єднує людей з різними поглядами.



Разом із сусідом по парті знайдіть п'ять ваших відмінностей і п'ять спільних рис, про які можна було б поговорити, замість того, щоб сперечатися про відмінності (мал. 34):



Мал. 34

## Як стати командою

Є речі, які ми здатні робити тільки разом з іншими людьми. Наприклад, у класі має бути принаймні двоє — вчитель і учень, у змаганні також беруть участь щонайменше два учасники.

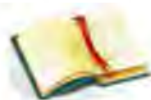
Ми не лише спілкуємося одне з одним, а й обмінюємося досвідом, постійно вчимося самі й навчаємо інших. Пригадай, чого тебе навчили твої друзі. Може, кататися на велосипеді чи грати в шахи? А чого навчив їх ти?



1. Що ми можемо робити тільки разом з іншими людьми (продовжіть): спілкуватися, вчитися в школі, грати у футбол, ...?
2. Що ми можемо мати тільки спільно з іншими людьми: родину, країну, ...?

Клас, спортивна команда, компанія друзів, родина — усе це групи. Але чому одні групи успішніші за інші? Чому команда одного тренера завжди перемагає або клас одного вчителя завжди набагато сильніший? Це тому, що цей тренер або вчитель вміють згуртувати людей у команду.

Коли всі мають спільну мету і кожен намагається працювати на повну силу, тоді вважають, що ці люди створили команду. А якщо вони воюють за своє лідерство або кожен дбає лише про себе, то що тоді?



Прочитай байку Крилова про лебедя, рака і щуку, які тягли воза в різні боки. Це і є приклад неефективної групи, яку не можна назвати командою.



1. Чи можна назвати командою родину, де мати виконує всю хатню роботу, їй ніхто не допомагає?
2. Чи можна назвати командою клас, у якому ніхто не хоче брати участь у підготовці до свята?
3. Чи можна назвати командою друзів, які увесь час сваряться?

***Коли люди мають спільну мету і кожен працює на результат, їх можна назвати командою.***



## § 13. ПРО ПОЧУТТЯ І СПІВЧУТТЯ

*Які бувають почуття • Вчимося  
розпізнавати почуття • Вияв почуттів •  
Вчимося співпереживати*

### Для чого потрібні почуття

Щодня у твоєму житті відбувається чимало подій, які не залишають тебе байдужим і викликають різні *почуття*. Небезпечні події зазвичай породжують неприємні почуття — страх, гнів, образи, а добрі новини й події — задоволення, вдячність, цікавість.

Коли тобі нічого не загрожує, ти спокійний і задоволений. А як втратив щось важливе (наприклад, друг переїхав до іншого міста), тебе огортає сум. Якщо хтось кепкує або зневажливо висловлюється про тебе, ти ображаєшся. А коли відбирають те, що тобі належить, у душі мимоволі закипає гнів.

На перший погляд здається, що неприємні почуття — це вадливі і їх треба долати. Та хіба не почуття страху час від часу попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних кроків або змушує швидко діяти? Від того, що такі почуття неприємно переживати, вони не втрачають цінності. Почуття — це неначе пристрій, який повідомляє: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або: «Обережно! Це небезпечно!».



1. Назвіть кілька почуттів. Об'єднайте їх у дві групи: приємні і неприємні.
2. Що могло б статися, якби люди не відчували неприємних почуттів? Наприклад, якби вони нічого не боялися (йшли на глибину, не вміючи плавати; стрибали з висоти; перебігали дорогу перед автомобілями...)?

***Почуття допомагають людям  
пізнавати світ і краще пристосовуватися до нього.***

### Почуття та емоції

Коли почуття є швидкоплинними, їх називають емоціями. *Емоції* — це миттєва реакція на якусь подію, людину, тварину, і вони не завжди збігаються з нашими почуттями до них.

Наприклад, хлопчик або дівчинка любить свого собаку. Це почуття. Але буває, що він чи вона сердяться на нього за те, що погриз улюблені кросівки. Це емоція. Та вона швидко мине, а любов до чотириноного друга залишиться.

### Вияв почуттів без слів

Людина може виявляти і розуміти почуття без слів. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки. Ми дізнаємося про це навіть з радісного голосу по телефону. Щоб навчитися розуміти і висловлювати почуття без слів, пограйте в гру «Передай маску».



1. Сядьте в коло. Той, хто починає, повертається до найближчого сусіда праворуч (мал. 35) і зображує на обличчі якесь почуття (радість, сум, задоволення, гнів, захоплення). Він може використати й голос, але без слів. Це може бути лагідне муркотіння чи радісний вигук, як, наприклад, у випадку, коли на екрані з'являється улюблений співак.

2. Його сусід спершу переймає «маску», тобто намагається відтворити її, а відтак, повернувшись до наступного гравця, змінює вираз обличчя і передає йому свою «маску».



Які почуття ви зображали? Назвіть їхні ознаки (міміка, жести, положення тіла, сила голосу, інтонація).



Мал. 35



## Як висловити свої почуття

Стриманість донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум чи навіть радість. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відверто висловлювати свої почуття (мал. 36).



Мал. 36

А як бути з вихованістю? Хіба це чемно — кричати на того, хто тебе розсердив? Невже це допоможе владнати суперечку? Звісно, ні. Тому змалку треба вчитися висловлювати ці почуття так, щоб нікого не ображати.

Передусім слід навчитися висловлювати їх, поки вони ще не набрали сили. Ти можеш запитати, чому? Уяви, що у твій черевик потрапив камінчик. Спершу ти його слабо відчуваєш і, не звертаючи уваги, йдеш далі. Потім він починає муляти сильніше, а з часом біль посилюється, стає нестерпним. Ти скидаєш черевик і витрушуєш камінчик. Але, може, ти терпів занадто довго й тому поранив ногу?

Так і з почуттями. От, наприклад, Юрко. Друзі називають його Юрась-карась чи просто Карась. Він спочатку не дуже ображався, але тепер це йому допекло. Може, й тебе хтось ненавмисно ображає або ти комусь робиш боляче, навіть не здогадуючись про це? Щоб з'ясувати це, пограйте в гру «Витруси камінчик».



Протягом кількох хвилин подумайте, чи є щось таке, що дошкуляє вам у стосунках з однокласниками. Потім скажіть: «У моєму черевіку немає камінчика» або, наприклад: «У моєму черевіку є камінчик. Мені не подобається, коли кепкують з того, що я рудий».

## «Я-повідомлення»

Висловлювати свої почуття найкраще за допомогою «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про твою проблему і твої почуття.

Наприклад, тебе дратує, коли хтось без дозволу бере твою лінійку. У такому випадку скажи (найкраще у загальній розмові, не звертаючись до когось особисто): «Мені не подобається, коли без дозволу беруть мої речі».

Повідомлення про свої почуття в такий спосіб викликає бажання допомогти. А якщо хтось знову так зробить, скажи йому або їй: «Іване (Катю), ти ж знаєш, що я цього не люблю».



Юрко, якого ображає те, що друзі називають його Карась, вирішив повідомити їм про свої почуття (мал. 37). Як йому це зробити, використовуючи «Я-повідомлення»? Запропонуйте свої варіанти.



Мал. 37



## Співчуття

*Співпереживання, співчуття* — це те, що робить людину людиною. Це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувати те, що й він. Ти можеш навчитися відчувати внутрішній світ людей іншої статі, віку, віри, культури і виховання.

Це вміння допоможе тобі побачити світ очима цих людей, і ти зрозумієш, який він цікавий і багатогранний. Це також допоможе ладнати з батьками, вчителями і знаходити друзів.



Об'єднайтесь у 7 груп. Уявіть почуття одного із запропонованих людей. Розкажіть про це у класі.

1. Що відчують батьки, коли їхня дитина затриметься і вони не знають, де вона?
2. Що вони відчують, коли їхня донька чи син відмовляється допомогти?
3. Що відчуває учитель, коли учні не слухають його пояснення?
4. Що відчуває прибиральниця, коли хтось заходить до школи у забруднених черевиках?
5. Що відчуває хлопчик або дівчинка першого дня у новій школі?
6. Що відчуває той, кого дражнять або не приймають у гру?
7. Що відчуває той, кому незаслужено поставили низьку оцінку?

***Завжди стався до людей так,  
як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе.***

## ПІДСУМКИ ДО ГЛАВИ 2 РОЗДІЛУ 2

Кожен із нас — унікальна і неповторна особистість, яка заслуговує на любов, повагу і все найкраще у житті.

Інші люди, хоч і відрізняються від нас, також унікальні й неповторні. Ми повинні толерантно ставитися до них і пам'ятати, що про смаки й уподобання краще не сперечатися.

Різні події не залишають нас байдужими і викликають певні почуття — приємні і неприємні. Приємні повідомляють, що нам нічого не загрожує, а неприємні сигналізують про небезпеку чи порушення наших прав.

Ми повинні зважати на свої почуття і вчасно повідомляти про них. Але так, щоб нікого не ображати. Для цього треба навчитися ставити себе на місце іншої людини, уявляти, що вона думає і відчуває.



## РОЗДІЛ 3

# ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

---

Ти вже знаєш, що твоє фізичне здоров'я залежить від того, скільки ти рухаєшся, як харчуєшся, відпочиваєш і доглядаєш за своїм тілом.

Ти навчишся:

- обирати вид спорту відповідно до своїх уподобань;
- добирати засоби захисту від травмування;
- надавати невідкладну допомогу при спортивних травмах;
- правильно поводитись у басейні;
- правильно поводитися на льоду і надавати допомогу тому, хто провалився під лід;
- правильно переглядати телепередачі і користуватися комп'ютером;
- виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастику для очей;
- розраховувати максимальну масу рюкзака.



## § 14. ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ — РУХАЙСЯ!

*Рух у житті школяра •*

*Вибір спортивної секції • Обережно: екстрим! •*

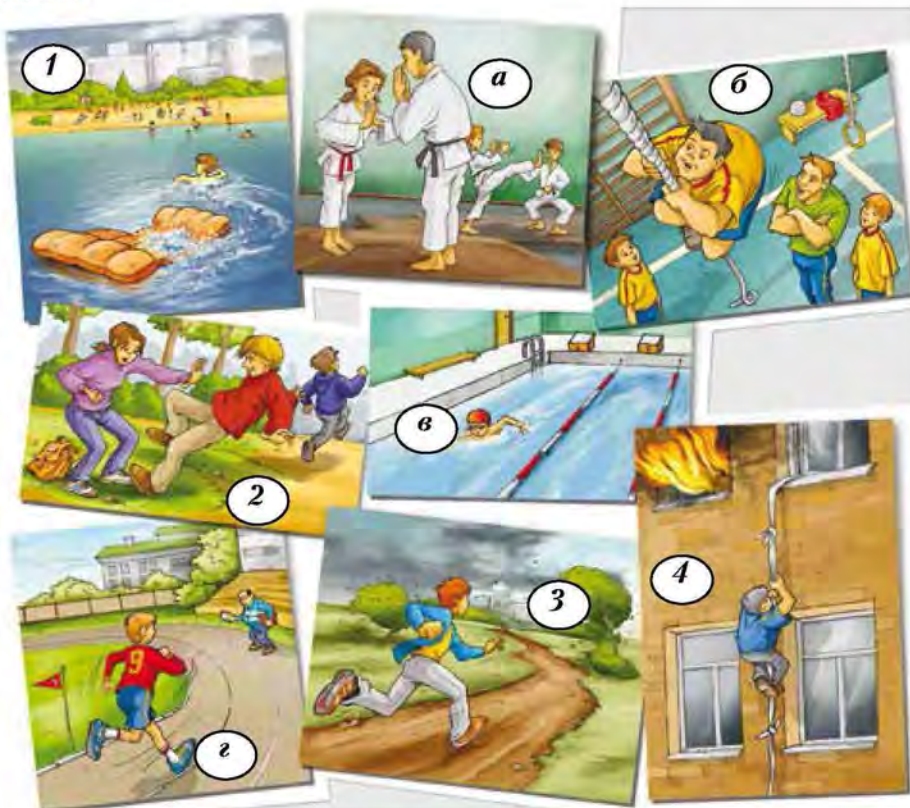
*Невідкладна допомога при спортивних травмах*

### Як стати сильним, спритним і витривалим?

А ще струнким, гарним, сміливим, упевненим у собі? Відповідь проста: треба робити фізичні вправи. Вони розвивають у людини певні якості: біг — витривалість та швидкість, гімнастичні вправи — гнучкість, атлетичні — силу, спортивні ігри — спритність. А всі разом гартують волю, зміцнюють характер, додають хоробрості. Це необхідно кожному у щоденному житті, та найбільше — у ситуації, коли треба рятувати своє або чийсь життя.



Розглянь мал. 38. Які вправи допомогли дітям врятуватися від небезпек? З'єднай цифри з відповідними літерами.



Мал. 38



Фізичні вправи також допомагають дітям вчитися. Не віриш? Тоді прислухайся до висновків учених. Обстеживши учнів 3—6-х класів, вони з'ясували, що діти з добре розвиненими м'язами у п'ять разів рідше мають проблеми з навчанням. Вони менше втомлюються, краще організовують свій час, уміють зосереджуватися на досягненні результату.

Недаремно ще у давнину казали: «Хочеш бути сильним — бігай! Хочеш бути красивим — бігай! Хочеш бути розумним — бігай!» У міру, звісно. Адже твору на біговій доріжці не напишеш і до контрольної не підготуєшся. Та й після кількогодинного тренування важко зосередитися на чомусь. Однак зміна розумових навантажень на помірні фізичні і навпаки — це найкращий спосіб гармонійного розвитку. Тому запам'ятай ще один відомий вислів: «У здоровому тілі — здоровий дух».

### Який вид спорту обрати

Отже, якщо маєш змогу записатися до спортивної секції — запишись! Але зваж на те, що у твоєму віці шкідливо займатися важкою атлетикою і атлетичною гімнастикою. Вони створюють надмірне навантаження на хребет, а він у тебе ще не досить міцний. Отже, заняття цими, а також модними нині екстремальними видами спорту треба відкласти до 14—15-річного віку.

З тієї ж причини не слід поки що піднімати нічого важчого за 5 кг, стрибати з дахів, дерев, високих парканів. А от плавання, гімнастика, аеробіка, спортивні ігри, легка атлетика, лижі, фігурне катання — саме для тебе.

Добру статуру можна виробити і за допомогою фізичної праці. Додає сил і витривалості робота в саду та на городі, неабияка спритність необхідна тим, хто випасає худобу. Завдяки фізичній праці на свіжому повітрі сільські діти здоровіші й сильніші за міських однолітків. Проте й у місті можна дати роботу м'язам, якщо не цуратися домашніх справ, підніматися сходами, а не ліфтом, якомога більше ходити пішки.

Та особливо корисні, звісно, ранкова зарядка й уроки фізкультури. Також неодмінно навчись танцювати.



1. За допомогою мал. 39 назвіть переваги занять фізичними вправами.
2. А які недоліки ви можете назвати (це потребує зусиль, часу, треба купувати спеціальний одяг, ...)?
3. Порівняйте, чого більше — переваг чи недоліків.

Фізичні вправи допомагають підтримувати ідеальну вагу і сприяють формуванню красивої статури. Тому ті, хто займається спортом, менше переживають через свою зовнішність.

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які називають «гормонами щастя». Через це люди, які займаються фізичними вправами, частіше відчувають задоволення, вони емоційно врівноважені.

Спортивні досягнення додають підліткам впевненості в собі й авторитету в очах однолітків та дорослих.

Фізичні вправи збільшують щільність кісток та еластичність зв'язок.

Завдяки фізичним вправам розвиваються усі м'язи, в тому числі й серце. А отже, відбувається краще живлення всіх органів.

Тому ті, хто займається спортом, менше хворіють.

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху, гідно переживати перемоги і поразки, працювати в команді. Ці уміння допомагають людині домогтися результатів не лише в спорті.

Мал. 39. Які ще вигоди від занять фізичними вправами ти можеш назвати?





- Якщо ти захворів, заняття фізичною культурою та спортом слід припинити до повного одужання.
- Сильний біль — сигнал для припинення занять фізичною культурою та спортом. Результатом тренування має бути приємна втома, а не біль. Виняток — помірний біль у м'язах наступного дня після перших тренувань або фізичної праці.
- Уникай робити фізичні вправи поблизу автомобільної дороги. Під час занять спортом людина частіше і глибше дихає, тому вправи біля дороги завдадуть їй більше шкоди, ніж користі.
- Перед тренуванням не наїдайся, пообідай не пізніше як за півтори години до нього. Однак з'їсти невеликий бутерброд чи яблуко — корисно. Це додасть тобі сил, і ти досягнеш кращих результатів.

## Екстремальні види спорту

Діти і підлітки часто захоплюються екстремальними видами спорту — їздою на роликових дошках та ковзанах, гірських велосипедах, сноубордах — без тренера та захисних засобів.

На жаль, небезпечні розваги нерідко призводять до травм. Іноді через свою нерозсудливість хлопчик чи дівчинка втрачають можливість займатися улюбленою справою або змушені відмовитися від своєї мрії. Так, один хлопчик отримав складний перелом руки і дуже засмутився через це. Адже він уже багато років займався музикою і мріяв стати професійним музикантом.



Розгляньте мал. 40 і назвіть засоби безпеки, обов'язкові для катання на роликових ковзанах чи скейтборді.

## Спортивні травми

Іноді під час рухливих ігор чи занять спортом не вдається уникнути травм. Найпоширеніші серед них — розтягнення зв'язок, забиті місця і переломи.



За допомогою блок-схеми на с. 78 потренуйтеся надавати допомогу тому, хто після падіння:

- а) відчуває біль у руці;
- б) відчуває біль у спині;
- в) стрибаючи зі скакалкою, підвернув ногу.

Захисний шолом є обов'язковим для тих, хто займається екстремальними видами спорту. Адже черепно-мозкові травми — найнебезпечніші.



Роликові ковзани повинні мати жорсткий корпус і надійні застібки. Це вбереже тебе від розтягнення зв'язок.

Разом із ковзанами чи роликовою дошкою купуй захист для рук, ліктів і колін. Поки навчишся кататися, падіння неминучі.



Людина впала на спину і відчуває біль (мал. 41)?

так

Травми спини є найнебезпечнішими. Постраждалого не можна піднімати до приїзду лікаря. Слід негайно викликати «швидку допомогу».

ні



Мал. 41



Падіння завдало сильного болю у будь-якій іншій частині тіла?

так

Слід якнайшвидше звернутися до травмопункту.

У разі перелому на ушкоджену частину тіла накладуть гіпсову пов'язку (мал. 42).

Якщо перелому немає, на забите місце накладуть тугу пов'язку (мал. 43).

ні



Мал. 42



Мал. 43

Під час бігу чи стрибків підвернули стопу?

так

Найчастіше це спричиняє розтягнення зв'язок. Якщо нога опухла і болить, на хворе місце 4–5 разів на день накладають на 20 хвилин холодний компрес або пакет із льодом (мал. 44).



Мал. 45



Мал. 44

Забиті місця та розтягнені зв'язки добре лікуються гелями і кремами, що продаються в аптеках без рецепта (мал. 45).

## § 15. ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ — ЗАГАРТОВУЙСЯ!

*Методи загартовування •  
Правила поведінки в басейні •  
Розваги на льоду*

Незагартований школяр є легкою «здобичкою» для інфекцій. А варто пропустити кілька днів у школі — і вже доводиться надолужувати. Роботи більше, а сил після хвороби менше. З'являється втома, відтак — перевтома, потім знову хвороба. Виникає своєрідне замкнене коло.

Та в кожного з нас є троє надійних помічників: свіже повітря, сонце і вода, які допомагають нам менше хворіти.



Процедури оздоровлення за допомогою повітря, сонця і води називають *загартовуванням*. Назви види загартовування, зображені на мал. 46.



Мал. 46. Процедури загартовування сонцем, повітрям і водою



## Поступовість, систематичність, дозованість

Для тих, хто вирішив загартовуватися, існує відповідна формула.

Перша її складова — *поступовість*. Тобто слід починати з найпростішого: умивання прохолодною водою, повітряних або сонячних ванн. Обтирання чи обливання почни з такої температури води, яка тобі приємна, і поступово знижуй її до 18–20 градусів.

Друга складова — *систематичність*. Вона означає, що загартовуватися треба регулярно. Якщо ти захворів або з іншої причини перервав процедури, то потім знову маєш звикати до них.

Третя складова — *дозованість*. Тобто процедури загартовування мають бути нетривалими. З 5–10 хвилин слід розпочинати сонячні ванни, а купання або інші водні процедури — з 1–2 хвилин.

Через деякий час помітиш, що став менше мерзнути, а отже, можна вдягатися легше. Але не перестарайся, в усьому знай міру.



Не можна загартовуватися під час хвороби. Не починай загартовуватись, якщо вдома холодно або відчуваєш, що змерз.



Вибери те, що належить до процедур загартовування:

- а) умивання холодною водою;
- б) три порції морозива на сніданок;
- в) обтирання мокрим рушником;
- г) ходіння в мокрому взутті.

## У басейні

Плавання є одним із найкорисніших видів руху та одним із найприємніших видів загартовування. Воно знімає втому і поліпшує настрій. Це також чудовий спосіб формування постави. Якщо поруч з твоїм домом є басейн, ти можеш займатися плаванням і взимку. Але пам'ятай, що басейн — спільна ванна для багатьох людей.



1. Які речі треба взяти з собою, коли йдеш до басейну (мал. 47)?
2. Для чого вони необхідні? Зокрема, гумові капці потрібні для того, щоб запобігти зараженню грибок.
3. Назвіть правила поведінки в басейні. Перевірте себе за допомогою пам'ятки на с. 172.
4. Чому заборонено бігати бортиком басейну?





## На льоду

Зимові ігри і розваги на свіжому повітрі — найдоступніші та найкорисніші процедури загартовування. Коли під час морозів водойми покриваються кригою, дітлахи радіють нагоді влаштувати ковзанку чи пограти в хокей. Але це безпечно лише за умови, що крига міцна. Тобто коли її товщина більш як 15 сантиметрів. Інакше весела і корисна забава може обернутися трагедією. На жаль, це трапляється доволі часто.



Особливо небезпечно ходити по щойно утвореному чи підталому льоду, розпалювати на льоду багаття, бігати і стрибати по тонкій кризі, кататися на санчатах з берега на лід, ставати на крижини.

Якщо крига зненацька почала тріщати, треба негайно лягти і, розпластавшись, відповзати туди, звідки прийшов.



Мал. 48. Хто з цих дітей найбільше ризикує провалитися під лід? Чому?

Якщо провалився під лід, вийти на поверхню дуже важко. Руки ковзають по льоду, він кришиться під вагою тіла, а холодна вода позбавляє сил. Тому діяти треба якомога швидше й упевненіше.



Проаналізуйте і запам'ятайте алгоритм надання допомоги тому, хто провалився під лід.

1. Слід повернутися до краю ополонки спиною, широко розвести руки і вибратися на поверхню, витягуючи з води ноги (мал. 49, а).
2. Допомагати тому, хто провалився під лід, найкраще у такий спосіб: з безпечного місця подати довгу жердину, гілку чи кинути мотузку, зв'язані паски або шарфи.
3. Діставатися ополонки найкраще так: прив'язатися мотузкою, яку хтось міцно тримає, і повзти, підклавши під себе дошки, драбину чи лижі (мал. 49, б).
4. Вибравшись з ополонки, не можна ставати на ноги, а слід перекотитися чи відповзти у безпечне місце, пам'ятаючи, що вага тіла стала більшою через мокрий одяг.



Мал. 49

***Якщо є змога, поклич на допомогу дорослих!***



## § 16. ХОЧЕШ БУТИ ЗДОРОВИМ — ВІДПОЧИВАЙ!

*Для чого потрібно відпочивати •  
Який відпочинок найкращий • Здоровий сон •  
Телебачення і комп'ютер: «за» і «проти»*

Щодня діти ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують гуртки. Вони мають також певні домашні обов'язки. Напружений ритм життя вимагає регулярного відпочинку.



1. Встанови відповідність.

Якого відпочинку потребує школяр:

а) щодоби; б) щотижня; в) кожні два-три місяці;  
г) влітку:

1) канікули; 2) нічний сон; 3) вихідні; 4) літні канікули?

***Відпочинок — це не лінощі,  
а необхідна складова твого життя.***

### Стрес і здоров'я

Нехтування відпочинком може призвести до перевтоми і виснаження організму. В такому випадку кажуть: «У мене **стрес**» або «У моєму житті надмір стресів».

Ознаки надмірного стресу:

- Постійно хочеться спати. Навіть зранку після сну людина не відчувається бадьорою.
- Послаблюється інтерес до навчання. Знижуються розумові здібності, погіршуються оцінки.
- Пропадає або, навпаки, посилюється апетит, увесь час хочеться солодкого.
- Болить голова, спина, живіт, виникає біль у м'язах.

Стрес небезпечний для здоров'я. Він знижує опір інфекціям, хлопчик або дівчинка починають часто хворіти на застуду і грип. У свою чергу, це посилює стрес.

Сильний і тривалий стрес може спричинити хвороби серця або шлунку.

***Надмірний стрес небезпечний для здоров'я!***

## Який відпочинок обрати

Ти, певно, чув, що найкращий відпочинок — це зміна діяльності. Фізичну працю чергують з розумовою або з пасивним відпочинком. Працю у приміщенні — з відпочинком на свіжому повітрі, а роботу надворі — з відпочинком удома.



Відпочинок поділяють на: а) активний; б) пасивний. Розглянь мал. 50 і об'єднай види відпочинку за цими видами.



- 1) рухливі ігри
- 2) читання
- 3) настільні ігри
- 4) перегляд телепередач
- 5) прогулянка в лісі, парку
- 6) купання у водоймі, басейні
- 7) подорож, похід
- 8) заняття живописом



Мал. 50



## Умови здорового сну

Нічний сон — найголовніший вид відпочинку. Якщо не вдалося поспати уночі, вдень очікуй неприємностей: настрій кепський, усе валиться з рук... Недосипання негативно позначається на здатності зосереджуватися, запам'ятовувати, швидко реагувати, розв'язувати складні задачі, приймати рішення. Воно часто призводить до аварій на транспорті та на виробництві.

Середня тривалість сну підлітків і молодих людей має становити 8,5 години. Та зазвичай вона не перевищує 7,4 години. Це небезпечно. Навіть якщо тривалий час недосипати лише одну годину, різко погіршується самопочуття, виникає перевтома. З часом це може спричинити проблеми зі здоров'ям. Так буває й тоді, коли людина спить достатньо часу, але в поганих умовах.



1. Що може перешкоджати нормальному сну (продовжіть перелік): шум автомобілів, незручне ліжко, потреба прокидатися серед ночі, ...?

2. Об'єднайтесь у пари. Пригадайте і розкажіть одне одному ситуації, коли ви не виспалися. Як ви почувалися? Що з вами сталося через це? Якщо хочете, розкажіть про це у класі.

3. Щоб уночі добре спалося, треба відповідно підготуватися. Що, на вашу думку, слід робити перед сном:

- а) переїдати;
- б) дивитися фільми жахів;
- в) грати в рухливі ігри;
- г) провітрювати кімнату;
- ґ) помитися, почистити зуби?

***Щоб добре спалося вночі,  
у кімнаті не повинно бути душно.  
Найміцніший сон — за температури 18–20°C.***

## Вікно у світ

Так часто називають телевізор. І хоч дехто вважає його чи не найбільшим злом, але те, що він є потужним джерелом інформації, заперечити важко. Це нещодавно довели науковці. Їм випала нагода спостерігати за дітьми на острові, куди щойно дісталася телебачення. Цих дітей перевірили до і через деякий час після цієї події. З'ясувалося, що рівень їхнього інтелектуального розвитку суттєво зріс.

Діти люблять фільми про дику природу, інтелектуальні ігри і, звісно, мультфільми. Шкода тільки, що цікавинок багато, а час перегляду телепередач обмежений — не більш як 1–2 години на день.



Візьми програму телепередач на наступний тиждень і разом з батьками виберіть те, що ти будеш дивитися. Не забувай про обмеження часу.

*Чи знаєш ти, що...*

У 1997 році під час перегляду мультиплікаційного телесеріалу «Покемон» («Кишенькові монстри») 130 японських дітей дошкільного і молодшого шкільного віку потрапили до лікарні?

З'ясувалося, що різка зміна яскравих кольорів може спричиняти у людей з підвищеною чутливістю спазми судин головного мозку і непритомність.



1. Як позначають на екрані телевізора фільми і передачі, які: а) заборонено дивитися дітям; б) рекомендовано дивитися тільки разом з дорослими; в) дозволено для перегляду без вікових обмежень?

2. Як ви думаєте, для чого це зроблено?



Мал. 51. Переваги і недоліки телебачення



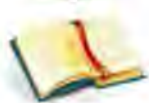
## Комп'ютерні забавки

Комп'ютери та Інтернет стрімко увірвалися в наше життя, стали його невід'ємною частиною. Найшвидше вони полонили серця дітей. Дехто із школярів увесь вільний час проводить за комп'ютером. Та хоч комп'ютерні навички й важливі, таке заняття відпочинком не назвеш. Для твого мозку — це напружена праця. Якщо в перервах між домашніми завданнями гратимеш на комп'ютері, то ризикуєш перевтомитися. Тому це має тривати не більш як годину, бажано у вихідні чи на канікулах.

Не всі мають власні комп'ютери. Та комп'ютерні клуби є в багатьох населених пунктах. Деякі підлітки стають їхніми «рабами». Це позначається не лише на родинному бюджеті (адже таке задоволення немало коштує), а й на здоров'ї дітей, їхніх оцінках.



Прочитайте історію про двох друзів. Можливо, подібне сталося і з вашими знайомими. Розкажіть про це.



«Сергійко і Мишко були найкращими учнями в класі. Та нещодавно поблизу їхнього будинку відкрився комп'ютерний клуб. Мишко почав просити у батьків гроші і, нашвидкуруч зробивши уроки, поспішав до клубу пограти на комп'ютері. Сергійко спершу трохи заздривав друзеві. Його родина не могла дозволити собі зайвих витрат. Та коли хлопці отримали табелі, то виявилось, що оцінки в Мишка набагато гірші, ніж у Сергійка. Вчителі помітили, що Мишко став неуважний, іноді надто збуджений, перевтомлений. Обговоривши це з батьками, дійшли висновку, що причина цього — надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Тому порадили Мишкові приділяти більше уваги навчанню та відпочинку. Хлопчик прислухався і в наступному семестрі знову став відмінником».

***Надмірне захоплення комп'ютерними іграми  
забирає час, необхідний для виконання домашніх  
завдань, допомоги батькам, ігор на свіжому  
повітрі, спілкування з друзями.***



Вдома підготуйтеся до дебатів. Для цього разом з батьками складіть пам'ятку про перегляд телепередач і користування комп'ютером.



Влаштуйте у класі дебати на тему: «Телебачення: “за” і “проти”» або: «Комп’ютери та Інтернет: “за” і “проти”». Для цього:

1. Об’єднайтесь у три команди. Дві — гравці, а третя — судді.
2. Протягом десяти хвилин одна команда обговорює докази про користь телебачення (комп’ютера, Інтернету), а друга — про шкodu від нього. Використовуйте для цього мал. 51, 52 і підготовлені вдома пам’ятки.
3. Представники команд по черзі наводять свої аргументи.
4. Відтак з повагою до суперників намагаються спростувати їхні докази.
5. Судді вирішують, яка з команд була переконливішою.



Мал. 52. Переваги і недоліки комп’ютера, Інтернету



## § 17. ПРОФІЛАКТИКА «ШКІЛЬНИХ ХВОРОБ»

«Шкільні хвороби» •  
Формуємо гарну поставу • Як  
зберегти гострий зір

Чи відомо тобі, що навчання в школі пов'язане з ризиком виникнення деяких захворювань, передусім — порушення постави і зниження гостроти зору? Їх ще умовно називають «шкільними хворобами». У цьому параграфі ти дізнаєшся, як їм запобігти.

### Постава і здоров'я



Мал. 53

Хребет людини складається з 33 хребців. Кожен із них «лежить» на міжхребцевому диску, який нагадує мішечок з желе (мал. 53). Завдяки цьому людина може згинатися і розгинатися. Та якщо хребет часто й неприродно викривлюється, може виникнути порушення постави.

А знаєш, які відхилення у здоров'ї школярів від 10 до 14 років найчастіше фіксують лікарі? Саме порушення постави або сколіоз — викривлення хребта. У дівчаток ці захворювання трапляються частіше, ніж у хлопчиків. *На твою думку, чому?*



1. Об'єднайтесь у групи і обміркуйте правильні і неправильні способи:

- а) сидіння за робочим столом;
- б) вибору й носіння рюкзака.

2. У вигляді пантоміми продемонструйте це у класі.

### Оздоровча хвилинка

Що можна зробити за одну чи кілька хвилин? Виявляється, доволі багато! Можна випити води або перемовитися з кимось, а можна виконати вправи, які допоможуть зміцнити м'язи торса і запобігти порушенням постави (мал. 54).

Після виконання цих вправ поклади руки на парту і зосередься на диханні. Так ти допоможеш м'язам розслабитися.



- Спина пряма, руки опущені, ноги разом, стопи притиснуті до підлоги.

- Спокійно вдихни, плавно підними руки, з'єднай долоні. Дихай вільно. Уяви себе деревом, яке гілками (руками) тягнеться вгору, а корінням (ногами) врістає у землю.

- Повільно рахуючи до 20, уявляй, як це дерево росте і міцніє.

- Опустити руки, розслабся.



- Сядь або стань прямо.

- Зчепи руки в замок.

- Перебувай у такому положенні 10–15 секунд.

- Поміняй положення рук.



- Сядь або стань прямо.

- З'єднай долоні за спиною.

- Підними руки якомога вище.

- Тримай їх так 20–30 секунд.

- Опустити руки, розслабся.



Для формування правильної постави школярам корисно виконувати спеціальні вправи для зміцнення м'язів спини, наприклад, такі, як на мал. 55. Роби їх щодня після школи, і вони не лише збережуть твоє здоров'я, а й допоможуть вирости на кілька сантиметрів! Пригадайте інші вправи для формування постави та зміцнення м'язів торса. Обміняйтеся досвідом.



Кожну вправу виконуй 30 разів (2 підходи по 15 або 3 по 10 з нетривалим перепочинком між підходами).

1. Візьмися за спинку стільця і повільно нахилийся вперед, вигинаючи спину. Утримуй це положення 5–10 секунд.
2. Стань на коліна, руками упрись у підлогу. Вдихни й одночасно витягни ліву руку і праву ногу. Повернись у вихідне положення, видихни. Те саме зроби іншою рукою і ногою.
3. Стань на коліна, руками упрись у підлогу. Прогнись і на зігнутих ліктях подайся вперед, імітуючи кішку. Дихання вільне.
4. Лежачи на животі, піднімай одночасно руки і ноги.



Мал. 55

Якщо у тебе виявили незначні порушення постави, найкраще записатися до спортивної секції. Але тобі не підійде теніс і ті види спорту, де основне навантаження припадає на одну руку чи ногу. Слід обрати вид спорту, який дає симетричне навантаження: легку атлетику, бігові лижі, плавання стилем брас і на спині, веслування. Корисні також волейбол, баскетбол, футбол, художня гімнастика і танці.

## Як зберегти зір



1. Оберіть, хто буде водити. Зав'яжіть йому очі, оберніть кілька разів навколо себе, і нехай він спробує когось упіймати. Допмагайте йому, плескаючи в долоні. Якщо когось упіймали, тепер його черга водити.

2. Об'єднайтесь у дві команди. Заплющіть очі і вишикуйтесь у дві шеренги за зростом. Перемагає команда, яка зробить це швидше і правильніше.

Граючи у ці прості ігри, ви переконалися, що зір — важливий канал інформації з навколишнього світу. Недарма, маючи на увазі щось цінне, кажуть: «Бережи як зіницю ока».

Найбільше навантаження на очі — під час читання, писання, а також перед телевізором чи монітором. Тому пригадай, скільки часу в твоєму віці дозволено дивитися телевізор і працювати за комп'ютером, та зваж на наведені нижче поради.



Потренуйтеся виконувати ці поради.

### Як правильно читати

- Сядь зручно, розслаб м'язи спини і шиї.
- Тримай книжку нижче від підборіддя (мал. 56, а).
- Кліпай очима двічі на кожний рядок тексту (наприклад, на початку і в кінці кожного рядка).
- Не читай на сонці, коли ти хворий або втомлений.

### Як правильно писати

- У процесі письма не перечитуй щойно написаного. Стеж поглядом за кінчиком стержня ручки. Щоб навчитися цього, прикривай написаний текст аркушем паперу.
- Частіше кліпай очима.



### *Як правильно дивитися телевізор*

- Сядь так, щоб підборіддя було злегка підняте, очі напівзаплющені й розслаблені.
- Не дивись надто пильно на екран.
- Частіше кліпай очима.
- Час від часу переводь погляд у темряву, потім на екран (у лівий кут, середину, правий кут).
- Намагайся не затримувати дихання навіть у напружені моменти фільму.

### *Як правильно працювати за комп'ютером*

- Найкраще використовувати сучасні пласкі монітори.
- Розташуй монітор нижче від рівня очей (мал. 56, б).
- Постарайся не напружуватись.
- Частіше кліпай очима.
- Не працюй за комп'ютером, коли ти хворий або втомлений.



Мал. 56



Ці ігри рекомендують виконувати як фізкультхвилинки на уроках, коли доводиться багато читати або писати.

1. «Кольорові сні». Учні нахиляють голови, заплющують очі і затуляють їх долонями. Учитель називає колір, а діти намагаються уявити щось заданого кольору (наприклад, синє — небо, зелене — трава, червоне — квітка, жовте — пісок). Той, до кого торкається вчитель, не підводячи голови, називає те, що він уявив.
2. «Упіймай зайчика». Учитель стає за спинами учнів і вмикає електричний ліхтарик, випускаючи «зайчика». Діти, спіймавши «зайчика» очима, намагаються не випустити його з поля зору, не повертаючи при цьому голови.



У молодших класах ти вчився доглядати за органами зору і запобігати травмам очей. Пригадай цю інформацію і поясни:

1. Чому не слід бігати з олівцем, ручкою, палицею або іншим загостреним предметом у руках?
2. Чому треба бути особливо обережним поблизу відкритого вогню — вогнища або каміна?
3. Які процедури догляду за очима слід виконувати щоранку?
4. Що треба зробити, коли в око попала порошок?
5. Чому небезпечно терти очі брудними руками?
6. Чому писати, читати, малювати, вишивати, ліпити або вирізати краще при нормальному освітленні?
7. Для чого носять сонячні окуляри?
8. Чому не можна дивитися прямо на сонце?
9. Кому треба сказати про те, що ти став гірше бачити?

## Про портфель

Без портфеля не обходиться жоден школяр. Отже, він повинен бути зручним, щоб не псувати тобі настрою і здоров'я. У продажу є великий вибір рюкзаків, сумок і власне портфелів: з широкими шлейками і з вузькими; з одним і багатьма відділеннями; шкіряних і синтетичних. Що обрати?



### *Портфель, сумку чи рюкзак?*

Сумки і портфелі не дуже зручні й іноді можуть навіть зашкодити здоров'ю. У школярів, які носять важкий портфель в одній руці, сумку або рюкзак на одному плечі, згодом формується неправильна постава, викривлюється хребет. Тому слід обирати рюкзак, який можна вдягати на обидва плеча. Тоді вага рівномірніше розподіляється на найсильніші м'язи тіла (мал. 57).

### *З вузькими шлейками чи з широкими?*

Найкраще з широкими м'якими шлейками. Вузькі врізаються в плечі, перетискають судини, спричиняють біль і заніміння рук.

### *З одним чи багатьма відділеннями?*

З багатьма. Тоді у рюкзаку буде більше порядку. Для всього знайдеться місце, і вага розподілиться рівномірніше.

### *Шкіряний чи синтетичний?*

Краще синтетичний. Він дешевший і значно легший. Це важливо! Щоб не зашкодити собі, не перевантажуй рюкзак.



Мал. 57



Маса рюкзака не повинна перевищувати 15% твоєї ваги, тобто має важити майже у 7 разів менше. Отже, якщо хтось важить 35 кг, маса його рюкзака не повинна перевищувати 5 кг. Визнач максимальну масу для твого рюкзака. Для цього свою вагу в кілограмах поділи на 100 і помнож на 15.

***Синтетичний рюкзак  
з двома широкими м'якими шлейками і багатьма  
відділеннями — найкращий вибір!***

## ПІДСУМКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Фізичні вправи покращують статуру, розвивають силу, спритність, витривалість.

Займаючись фізичною культурою та спортом, ти гартуєш волю, зміцнюєш характер, розвиваєш свої лідерські якості, вчишся бути членом команди, гідно переживати перемоги і поразки.

Поєднання фізичних і розумових навантажень навчить тебе краще організовувати свій час і зосереджуватися на досягненні результатів у спорті та навчанні.

Незагартований школяр – легка «здобич» для інфекцій. А процедури оздоровлення за допомогою повітря, сонця і води доступні кожному. Головне – дотримуватися важливих принципів загартовування: поступовість, систематичність, дозованість.

Напружений ритм шкільного життя вимагає регулярного відпочинку. Нехтування відпочинком може призвести до перевтоми і виснаження. Найкращий відпочинок – це зміна діяльності. Якщо ти займався фізичною працею, перепочинь і виконуй домашні завдання. Якщо, навпаки, довго сидів за книжками, рушай надвір, пограй з друзями у рухливі ігри.

Не зловживай телевізором і комп'ютером! Надмірне захоплення електронними забавками відволікає від навчання, спорту, живого спілкування з родиною і друзями.

Навчання не повинно шкодити здоров'ю. Тому бережи свій зір, не забувай робити вправи для очей та постави і навчись правильно обирати, складати і носити рюкзак.



## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

---

«Людина може обійтися без багатьох речей, але не без іншої людини», — сказав один учений. Навіть на самоті вона подумки щоразу звертається до інших людей. Наприклад, коли приміряєш новий одяг або робиш зачіску, думаєш, що скажуть твої друзі, чи не вважатимуть вони тебе відсталим або занадто «крутим».

Попри все, у стосунках між людьми нерідко виникають проблеми: непорозуміння, суперечки, конфлікти. Щоб запобігти цьому, треба навчитися ладнати з різними людьми.

Ці вміння — чи не найважливіші для тебе. Вони допоможуть зберегти душевний спокій, упевнено поводитися в будь-якому товаристві, легко знайомитися і знаходити нових друзів, досягати успіху.

Соціальне благополуччя людини залежить не лише від уміння підтримувати доброзичливі стосунки, а й від того, чи вміє вона захищатися від соціально небезпечних інфекційних захворювань, зокрема від туберкульозу та захворювання на ВІЛ-інфекцію.

Ти навчишся:

- розуміти і поважати закони, норми і правила, які панують у суспільстві;
- налагоджувати стосунки з дорослими та однолітками;
- уникати непорозумінь;
- запобігати небезпечним інфекційним захворюванням.



## § 18. ПРАВИЛА ЛЮДСЬКИХ СТОСУНКІВ

*Що регулює людські стосунки •  
Чому треба поважати закони і моральні норми •  
Особливі права дітей*

### Для чого потрібні правила

Навіщо, на твою думку, люди вигадують різні правила, норми, закони? Чому б кожному не чинити так, як йому заманеться? Щоб відповісти на ці запитання, уявімо деякі можливі наслідки життя без правил.



1. Які небезпеки виникнуть, якщо раптом скасувати Правила дорожнього руху?
2. Що станеться, коли скасувати усі шкільні правила?

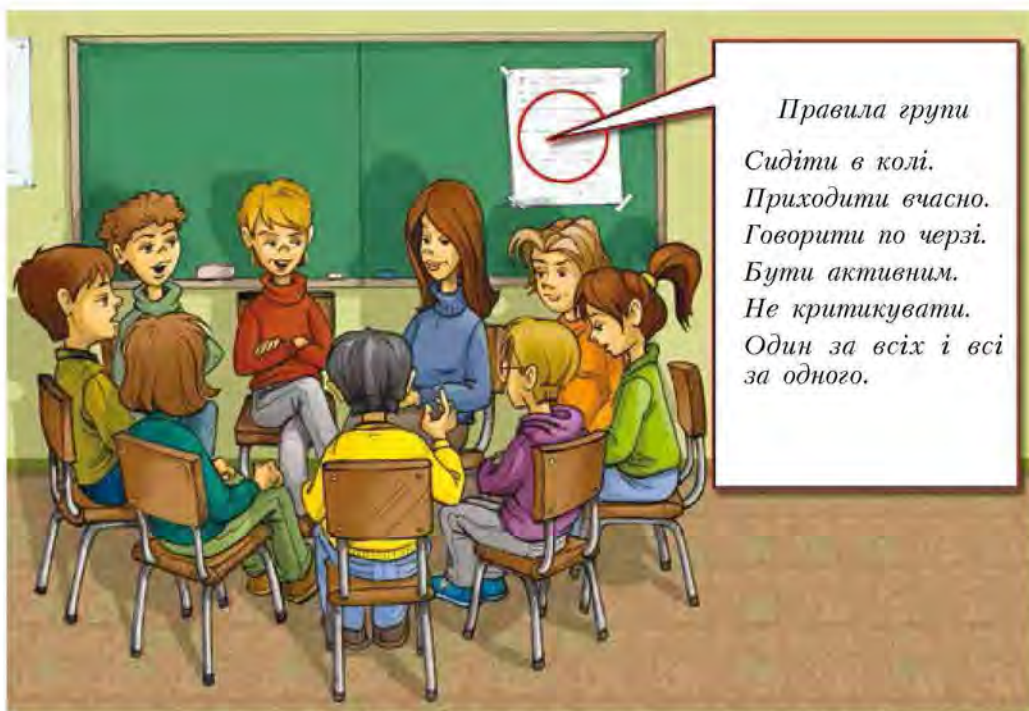
Найбільше правил тобі, напевно, доводиться дотримуватись у школі. І це не дивно. Адже вчитель має пояснити новий матеріал одразу цілому класу, в якому нерідко 30 учнів. Що ж буде, коли хтось почне розмовляти, заважати слухати іншим? Звісно, ніхто нічого не зрозуміє. Саме тому одне з найважливіших шкільних правил таке: коли на уроці хочеш щось запитати чи сказати, підніми руку, а говорити можна тільки з дозволу вчителя.

Усе твоє шкільне життя пов'язане з правилами — щодо тривалості уроків, перерв, шкільної форми. Останнє не всім до вподоби. Хтось не любить щодня носити той самий одяг, дехто з дівчат заперечує проти спідниць, а комусь не подобається бути таким, як усі. Однак важливо пам'ятати, що в школі та інших громадських місцях слід завжди дотримуватися правил, навіть якщо вони тобі не до душі. А якби ти був директором школи або міністром освіти? Може, встановив би інші правила? Наприклад, щоб учителі також носили форму?



1. Об'єднайтесь у групи і придумайте два жартівливих і чотири серйозних правила, які ви хотіли б запровадити у вашій школі.
2. Зачитайте та обговоріть свої пропозиції. Можливо, якесь правило сподобається всім, і ви запропонуєте його директору?
3. Якщо уроки у вас проводять у формі тренінгів, ви також дотримуетесь правил, про які домовилися між собою. Пригадайте їх, обговоріть і запишіть у зошиті, чому їх важливо виконувати (мал. 58).





Мал. 58

Окремі правила приймають у формі законів, обов'язкових для виконання. Ті, хто поважає закони і дотримується їх, є законослухняними громадянами. А ті, хто їх порушує, — правопорушниками або злочинцями.

### **Захист прав людини**

У демократичних країнах найважливішими є закони, які захищають права людини, зокрема права дитини.

У 1989 році Організація Об'єднаних Націй (ООН) прийняла Конвенцію про права дитини. Цей документ містить 54 статті, в яких детально розписано всі твої права. Текст Конвенції зайняв би 40 сторінок цього підручника. Вона сповістила світові, що кожна дитина, хоч би в якій країні вона народилася, якої національності була, має право на піклування і захист, навчання і розвиток своїх здібностей, тобто на щасливе дитинство. Україна приєдналася до цієї Конвенції, і тому кожна дитина у нашій державі має право на навчання і отримання безкоштовної медичної допомоги.



Уявіть, що вам доручили відповідальну роботу — скласти перелік прав, якими могли б користуватися всі діти. Що б ви запропонували? А ось деякі права, внесені до Конвенції про права дитини.

### *Кожна дитина має право:*

- на любов, піклування, повноцінне харчування й лікування у першу чергу;
- на освіту, відпочинок, дозволя, заняття спортом чи мистецтвом;
- на спілкування і вільне висловлювання своїх думок.

### *Жодна дитина не повинна бути:*

- жертвою війни та насильства;
- зневажена і скривджена;
- примусово залучена до тяжкої чи ганебної праці.



## **Порушення прав дитини**

На жаль, не всі діти щасливі. Декого принижують, жорстоко карають, змушують тяжко працювати або жебракувати. Трапляються випадки насильства над дітьми і навіть їх продаж.

Знай, що ці дії, хоч би хто їх чинив — батьки, родичі, опікуни, вчителі, знайомі чи незнайомі люди, — незаконні. Дитина не винна в тому, що з нею поводяться жорстоко. Вона не повинна цього терпіти і має право шукати захисту в батьків, у школі, в міліції.



У багатьох літературних творах описано порушення прав дітей. Пригадайте казку «Попелюшка», роман «Гаррі Поттер» та інші. Які саме права дітей у них порушено?



## Неписані закони

Життя людей впорядковується й іншими законами — неписаними, хоч від цього вони не менш важливі. Їх ще називають нормами моралі або моральними заповідями.

Змалку тебе вчили говорити правду, не кривдити інших. Це були твої перші моральні уроки. Doroslішаючи, людина опановує їх глибше й повніше. «Шануй батька і матір. Не вбивай. Не бери чужого. Не зраджуй друзів. Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе» — цих та інших моральних заповідей дотримувалися ще наші далекі предки.

Подібні моральні норми мають усі народи світу. Це означає, що вони справді важливі, їх цінність доведено історією людства. Тих, хто керується моральними заповідями, вважають порядними (тобто не здатними на погані, нечесні вчинки) людьми. А порушення цих заповідей називають аморальними вчинками й осуджують.



1. Яку моральну норму порушує хлопчик, зображений на мал. 59?
2. Складіть пам'ятку про обов'язки школярів у школі і вдома.



Мал. 59

## § 19. ЩО СПРИЯЄ ПОРОЗУМІННЮ МІЖ ЛЮДЬМИ

*Спілкування без слів •*

*Чесність і тактовність • Гарні манери • Уміння слухати і говорити • Як подолати сором'язливість*

**Спілкування** — це обмін думками, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування може відбуватися не лише між тими, хто бачить одне одного. Спілкуються по телефону, поштою, за допомогою Інтернету. Люди можуть передавати свої повідомлення, як і почуття, словами, тобто **вербальним** способом, і без слів — **невербально**. Та нерідко буває, що хтось недочув чи неправильно зрозумів іншого. Через це виникло непорозуміння, яке призвело до неприємностей. Спробуймо з'ясувати, що допомагає, а що перешкоджає порозумінню.

### Спілкування без слів

Ти вважаєш, що головне у спілкуванні — лише висловлене вголос? У такому разі ти помиляєшся. Має значення не лише те, що ти сказав, а й те, як ти це сказав. Адже до 70% інформації ми передаємо одне одному невербально.



Спробуй сказати «ходи-но сюди» різними інтонаціями: лагідно, як мати кличе дитинку; суворо, як звертаються до того, хто завинив; заклично, як гукають друга.

Щоразу це буде різне повідомлення. У спілкуванні все важливе: інтонація і сила голосу, міміка і жести, положення тіла і навіть зовнішній вигляд. Наприклад, головне у виборі одягу — це доречність.

Навряд чи адвокат, який прийде в шортах, справить добре враження на суддю. Його просто виставлять із зали суду за неповагу. Це стосується не лише дорослих.

Те, що вдягати до школи піжаму недоречно, знає кожен. Але модне яскраве вбрання тут також недоречне. Твій друг навряд чи зрадіє, якщо ти з'явишся на його день народження у пом'ятій футболці і брудних черевиках. Літня сукня недоречна взимку, а зимові чоботи — влітку (мал. 60).



Мал. 60



Важливо також дотримуватися особистої гігієни. Адже кому приємно спілкуватися, наприклад, з тим, від кого неприємно пахне, у кого немите волосся, чорні смужки під нігтями, хто шморгає носом замість того, щоб користуватися носовичком.



Серед невербальних засобів спілкування виділяють міміку, жести й положення тіла. Дуже важливо правильно розуміти їх. Цьому допоможе цікава гра «Вгадайте слово» (мал. 61).

Хтось із вас виходить на середину класу, і вчитель пошепки каже йому слово, наприклад, «корова».

Завдання полягає в тому, щоб повідомити це класу, але без слів. Можна вказувати на щось, зображати це, видавати характерні звуки. Коли учні починають називати варіанти, можна показати жестом: «Ні, це не те» або: «Приблизно так» і уточнювати до моменту, коли хтось скаже правильно.

Коли ви навчитеся розуміти слова, загадуйте якісь події, наприклад, «Перше вересня», «Новий рік» та інші.



Мал. 61

## Щирість і тактовність

Відкритість і щирість сприяють порозумінню. Набагато легше збагнути повідомлення людини, яка говорить те, що думає. У цьому випадку ти не відчуєш незручності. Якщо хтось щиро радіє зустрічі з тобою, це зрозуміло не лише з його слів, а й з радісної усмішки, обіймів, інтонації. А якщо він чи вона тільки прикидається, жести, міміка чи голос неодмінно це видадуть.

Однак щирість також повинна мати межі. Інакше вона перетворюється на нетактовність. Виховані люди поведуться чемно навіть із тими, хто їм не до вподоби. Вони не скажуть першому-ліпшому: «У тебе неприємний голос» або: «Я не хочу з вами розмовляти».

Щоразу, перш ніж щось сказати чи зробити, вони ставлять себе на місце іншого. Коли бачать, що їхня відверта оцінка може когось прикро вразити, то намагаються повідомити її тактовно, стримано, а то й взагалі утриматися від висловлювання своєї думки (мал. 62).



Мал. 62. Де тут щирість, а де — нетактовність?



## Доброзичливість і гарні манери

Приязна, відкрита манера спілкування є надзвичайно привабливою. З доброзичливими людьми залюбки спілкуються і встановлюють дружні стосунки. Тому люди виробили правила ввічливості — етикету, які сприяють порозумінню.



Розгляньте мал. 63 і назвіть по три слова чи фрази, які можна використати для:

- 1) прохання про послугу, допомогу; 2) вибачення;
- 3) вітання і прощання з друзями; 4) вітання і прощання з дорослими, вчителями; 5) подяки.



Мал. 63

## Уміння говорити

*Володіння словом* — чи не одна з найголовніших навичок спілкування. Проте діти (а іноді й дорослі) не завжди вміють чітко висловити свою думку, правильно поставити запитання. Про таких кажуть, що вони не можуть зв'язати і двох слів. Звісно, це не сприяє порозумінню.

Навичок спілкування словом набувають у школі. Важлива роль у цьому належить урокам мови і літератури. Та їх недостатньо, щоб оволодіти умінням чітко й дохідливо висловлюватись. Треба багато працювати з книжкою, читати й переказувати тексти з історії, природознавства та інших предметів.

Намагайся також більше читати художньої літератури. Це збагачує словниковий запас. І не забувай обмінюватися враженнями з батьками і друзями.

## Уміння слухати

*Уміння слухати* не менш важливе, ніж уміння говорити. Той, хто слухає, є активним учасником розмови. Уважного слухача неважко розпізнати (мал. 64).

*Положення тіла:* злегка нахилене до того, хто говорить.

*Міміка:* зосереджений вираз обличчя, уважно і зацікавлено дивиться на того, хто говорить.

*Жести:* кивання головою у разі розуміння тощо.

*Слова:* «так-так», «цікаво», «а що було далі?», «чим усе скінчилося?» тощо.



Мал. 64



За допомогою порад на мал. 64 і мал. 65 потренуйте уміння активно слухати і уникати непорозумінь.



Однією з важливих навичок слухання, яка допомагає уникати непорозумінь, є вміння перепитати й уточнити зміст повідомлення (мал. 65).



Мал. 65

### Як подолати невпевненість

Дехто соромиться зайвий раз перепитати. Невпевнені у собі люди багато втрачають. Їм важко знайомитися, знаходити нових друзів. Та що вдієш, коли хтось сором'язливий за своєю вдачею? На щастя, це можна виправити. Найкраще виходить тоді, коли невпевнена у собі людина спробує уявити, що вона впевнена. Як актор. Наприклад, якщо дівчинка боїться купувати щось у магазині, їй треба уявити, що вона грає людину, для якої покупки — звична річ.



Продумавши, як це має бути, які слова потрібні, спробуй зіграти таку сценку перед дзеркалом, потім разом з мамою чи подругою. Нехай хтось грає роль продавця, а ти — покупця. Кілька репетицій — і ти готова вийти на сцену. От побачиш, усе буде добре! Тільки не зупиняйся. Щоразу ускладнюй ситуації, і за якийсь час помітиш, що почуваєшся набагато впевненіше.

## § 20. УПЕВНЕНА ПОВЕДІНКА

*Пасивність, упевненість,  
агресивність • Ознаки, переваги та недоліки  
різних моделей поведінки*

У житті майже щодня трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу, чітко висловити свою позицію або від чогось відмовитися.



Назвіть кілька таких ситуацій. Наприклад: коли треба відмовити другові; мусиш кудись зателефонувати; маєш власну думку...

У таких випадках ми зазвичай поводимось або пасивно, або агресивно, або упевнено. У цьому параграфі ти навчишся розрізняти моделі поведінки, дізнаєшся про їх переваги та недоліки. Це допоможе тобі досягнути бажаного, набути впевненості.

### Пасивна поведінка

Якщо людина нехтує власними інтересами, за будь-яку ціну намагається уникати конфліктів, вона демонструє пасивну поведінку. Пасивність характерна передусім для тих, у кого занижена самооцінка, хто не поважає себе і вважає гіршим за інших.

Пасивні люди дозволяють використовувати їх і тому нерідко стають об'єктами уїдливих жартів і знущань.

Такі люди не вміють захистити себе, не здатні самостійно приймати рішення й переважно «пливуть за течією». Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Легко піддаючись впливу реклами, вуличних компаній, швидше при звичаються до цигарок, алкоголю, наркотиків, стають жертвами шахраїв.



1. Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха, ...?

2. Назвіть, які ще є вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

*положення тіла:* плечі опущені, ...

*міміка:* жалісний погляд, ...

*жести:* благальні, захисні, ...

*голос:* тихий, несміливий, ...

*слова:* увесь час виправдовується, ...



## Агресивна поведінка

Іншим є «портрет» агресивної людини. Вона прагне лідерства і командує навіть там, де це недоречно, або у справах, в яких нічого не тямить. Завжди намагається відстояти лише власну точку зору; навіть усвідомлюючи її хибність, нізачо цього не визнає.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Правий той, хто сильніший». У своїх словах і діях ці люди не зважають на інтереси і почуття інших. У спілкуванні нехтують ввічливістю й тактовністю, вдаються до тиску, шантажу, погроз, лайки, навіть фізичної сили. Найчастіше агресивну поведінку демонструють ті, хто, вважаючи себе найкращим, зневажливо ставиться до оточення.

Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець, але вони не вміють гідно захистити свою позицію.



1. Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку (продовжіть): хуліган, розбишака, сварливий, ...?

2. Назвіть, які ще є ознаки агресивної поведінки:

*положення тіла:* напружене, загрозливе, ...

*міміка:* насуплені брови, пронизливий погляд, ...

*жести:* стиснуті кулаки, руки в боки, ...

*голос:* сердитий, зневажливий, ...

*слова:* погрози, лайка, знущання, ...



Мал. 66. Хто тут жертва, хто — агресор?

## Упевнена поведінка

На відміну від пасивної чи агресивної, упевнена поведінка є запорукою рівноправних стосунків, у яких ніхто не почуватиметься ображеним чи приниженим.

Це ввічливе і приязне спілкування, уміння передбачати наслідки своїх слів і вчинків, тактовність і гарні манери.

Водночас це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність обґрунтувати й відстояти власний погляд на щось із повагою до опонента (мал. 67).

Це також здатність ввічливо відмовитися від того, що тобі не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним.

Таку поведінку ще називають гідною, рівноправною, відповідальною чи асертивною (*англ. assertive* — самостверджувальний). Та вона можлива за умови, що людина не тримає «каменя за пазухою», тобто не прикидається доброзичливою для того, щоб когось обхитрувати, нав'язати свою точку зору. Адже в такому разі це не гідна поведінка, а шахрайство чи маніпуляції.



мал. 67



1. Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку (продовжіть перелік): ввічливий, тактовний, ...?

2. Продemonструйте ознаки упевненої поведінки:

*положення тіла*: розправлені плечі, вільна хода, ...

*міміка*: прямий погляд, приязний вираз обличчя, ...

*жести*: спокійні, рішучі, ...

*голос*: середньої інтенсивності, ...

*слова*: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги, ...



1. Об'єднайтесь у чотири групи. Встановіть відповідність. Що є ознаками: 1) пасивної, 2) агресивної, 3) упевненої, гідної поведінки?

*Група 1*

а) цінує себе, не цінує інших;

б) цінує себе й інших;

в) цінує інших, але не себе.





### *Група 2*

- а) увесь час вибачається;
- б) поводить ся зверхньо;
- в) поводить ся упевнено, але не самовпевнено.

### *Група 3*

- а) дозволяє іншим вирішувати за себе;
- б) приймає рішення шляхом переговорів;
- в) приймає рішення тільки у власних інтересах.

### *Група 4*

- а) з ним дружать, його поважають;
- б) його не люблять, бояться, стороняться;
- в) на нього не зважають, його зневажають.



1\*. Для якої поведінки характерні почуття:

- 1) повага до себе, упевненість, задоволення;
- 2) злість, гнів, відчуженість, почуття провини, страх помсти;
- 3) безпорадність, образа, тривога, приниження?

2\*. До якої поведінки закликає «золоте правило моральності»: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»?

## § 21. СПІЛКУВАННЯ З ДОРОСЛИМИ

*Родинні стосунки •  
Ті, кому ти довіряєш • Особливості  
спілкування з учителями*

### Твоя родина

Усі діти, окрім сиріт, про яких піклується держава, живуть у родині, де є мама і тато. Але дехто живе тільки з одним із батьків. Буває так, що мама чи батько одружилися вдруге, і в сім'ї з'явилися зведені брати чи сестри. Бабусі й дідусі також є членами родини. Та не має значення, який склад твоєї родини, головне, щоб у ній панували любов і злагода.



Щоб більше дізнатися одне про одного, зберіться у коло для гри «Сімейне павутиння». Вам знадобиться клубок ниток.

Один із вас бере його в руки, двічі обмотує нитку навколо долоні і продовжує фразу: «Моя родина — це я, мої тато, мама, брат...» Відтак розповідає щось цікаве про свою родину і котить по підлозі клубок іншому. Останній, розповівши про свою родину, котить клубок тому, від кого його отримав, і каже: «Олю (Андрію), мені подобається твоя родина, тому що (ви дружні, у тебе є старший брат...)».



Радимо подивитися чудовий фільм про сімейні стосунки — «Дорога додому» (кіностудія Волт Дісней, 1993 рік, США). У ньому два брати не дуже зраділи несподіваному знайомству зі зведеною сестрою, але, рятуючи разом домашніх улюбленців, міцно подружилися.

Пригадайте, які ще фільми про справжні сімейні стосунки ви знаєте. Підготуйте про це невелике повідомлення і поділіться цією інформацією з однокласниками.

### Один за всіх і всі за одного

Родину нерідко порівнюють з командою, де всі піклуються і допомагають одне одному. Неприпустимо звалювати все на одного чи лише на дорослих. Це несправедливо стосовно них і шкодить самим дітям.

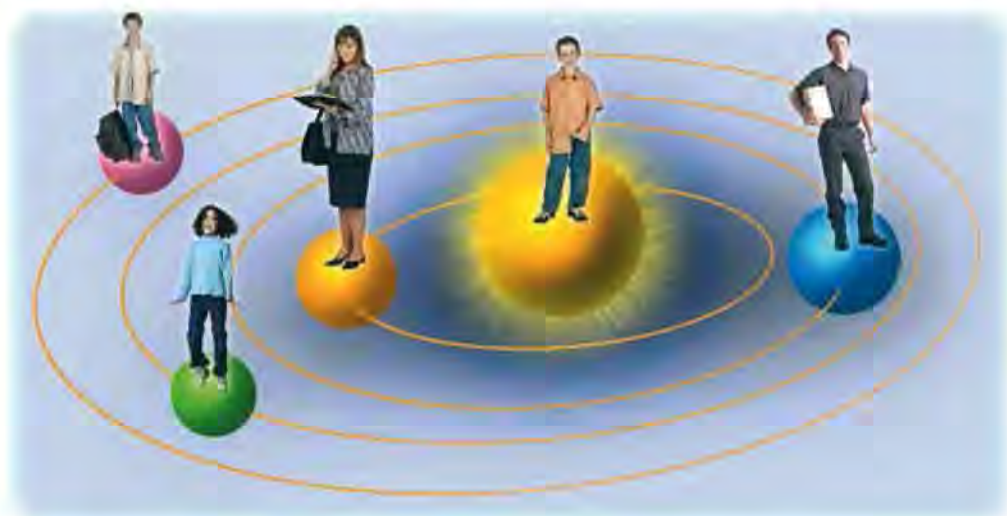


## Дорослі, яким ти довіряєш

Уяви себе центром Сонячної системи. Ти — сонечко, а навколо тебе обертаються планети. Це твої мама і тато, брати і сестри, дідуся й бабусі, інші родичі. А ще — твої вчителі і люди, з якими щодня зустрічаєшся: сусіди, знайомі. Стосунки, що склалися в тебе з ними, можуть бути досить тісними чи, навпаки, прохолодними.



Намалюй у зошиті Сонячну систему (див. мал. 68) і розмісти на орбітах людей, з якими спілкуєшся. Найближче постав тих, з якими в тебе склалися найтісніші стосунки, кому ти довіряєш.



Мал. 68

Завжди важливо знати, від кого можна отримати пораду чи допомогу в різних життєвих ситуаціях. Звісно, дитина найперше звернеться до своїх батьків — тата або мами. Та що робити, коли їх немає поруч або потрібна порада дорослого щодо стосунків саме з ними? У такому разі звернися до того, кому довіряєш. Це можуть бути старший брат, сестра, тітка, дядько, бабуся чи дідусь. Може, в тебе склалися довірливі стосунки з учителем, шкільним психологом або тренером, а може — з батьками твого друга чи священиком.

Тобі доводиться спілкуватися й зі сторонніми людьми. Особливо-стям спілкування з ними присвячено один із наступних параграфів. А з цього параграфа дізнаєшся, як налагодити добрі стосунки з учителями.

## Спілкування з учителями

Іноколи дітям здається, що у них багато обов'язків: щодня ходити до школи, вчити уроки, відповідати біля дошки, писати контрольні.

Дехто переконаний, що вчителі поведуться жорстко, задаючи багато домашніх завдань, змушуючи наздоганяти пропущене. Та, може, у таких випадках комусь просто бракує інформації про вчителів, їхню працю і відповідальність?

Якщо й ти так думаєш, уяви себе у ролі вчителя. Обговори це з друзями. Тоді, можливо, змieniш свою думку.



1. Запросіть на урок кількох учителів. Об'єднайтесь у групи і візьміть інтерв'ю у кожного вчителя за таким планом:

- а) Скільки років йому довелося вчитися, щоб здобути диплом педагога?
- б) Скільки часу він щодня витрачає на підготовку до уроків, перевірку зошитів, іншу позакласну роботу?
- в) Від чого він найбільше втомлюється, що завдає прикрощів на уроках і в спілкуванні з учнями?
- г) Що можуть зробити учні, аби полегшити працю вчителя?

2. Обговоріть, яким було б суспільство без учителів.

### Як попросити вчителя про послугу чи допомогу

Завантаженість учителя не означає, що ти не можеш звертатися до нього у разі потреби. Йому буде приємно, що ти стараєшся і цікавишся його предметом.



Пригадай випадок, коли ти посоромився чи полінувався щось запитати в учителя і мав через це неприємності. Подумай, як слід було вчинити (уяви, що на твоєму місці хтось більш упевнений у собі).

Потренуйся робити це разом із другом. Нехай він грає вчителя у тій манері, в якій той розмовляє, а ти проси у нього допомоги.



## § 22. СПІЛКУВАННЯ З ОДНОЛІТКАМИ

*Риси справжнього друга •  
Спілкування з протилежною статтю •  
Як протистояти насиллю*

Розділ про спілкування завершуємо параграфом про стосунки з твоїми однолітками, про особливості спілкування хлопчиків і дівчаток, про те, як знаходити друзів і самому стати добрим другом та як протидіяти проявам насилля у твоєму середовищі.

### Справжній друг

Уміння обирати добрих, надійних друзів, установлювати і підтримувати дружні стосунки є однією з найважливіших життєвих навичок. Але щоб мати друзів, треба й самому навчитися дружити.



Вибери те, що характеризує справжнього друга:

- з ним цікаво;
- має гарні іграшки, але нікому їх не дає;
- дружить тільки для власної вигоди;
- завжди готовий захистити свого друга;
- завжди готовий вислухати друга і допомогти;
- підбиває друга на погані вчинки;
- відмовляється від небезпечних пропозицій і відмовляє від них друга;
- в усьому підтримує друга, навіть тоді, коли це може зашкодити іншим людям;
- міняє друзів як рукавички;
- намовляє проти інших дітей;
- не розкриває таємниць, які йому довірів друг;
- не обманює своїх друзів.



1. Складіть узагальнений портрет справжнього друга:

«Справжній друг — це той, хто любить тебе, кому ти можеш довіряти, хто завжди готовий допомогти, вислухати і дати пораду, хто підтримує тебе у добрих справах і відмовляє від небезпечних, хто...»

2\*. Прочитайте листа. Як ви думаєте, чи є зрадником той, хто розповів дорослим про небезпечні наміри свого друга? Напишіть відповідь на цього листа.



*Мій друг не хоче вчитись і допомагати батькам по господарству. Каже, що йому все набридло, і збирається втекти до Києва, щоб погуляти. Він кличе мене з собою. Я не хочу, але боюся, що він сам утече. Що мені робити?*

*Роман*

## Стосунки між хлопчиками і дівчатками

У твоєму віці хлопчики здебільшого хочуть спілкуватися з хлопчиками, а дівчатка — з дівчатками. Вважають, що з дітьми протилежної статі їм буде нецікаво. І через це іноді багато втрачають.

Так, один твій ровесник ціле літо нудився на самоті лише тому, що принципово не грався з дівчатками. А одна з дівчаток відмовилася від цікавої подорожі через те, що там були лише хлопці. Однак хлопчикам і дівчаткам можна знайти спільні інтереси, щоб разом цікаво проводити дозвілля.



1. Об'єднайтесь у дві групи — хлопчики і дівчатка. Запишіть п'ять улюблених ігор.
2. Порівняйте ці два списки. Чи є між ними щось спільне? Наприклад, і хлопчики, і дівчатка відзначили комп'ютерні ігри чи збирання пазлів.
3. Чи знаєте ровесників, які не люблять властивих для їхньої статі ігор? Наприклад, хлопців, які не захоплюються футболом, або дівчаток, які байдужі до ляльок.
4. Чи знає хтось дітей, яким до вподоби ігри, що характерні для протилежної статі? Наприклад, дівчаток, які збирають моделі автомобілів, або хлопчиків, що люблять кувари́ти чи вишивати.
5. Ви з'ясуєте, що не існує суто хлоп'ячих чи суто дівчачих розваг. А тепер назвіть щонайбільше ігор, цікавих для хлопчиків і дівчаток.



Об'єднайтесь у дві групи, змішані за статтю. Кожна група обирає одну гру, цікаву для хлопчиків і дівчаток. Підготуйтеся і по черзі продемонструйте їх.



## Як протистояти агресії і насиллю

На жаль, учні не завжди вміють мирно розв'язувати свої проблеми. Тому в школі трапляються сварки, бійки, знущання над слабшими. Усе це — прояви агресії і насилля.

Найпоширенішими проявами агресії у твоєму середовищі є бійки, штовхання, а також прізвиська, обзивання, кривляння. Як і те, коли не приймають у гру чи виганяють з неї, псують чийсь речі. Усе це — факти насилля. А вимагання грошей, чужої власності є найнебезпечнішими проявами насилля. У таких випадках винуватці та їхні батьки відповідають за законом.

Зазвичай у подібних конфліктах беруть участь кілька осіб. Серед них:

- *агресор* — той, хто здійснює насилля;
- *спільники* — ті, хто підтримує агресора;
- *жертва* — той, з кого сміються, кого ображають;
- *байдужі спостерігачі* — ті, хто нічого не робить, щоб припинити насилля;
- *захисник* — той, хто стає на захист жертви.



1. Як ви вважаєте, чому агресор так поводиться?
2. Що відчуває учень, якого дразнять однокласники, в якого щось відібрали чи зіпсували, з якого насміхаються, не приймають у гру чи виганяють з неї?
3. Чому дехто нічого не робить, щоб припинити насилля? Чи можна покласти на таку людину?
4. Що ви могли б порадити тим, хто завжди захищає скривджених?

### **Запам'ятай!**

1. **Учися зважати на почуття інших людей.**
2. **Якщо побачив, що когось б'ють чи кривдять в інший спосіб, не будь байдужим. Завжди намагайся припинити насилля.**
3. **Якщо сам став жертвою насилля, не терпи цього. Розкажи про це батькам або вчителю. Ти маєш право жити в безпеці! Воно захищене законами суспільства і держави.**

## § 23. СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

*Як уберегтися від туберкульозу •  
Що таке ВІЛ і СНІД • Шляхи зараження і методи захисту •  
Протидія дискримінації людей, які живуть з ВІЛ*

Здоров'я людини значною мірою залежить від того, чи вміє вона захищатися від небезпечних інфекційних захворювань, насамперед від туберкульозу та захворювання на ВІЛ-інфекцію.

### Коротко про туберкульоз

Туберкульоз — інфекційне захворювання. Зараження відбувається при контактах з хворою людиною. Коли вона кашляє, у повітря і на навколишні предмети потрапляє велика кількість збудників туберкульозу. Інфікування можливе і через продукти харчування.

Тому хворі на туберкульоз неодмінно повинні лікуватися. Без цього хвороба може бути смертельною, а хворий на туберкульоз — небезпечним для навколишніх.

Щоб виявити туберкульоз, дорослим роблять флюорографію — знімок легень, а для дітей застосовують спеціальний тест — реакцію Манту. Пам'ятаєш, як тобі робили подряпину на руці, а на третій день вимірювали діаметр пухирця, що утворився навколо неї (мал. 69)? Коли дитина здорова, пухирець невеликий. В іншому разі проводять додаткові обстеження. Якщо виявлять туберкульоз, хворого неодмінно лікують.



Мал. 69.  
Реакція Манту

### Як уберегтися від туберкульозу

Через поширеність цієї хвороби ніхто не застрахований від зараження нею. Однак інфікується далеко не кожен. Все залежить від стану твоєї імунної системи. Адже **іму́нітет** — могутня зброя проти збудників туберкульозу.

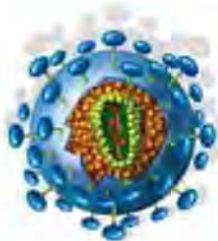
Тож якщо ти нездужаєш або ще не зміцнів після хвороби, уникай багатолюдних місць (громадського транспорту, ринків, вокзалів), де можна зустріти хворих на туберкульоз.

Для підтримання імунітету важливо вести здоровий спосіб життя: повноцінно харчуватися, достатньо рухатися, вчасно відпочива-



ти, уникати переохолодження і стресів, тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків. Також необхідно дотримуватися гігієни — мити руки, коли приходиш з вулиці, ретельно мити овочі і фрукти, кип'ятити молоко.

## ВІЛ і СНІД



**В** — вірус  
**І** — імунодефіциту  
**Л** — людини

Мал. 70

Отже, імунітет — це твоя зброя проти мікробів і вірусів. Він не лише захищає організм від зараження, а й допомагає одужати, якщо ти захворів.

Ти вже знаєш, що здоров'я людини має здатність відновлюватися. Захворівши, залишишся вдома, батьки викличуть лікаря, ти виконуватимеш його поради і за кілька днів одужаєш. Це станеться завдяки тому, що в тебе сильний імунітет. Навіть якщо хтось захворів на туберкульоз, то ліки разом з імунною системою здолають хворобу.

Та є інфекція, що не дає людині такого шансу. Це ВІЛ — підступний вірус, який руйнує імунітет (мал. 70).

Уяви собі укріплену фортецю, за мурами якої перебуває численне військо. Як гадаєш, чи легко ворогам захопити її? Звісно, ні. Та що станеться, коли заразити воїнів небезпечною інфекцією? Один за одним вони слабшатимуть і вмиратимуть, інфікуючи при цьому інших. Через деякий час фортецю вже нікому буде захищати, її може захопити будь-хто.

Те саме відбувається і при зараженні ВІЛ. Людський організм — ніби фортеця, а імунітет — могутнє військо (мал. 71). Якщо до організму потрапляє ВІЛ, він уражує імунітет і робить людину беззахисною перед мікробами і вірусами. Коли імунітет зруйновано, починається остання стадія хвороби — СНІД (синдром набутого імунодефіциту), коли людина може померти від будь-якої інфекції, наприклад, від запалення легень чи туберкульозу.

### *Запам'ятай!*

***Ліків, здатних вилікувати ВІЛ, і вакцини, яка захищає від зараження, поки що не існує.***

***Людина може багато років бути носієм ВІЛ, але нічого не знати про це і на вигляд бути цілком здоровою.***



Людський організм — ніби фортеця, а імунітет — могутнє військо, яке захищає його від мікробів і вірусів.

Якщо до організму потрапляє ВІЛ, він інфікує і вбиває клітини імунітету.



Коли імунітет зруйновано, починається СНІД — остання стадія хвороби, на якій людина може померти від будь-якої інфекції.





## ВІЛ передається через кров

Діти твого віку інфікуються ВІЛ украй рідко.

Але це не означає, що ти повністю захищений від зараження. ВІЛ передається через кров, тож маєш навчитися уникати контактів з кров'ю інших людей. На мал. 72 зображено ситуації, коли такий контакт можливий.

Зрідка трапляється інфікування у лікарні через недбалість медперсоналу. Ти повинен пильнувати, щоб там використовували лише одноразові інструменти. Не соромся запитати про це, якщо треба, скажи, що вас цього навчили в школі.



Мал. 72

## ВІЛ не передається через спілкування

Щодня ми спілкуємося з багатьма людьми, серед яких можуть бути ті, хто живе з ВІЛ. Дехто панічно боїться цього. Та ці страхи перебільшені. Адже, на відміну від багатьох інфекцій, ВІЛ не передається через повітря, воду, харчі або предмети. ВІЛ не переноситься також комарами та іншими кровососами.

Ти можеш скільки завгодно гратися, сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивними дітьми, їсти те, що вони приготували (і навіть з одного посуду), спільно з ними користуватися фонтанчиками для пиття, туалетом, ванною, басейном, одягом або взуттям (мал. 73). ВІЛ не передається через спілкування, обійми, дружні поцілунки, кашель або чхання.



Мал. 73



## Бути людиною

Нині у світі більш як 40 мільйонів людей живуть з ВІЛ. Майже 3 мільйони з них — діти. Переважно вони отримали ВІЛ від народження. Ще майже 14 мільйонів дітей втратили одного чи обох батьків, які померли від СНІДу, і тому їх називають сиротами ВІЛ/СНІДу. А чи відомо тобі, що такі діти дуже часто стають жертвами *дискримінації*? Раніше ти вже дізнався про співчуття і толерантність, навчився розпізнавати дискримінацію і насилля та протидіяти їм. Потренуйся застосовувати ці знання й уміння.



1. Об'єднайтесь у групи й обговоріть ситуації, в які часто потрапляють діти, які живуть з ВІЛ. Спробуйте уявити, що відчуває така дитина, коли:

- однокласники не хочуть сидіти з нею за однією партою;
- їй не дозволяють обідати у шкільній їдальні;
- у перукарні їй відмовляються робити зачіску;
- її кривдять і звинувачують у тому, що вона хвора;
- забороняють з нею дружити;
- улюблена вчителька пропонує кинути школу;
- її родину змушують виїхати з рідного міста чи села.



2\*. Назвіть причини, з яких ми повинні толерантно ставитися до людей, що живуть з ВІЛ: на їхню долю випали важкі випробування; це правильно — допомагати тим, хто цього потребує; ...

3\*. Що ви могли б зробити для ВІЛ-позитивного друга: захистити від тих, хто його кривдить; пограти з ним; запросити на день народження; ...

4\*. Чому від ВІЛ набагато легше захиститися, ніж від туберкульозу?

## ПІДСУМКИ ДО РОЗДІЛУ 4

Стосунки в суспільстві регулюються певними правилами і законами. Вони допомагають захищати порядок у державі і права людини, зокрема дитини. Дуже важливими є моральні норми, цінність яких доведено усією історією людства.

Спілкування — це обмін інформацією, думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Люди можуть передавати свої повідомлення словами — вербально і без слів — невербально. Та нерідко буває, що хтось недочув чи неправильно зрозумів співрозмовника. Тоді виникає непорозуміння.

*Уміння спілкуватися й уникати непорозумінь* є дуже важливим для тебе. Тому треба не лише враховувати висловлене словами, а й *розуміти «мову жестів»*.

Не менш важливими є *уміння слухати і говорити*. Якщо ти щось недочув або не впевнений, що добре зрозумів співрозмовника, завжди краще перепитати й уточнити зміст повідомлення. Для цього використовують парафразу — переказ своїми словами того, що ти почув.

Але дехто соромиться зайвий раз перепитати. Невпевнені у собі люди багато втрачають. Їм складно знайомитись і знаходити нових друзів. Тож якщо ти сором'язливий за вдачею, потренуй *уміння долати невпевненість*, уявивши себе розкутою і впевненою людиною.

Упевнена поведінка реалізує на практиці «золоте правило» моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Це допомагає вільно висловлювати свої почуття, ввічливо відмовлятися від того, що тобі не підходить, і рішуче — від того, що небезпечно.

Упевненість, ввічливість і приязність у спілкуванні, *вміння передбачати наслідки своїх слів і вчинків*, тактовність і гарні манери — запорука успішного спілкування у школі та родині, з дорослими й однолітками.



# РОЗДІЛ 5

## БЕЗПЕКА У ПОБУТІ

### І НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

---

## Глава 1. Пожежна безпека

Вогонь може бути другом людини або її ворогом. Особливу небезпеку становлять пожежі в громадських приміщеннях, зокрема в школі, де одночасно перебуває багато людей. Тому до таких приміщень існують особливі вимоги. Приміщення школи просторіше, сходи і коридори ширші, ніж у житлових будинках, тут більше запасних виходів. Технічні працівники ретельно стежать, щоб проходи не було захацено.

За пожежну безпеку в школі відповідають багато людей. Передусім директор школи і твій класний керівник, інші вчителі й технічні працівники. Безпеку школи перевіряють пожежники.

Та всі їхні зусилля будуть марними, якщо учні поводитимуться необачно, створюватимуть небезпечні ситуації, а в разі їх виникнення діятимуть неорганізовано. Щоб цього не сталося, у школі вивчають правила пожежної безпеки і проводять щорічні пожежні тренування.

Ти:

- дізнаєшся, що таке «трикутник вогню»;
- навчишся оцінювати наслідки порушення правил пожежної безпеки удома і в школі;
- дізнаєшся, як самостійно загасити невелику пожежу;
- навчишся захищати органи дихання від диму;
- навчишся за сигналом пожежної тривоги організовано евакуюватися з приміщення школи.

## § 24. «ТРИКУТНИК ВОГНЮ»

Три умови виникнення горіння •  
Пожежна безпека житла

### Умови горіння

Ти вже знаєш, що таке трикутник. А чи відомо тобі, що таке «трикутник вогню»? Цей термін запропонував французький хімік Лавуазьє, щоб легше було запам'ятати три умови виникнення горіння (мал. 74).



Мал. 74. Три умови горіння

***Горіння виникає за наявності  
горючих матеріалів, джерела запалювання і кисню.***

### Джерело запалювання

Першою умовою виникнення горіння є наявність джерела запалювання. Усе, що породжує вогонь, іскри або високу температуру, може призвести до загоряння.



Доповніть перелік можливих джерел запалювання: сірник, бенгальський вогонь, сигарета, несправний електроприлад, лупа, ...





Мал. 75. Лупою можна розпалити вогнище в поході, але так само може спрацювати й уламок скла, залишений у лісі чи в полі

## Горючі речовини

Другою умовою виникнення горіння є наявність горючих речовин. Усі речовини за ознакою горючості поділяють на горючі, важкогорючі і негорючі.

**Горючі** — ті, що загоряються від джерела запалювання і продовжують горіти, коли це джерело зникає. Найнебезпечнішими серед них є легкозаймисті рідини і гази. Вони можуть спалахнути чи вибухнути від найменшої іскри, як, наприклад, бензин або природний газ.

**Важкогорючі** — ті, що загоряються, тліють чи обуглюються під дією вогню, проте без джерела запалювання їх горіння припиняється (як, наприклад, деякі пластмаси, гума). Сучасні оздоблювальні матеріали — лінолеум, пластикові стелі й панелі — зовні дуже привабливі. Однак під час пожежі вони небезпечні, тому що виділяють отруйні гази.

**Негорючі** — ті, що не горять за будь-яких умов. До них належать вода, пісок, каміння, цегла. Їх застосовують для гасіння пожеж.

1. Встанови відповідність:

1) горючі, 2) важкогорючі, 3) негорючі речовини і матеріали — це:

а) гума, б) бензин, в) пісок, г) скло, ґ) солома, д) тканина, е) дерево, є) газ, ж) папір, з) цегла.

2\*. Чому на автозаправних станціях заборонено користуватися відкритим вогнем, зокрема курити?



## Кисень

Третьою умовою горіння є наявність кисню — газу, що міститься в повітрі.



Проведіть у класі такий дослід. Насипте у склянку піску, встроміть у нього недогарок свічки і запаліть. Потім накрийте склянку блюдцем. Вогонь невдовзі згасне через нестачу кисню.



Якщо вогонь виникає у замкненому приміщенні, вміст повітрі зменшується, і горіння може припинитися само. Найшвидше вогонь розгоряється там, де необмежена кількість кисню і горючих матеріалів, наприклад, у лісі.



1. Вогонь можна загасити, накинувши на нього цупку тканину, килим, ковдру, якщо вони не синтетичні. Яка умова горіння при цьому зникає?

2\*. Чому вогонь спалахує з більшою силою, коли відчиняють двері, вікно?

***Там, де є умови для виникнення горіння, слід бути особливо обережним з відкритим вогнем!***

## Пожежна безпека в оселі



Дайте відповіді на запитання і складіть пам'ятку «Як запобігти пожежі»:

1. Чому небезпечно ставити телевизор в ніші меблевої стінки, класти на нього речі?
2. Чому заборонено сушити одяг над газовою плитою?
3. Чому небезпечно залишати без нагляду увімкнену праску?
4. Чому не можна стелити килим поряд з каміном?
5. Чому заборонено користуватися несправними електроприладами (наприклад, з пошкодженим шнуром)?
- 6\*. Які правила пожежної безпеки порушують мешканці будинку на мал. 76, що на наступній сторінці?





Мал. 76. На цьому малюнку зображено неіснуючий будинок. Якби він був насправді, то в ньому неодмінно виникла б пожежа, тому що його мешканці порушують правила пожежної безпеки

## § 25. ПОЖЕЖНА ТРИВОГА

*Способи гасіння пожеж •  
Евакуація з приміщення школи*

Вогонь — наш надійний помічник. У цьому неважко переконатись, уявивши своє життя без нього. Якщо ти дивився телевізійну гру «Останній герой», то бачив, як, опинившись на безлюдному острові, люди найперше прагнуть добути вогонь і як він полегшує їхнє життя. Та водночас вогонь може бути небезпечним. *Дуже небезпечним!* Особливо тоді, коли виходить з-під контролю і спричиняє пожежу.



До яких небезпечних наслідків може призвести пожежа в житловому будинку, в громадському приміщенні (школі, кінотеатрі), на промисловому підприємстві, військовому складі?

### Як загасити невелику пожежу

У більшості випадків пожежу можна загасити на стадії загоряння, поки вона ще не набрала сили. Для цього буває достатньо затоптати вогонь ногами чи вилити на нього склянку води (мал. 77). Можна накрити вогонь пальтом, килимом, ковдрою, засипати його землею чи піском або скористатися вогнегасником.



Мал. 77



## Особливості гасіння електроприладів

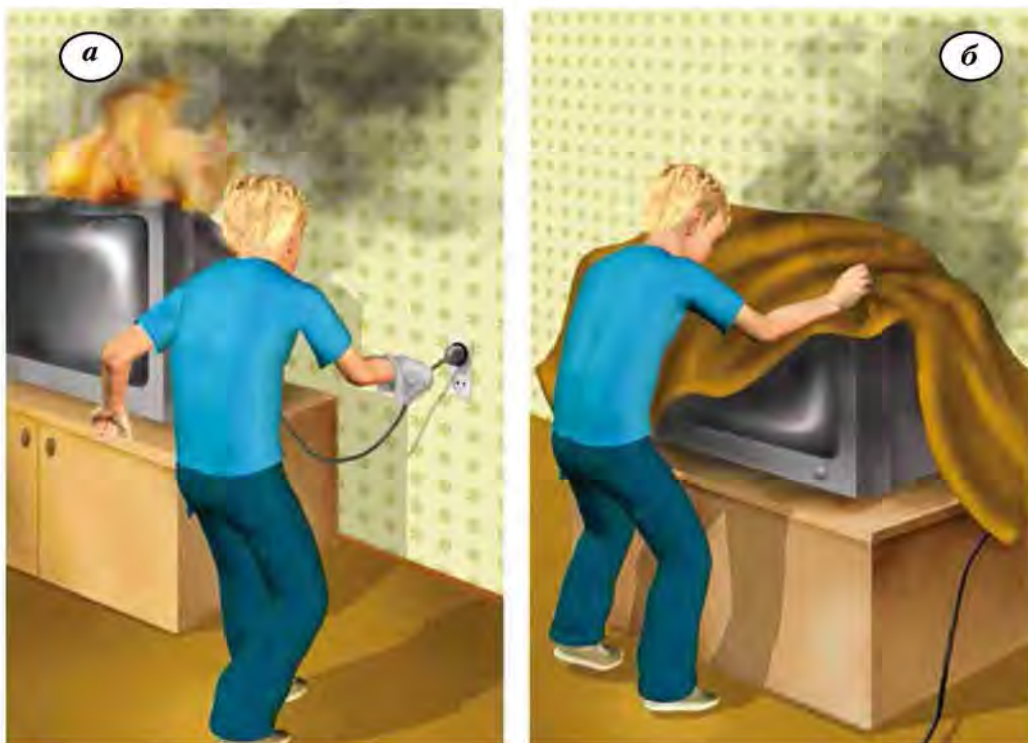
Уяви ситуацію: ти сидиш у кімнаті й дивишся телевизор. Несподівано з нього повалив дим і вогонь. Як ти маєш вчинити?

По-перше, діяти треба дуже швидко. Якщо гаяти час, вогонь буде поширюватися. А якщо вчасно і правильно зреагувати, можна ліквідувати пожежу за лічені хвилини.

По-друге, діяти треба надзвичайно обережно! Слід пам'ятати, що на електроприлади, увімкнені в розетку, лити воду дуже небезпечно! Можна отримати ураження електричним струмом. Тому треба обгорнути руку неодмінно сухою тканиною (одягом, рушником чи серветкою) і висмикнути вилку з розетки (мал. 78, а) або вимкнути електрику на щитку.

Лише знеструмивши електроприлад, його можна гасити як звичайний осередок вогню. Найкраще накрити електроприлад ковдрою, щоб припинити доступ кисню (мал. 78, б), і залити водою.

І останнє. У таких випадках ніколи не слід вагатися, думати про те, що, гасячи, наприклад, телевизор, зіпсуєш його. Пошкодуєш, змарнуєш секунди, хвилини — і втратиш набагато більше, а може, і своє здоров'я чи життя.



Мал. 78

## Як вибратись із задимленого приміщення

Хоч як це дивно, та найбільшою небезпекою під час пожежі є не вогонь, а отруйні гази, що утворюються під час горіння. Тому, опинившись у задимленому приміщенні, слід негайно подбати про захист органів дихання. Для цього, опустившись на підлогу, де менше диму, затули рот і ніс тканиною. Якщо можливо, намочи її водою. Щоб не втратити орієнтації, вибирайся із задимленого приміщення уздовж стіни (мал. 79).



Мал. 79

## Евакуація з приміщення школи

Особливо небезпечними є пожежі, що виникають у приміщенні школи. Адже тут перебувають сотні дітей, а коли небезпека загрожує відразу багатьом, може виникнути паніка.

Паніка — це стан, коли люди втрачають контроль над собою і здатність правильно оцінювати ситуацію. Їх охоплює страх, вони починають плакати, кричати, хаотично бігати або, навпаки, ховатися в недоступних для рятувальників місцях. Така поведінка створює додаткову небезпеку для них самих і для оточення.

Якщо багатьох людей охоплює паніка, виникає збуджений некерований натовп. Натовп — це скупчення людей. Проте, хоча люди й розумні істоти, натовп зовсім не схожий на них: він має велику силу, але не має розуму.

Для запобігання виникненню натовпу під час пожежі або іншої небезпечної ситуації у кожній школі чи будь-якому іншому громадському приміщенні на видноті висить план евакуації.



## Практична робота



1. Уважно вивчи план евакуації своєї школи. У зошиті намалюй маршрут, яким має скористатися твій клас у разі пожежної тривоги.



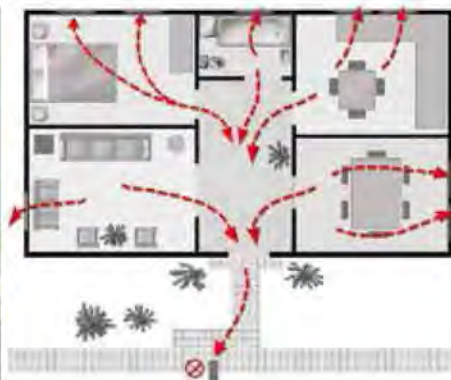
2. За командою вчителя кілька разів організовано проведіть евакуацію. Пам'ятайте, що головне — запобігти утворенню натовпу, в якому можна постраждати. Особливо уважними й організованими треба бути на сходах, у дверях та вузьких проходах.



3. Потренуйтеся захищати органи дихання від отруйних газів. Відчувши запах диму, треба затулити рот і ніс будь-якою тканиною, бажано змоченою водою, сповзти на підлогу і пересуватися уздовж стіни до дверей (мал. 79).



4. Разом із батьками намалюй план евакуації свого будинку чи квартири. Познач виходи з кожної кімнати і місце зустрічі після евакуації.



## ПІДСУМКИ ДО ГЛАВИ 1 РОЗДІЛУ 5

1. Пожежі набагато легше запобігти, ніж її загасити.
2. Поки не відчуваєш впевнено, не запалюй газової плити без нагляду дорослих.
3. Помітивши несправний електроприлад (розетку, з якої сиплються іскри, або пошкоджений шнур), негайно скажи про це батькам.
4. Якщо загорівся рушник, залишений поблизу плити, вилий на нього склянку води чи накрій кришкою.
5. Якщо виникла пожежа, повідом про це пожежників за телефоном 101 та усіх людей, що перебувають у приміщенні.
6. Під час пожежі треба намагатися врятувати людей, а не майно.
7. Перш ніж гасити електроприлад (праску чи телевізор), треба висмикнути шнур із розетки.
8. У приміщенні, де зберігається сіно чи каністри з бензином, не можна користуватися відкритим вогнем, зокрема курити.



## Глава 2. В автономній ситуації

Люди, серед яких ти живеш, утворюють твоє соціальне середовище. Це твої батьки, родичі, друзі, вчителі, сусіди, знайомі і незнайомі тобі люди, громада твого міста чи села, населення країни.

Переважна більшість із них — чесні, порядні. Та це не означає, що у соціальному середовищі не існує небезпек для твого життя і здоров'я.

Ти подорослішав і більше часу буваєш сам. Якщо поводитися необережно, можна наразитися на небезпеку майже всюди: у твоїй оселі, надворі, в школі, у місцях великого скупчення людей — на мітингах, стадіонах і вокзалах. Небезпечними є й люди, які вживають алкоголь і наркотики, а також ті, хто порушує закони — краде, займається шахрайством та іншими видами нечесного заробітку.

Ти навчишся:

- дбати про безпеку своєї оселі;
- безпечно поводитися надворі;
- обрати безпечні іграшки та місця для розваг.



## § 26. САМ УДОМА

*Безпека твоєї оселі •  
Як захистити свій дім • Обережно: «конкурс»!*

### Як захиститися від зловмисників

Кожен сподівається, що стіни рідного дому надійно захистять його спокій і майно. Але для цього слід подбати про заходи безпеки. Найбільш уразливими місцями є вікна, двері, балкони. Двері твого дому мають бути міцними, обладнаними ланцюжком та вічком, мати надійний замок. Про це потурбуються твої батьки. Та навіть найміцніші двері не допоможуть, якщо господарі необачні (мал. 80).



Мал. 80



Пригадай, як треба поводитись, коли залишаєшся вдома сам. Перевір себе за допомогою пам'ятки на с. 172—173. А тепер пограй у крос-тест. Якщо забув правила, зазирни на с. 4.



1. Ти почув дзвінок і підійшов до дверей, але нічого не побачив у вічко. Подумаєш, що в коридорі перегоріла лампочка, і відчиниш двері (4) чи запитаєш, хто там (5)?



2. Якщо хтось у дворі вихваляється, що у нього вдома є дорогі речі — новий телевізор або комп'ютер, ти теж похвалишся подібним (6) чи не братимеш участі у цій розмові (7)?



3. Свій ключ від квартири сховаєш під килимком, в іншому потаємному місці (8) чи триматимеш при собі (9)?

4. Це дуже необачно! Іноді грабіжники навмисно вимикають світло у коридорі або затуляють вічко (1).

5. Не відчиняй дверей, поки не впевнишся, що це безпечно (2).

6. Хвалько — знахідка для зловмисника! Май на увазі, що злодії рідко грабують квартири навмання. Зазвичай вони добре обізнані, що в квартирі є цінні речі. І дізнаються про це саме від таких хвальків. Тож краще тримати язик за зубами (2).

7. Розумник — твоє друге ім'я. Такою поведінкою ти не лише збережеш своє майно, а й здобудеш повагу друзів як людина, що не любить хизуватися (3).

8. Килимок, електрощит, схованки поблизу дверей — загальновідомі й легкодоступні для злодіїв (3).

9. Це правильно, але не вішай ключа на шию. Для цього підійде потайна кишенька, про яку ніхто не повинен знати. Та найкраще, якщо батьки залишатимуть для тебе ключ у сусідів (10).

10. Ти дістався кінця, і, якщо пройшов правильним шляхом, твої батьки можуть пишатися розумною та обачною дитиною.

### **Запам'ятай!**

**1. Завжди тримай двері замкненими.**

**2. Не відчиняй дверей, поки не впевнишся, що це безпечно.**

**3. Не вихваляйся дорогими речами перед друзями, а тим паче перед сторонніми людьми.**

**4. Не залишай ключі від квартири під килимком, в інших легкодоступних місцях.**

### **Ризики побутового травмування**



Разом із дорослими обстежте свою оселю і складіть пам'ятку «Небезпечні місця та предмети моєї оселі».

### **Обережно: «конкурс»!**

Відомі випадки, коли господарі квартири несподівано отримували величезні рахунки за телефонні послуги. З'ясувалося, що вони змушені платити за розваги своїх дітей, які необачно взяли участь у «конкурсі» чи замовили поздоровлення для свого друга.



Об'єднайтесь у групи. Уважно розгляньте мал. 81 і пригадайте, чи бачили ви по телевізору схожі повідомлення. Розкажіть про це у класі.



Мал. 81

## Безпека в Інтернеті



Об'єднайтесь у групи і складіть пам'ятку «Правила безпеки під час користування Інтернетом».

Порівняйте те, що у вас вийшло, з правилами на с. 173.



## § 27. САМ НАДВОРІ

Правило п'яти «НЕ» • Безпечна прогулянка •

У небезпечній ситуації з незнайомцями •

Як захиститися від шахрайства

Як і переважна більшість п'ятикласників, ти вже сам, без дорослих, гуляєш надворі, ходиш до школи і до магазину. Однак якщо батьки не дозволяють відходити далеко від дому, ти не повинен ображатися. Вони краще знають ситуацію у вашому населеному пункті, мікрорайоні і дбають про твою безпеку.

На випадок, коли буваєш на вулиці сам, дотримуйся правила п'яти «НЕ», складеного для дітей.

**НЕ** розмовляй із незнайомцями.

**НЕ** сідай у машину до незнайомців.

**НЕ** бери нічого у незнайомців.

**НЕ** звертай з дороги від школи до дому.

**НЕ** гуляй надворі після того, як стемніло.



Розгляньте мал. 82. Хто з героїв казок дотримується правила п'яти «НЕ»? Як його порушили інші персонажі?



Мал. 82



За допомогою крос-тесту, правил на с. 173 та порад на с. 142–144 складіть пам'ятку безпечної поведінки з незнайомцями.



1. Надворі треба усього боятися (5), поводитися спокійно й упевнено (7) чи нахабно і самовпевнено (6)?



2. Деякі діти полюбляють слухати аудіоплеєр дорогою до школи чи до магазину. Це безпечно (8) чи небезпечно (9)?

3. Пізно ввечері треба йти найкоротшим шляхом (10) чи найбезпечнішим (11)?

4. До школи, до магазину, ще кудись безпечніше ходити самому (12) чи з друзями (13)?



5. Це неправильно. Боязкі, полохливі люди надворі привертають до себе увагу зловмисників. І навпаки, спокійний погляд, упевнена хода — своєрідний захист від зловмисників (1).

6. Це може спровокувати хуліганів, які тільки й шукають приводу до когось причепитися (1).

7. За будь-яких обставин намагайся поводитись упевнено. Навіть у незнайомому місті поведься так, щоб сторонні не помітили, що ти приїжджий. Для цього найкраще заздалегідь ознайомитися з планом міста, визначити безпечний маршрут. Звісно, у незнайомому місті тебе хтось повинен зустріти на вокзалі (2).

8. Ця звичка — небезпечна. Плеєр не лише відвертає увагу, коли треба бути насторожі, а й може зацікавити грабіжників (2).

9. Цінні речі краще залишати вдома, а якщо вже беруть їх з собою, то не виставляють напоказ (3).

10. Ти помиляєшся. Найкоротший шлях — не завжди безпечний. Якщо тобі раптом доведеться кудись йти ввечері, намагайся уникати темних підвортів, безлюдних переходів, парків, пустирів, неосвітлених вулиць, зупинок транспорту. Тримайся на відстані від куців та парканів (4).



11. Молодець, проте все-таки краще не спокушати долю. Якщо доведеться повертатися додому пізно, попроси когось із дорослих зустріти або провести тебе (4).

12. Даремно ти так вважаєш. Самотній підліток — принада для зловмисників. Вони рідко наважуються зачіпати дітей, які йдуть групою. Особливо бажане товариство друзів, якщо йдеш на стадіон чи в кіно (4).



13. З друзями ходити не лише веселіше, а й безпечніше (14).

14. Молодець, ти дістався кінця і переміг, якщо рухався правильним маршрутом.

### ***Запам'ятай!***

***1. Незнайомець — це будь-хто, з ким тебе не познайомили батьки, вчителі.***

***2. Гуляючи надворі, поведься спокійно і впевнено.***

***3. Не бери з дому дорогих речей, які можуть спровокувати зловмисників.***

***4. Увечері уникай безлюдних дворів, парків і пустирів.***

### **Екстремальні ситуації з незнайомцями**

Тобі, напевно, доводилося бачити фільми про викрадення дітей. На жаль, це трапляється не лише в кіно і не тільки в інших країнах. Сподіваємося, що з тобою цього не станеться, та не дарма кажуть, що озброєний той, хто попереджений. Якщо не розгубитися, то й у такій ситуації є шанс уникнути небезпеки.

Незнайома людина може підійти до тебе і сказати, що вона працює з твоєю мамою чи татом і вони попросили забрати тебе зі школи. Він чи вона може назвати їхнє ім'я, місце роботи, адресу. Але на всі її пропозиції треба відповідати: «Я вас не знаю. Я нікуди з вами не піду». І негайно йти геть.

Якщо незнайомець іде слідом або намагається затримати тебе, здіймай галас: «Допоможіть, рятуйте, я його (її) не знаю!»

Іноді зловмисники викрадають дітей, скориставшись їхньою довірливістю і вихованістю. Звісно, це чудові риси характеру, але в розмові зі сторонніми людьми треба бути завжди насторожі. Та запідозривши, що незнайомець має лихі наміри, забудь про гарні манери. Коли хтось намагається затримати тебе чи кудись завести (наприклад, затягнути в автомобіль), не лише можна, а й треба використовувати всі можливості для самозахисту: хитрувати, погрожувати, щосили кричати, кусатися, дряпатися, битися.



Якщо людині погрожують вогнепальною зброєю, не слід намагатися одразу тікати. Від кулі не можна втекти чи захиститися. Тому під дулом пістолета треба поводитися так, щоб не спровокувати використання зброї. Найкраще підкоритися вимогам бандитів і чекати слушного моменту, щоб утекти.

## Вуличні шахраї

У випадку, коли грабіжники перестріли тебе в безлюдному місці й вимагають гроші або цінні речі, варто підкоритися. Адже здоров'я і життя — цінніші. Але чому люди нерідко віддають шахраям своє добро з власної волі?



Уважно розгляньте мал. 83 і обговоріть, чому хлопчики втратили свої гроші. Як вони мали діяти, щоб уникнути цього?



Мал. 83. За матеріалами журналу «Барвінок»





Мал. 84

Шахрайські методи виманювання грошей дуже різноманітні. Тому недаремно перше правило п'яти «НЕ» застерігає: «НЕ розмовляй із незнайомцями». Це стосується і випадків, зображених на мал. 83. Адже «наперстки» та інші вуличні «ігри», що обіцяють миттєвий виграш, — шахрайство. Тут доречно згадати приказку: «Безкоштовний сир буває тільки в мишоловці».

Остерігайся і так званих ворожок. Вони дуже настирливо перепиняють дорослих і дітей, передусім дівчаток, заводять з ними розмови (мал. 84). Деякі з них володіють гіпнозом. Згодом жертва приходиться до тями, але ні її грошей, ні цінних речей уже нема, а ворожки й слід прохолов.

### До кого звертатися по допомогу

Опинившись у скрутному становищі, неодмінно треба звертатися по допомогу. Але не до всіх. Трапляється, що у зловмисника неподалік є спільники. Тоді може статися так, що втік від одного й одразу потрапив до рук іншого! Тому звертатися слід передусім до міліціонерів, чергових і охоронців у кінотеатрах і театрах, на вокзалах і в метро. Зазвичай вони носять спеціальну форму. Якщо таких поблизу немає, звернись до касира, продавця чи будь-якої людини на робочому місці. У крайньому разі проси допомоги в перехожих. У селі, містечку заверни на будь-чиє подвір'я. Пам'ятай: дорослі завжди захистять дитину!



Розташуй свої дії за рівнем безпеки, починаючи з найбезпечнішої.

*Ти підеш зі школи:*

а) з батьками; б) з тим, хто скаже, що прийшов за дорученням батьків; в) з другом; г) з тим, хто запропонує покатати тебе на мотоциклі?

*Ти передусім звернешся по допомогу до:*

а) випадкового перехожого; б) міліціонера; в) продавця чи іншої людини на робочому місці?

## § 28. У НЕБЕЗПЕЧНИХ МІСЦЯХ

*Ігри у небезпечних місцях •  
Безпечна поведінка у натовпі •  
Як поводитися в ліфті*

### Небезпечні місця

Будівельні майданчики, промислові підприємства, кар'єри, старі шахти, катакомби, покинуті й напівзруйновані будинки — ось неповний перелік місць, у край небезпечних для ігор і розваг. Адже можна ненароком заблукати в печері, катакомбах або старій шахті, впасти з висоти на будівельному майданчику, бути засипаним у кар'єрі або заваленим у підвалі старого будинку. Щороку сотні дітей, які не зважають на це, гинуть чи отримують важкі травми. Адже врятуватись у деяких випадках, наприклад, коли тебе засипало піском, неможливо.

Також не слід гратися там, де збираються ті, хто вживає алкоголь і наркотики. У стані сп'яніння вони можуть поводитися неадекватно, вчинити дії проти тебе.

Непідходящими для дитячих ігор є місця вигулу собак. З собаками треба бути особливо обережними. Може статися, що ви просто граєте у м'яч, а тварина сприйме це за загрозу їй або її господарю і нападе.



1. Складіть перелік небезпечних об'єктів, які є у вашому населеному пункті.
2. Намалюйте план вашого села або мікрорайону. Позначте ці об'єкти на плані.

Якщо ти випадково дізнався, що діти пішли гратись у небезпечне місце або людина опинилася під завалом зруйнованої будівлі чи замкнена в підвалі, на горіщі, негайно повідом про це батьків, когось із дорослих!



Уяви, що твій друг вирішив погратись у небезпечному місці. У парах потренуйтеся відмовлятися від небезпечних пропозицій і відмовляти від цього друга. Розіграйте сценки, використовуючи ознаки упевненої поведінки (с. 111).

### Безпека у натовпі

Постарайся також уникати місць, де утворюється натовп. У кіно, на концерт, виставу чи футбольний матч бажано прийти раніше.



Якщо у квитку не вказано місце, сядь ближче до виходу і подалі від центрального проходу. Після концерту, фільму краще зачекати, поки люди вийдуть. Не ходи на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей це особливо небезпечно.

Збираючись у багатолюдне місце, слід заздалегідь подбати про свій одяг і речі, які береш із собою.

Шарф, хустка, намисто або ланцюжок на шиї можуть затягнутися, зачепившись за що-небудь. Вузькі штани, занадто довга сукня заважають вільно рухатися. Рюкзак або сумку з довгою ручкою в юрбі можуть затиснути, і тебе звальять з ніг.



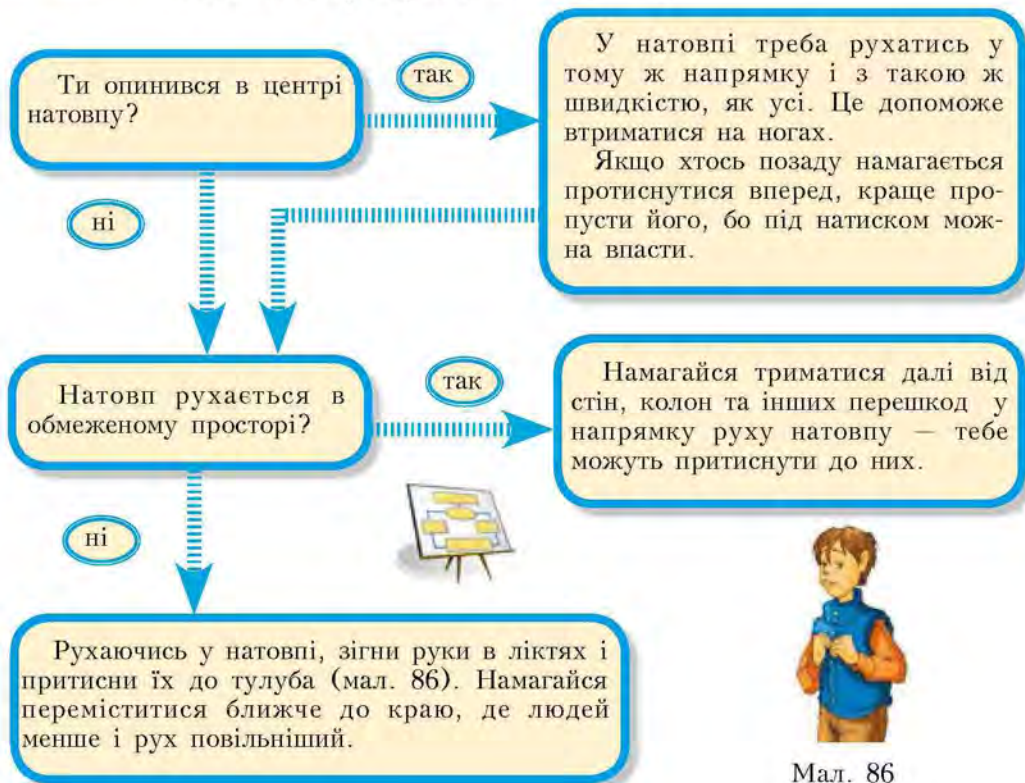
Розглянь мал. 85. Що з цього одягу, взуття, головних уборів і сумок не підходить для багатолюдних місць? Чому? Які ще речі тут можна було намалювати?



Мал. 85



Якщо ти потрапив у натовп, головне — втриматися на ногах і уникнути зіткнень з твердими предметами. Використовуючи блок-схему, складіть правила поведінки у натовпі. Перевірte себе на с. 173.



Якщо ти впав, одразу намагайся згрупуватися і сильним поштовхом звестися на ноги.

Коли це не вдається, таке положення (мал. 87) допоможе уникнути серйозних травм. Згорнися клубком. Підтягни ноги і захищай руками голову.



Мал. 87



## У ліфті

Сучасні багатоповерхові будинки мають ліфти. Вони обладнані системами гальмування, які можуть зупинити кабінку навіть у випадку обриву троса. Та слід пам'ятати, що ліфти — місця підвищеної небезпеки, і тому існують особливі правила користування ними.



1. Чому дітям до 7 років заборонено самотійно їздити у ліфті?
2. Чому заборонено завантажувати ліфт понад норму?
3. Чому небезпечно їздити у ліфті з незнайомими людьми? Як уникнути цього?

Трапляється, що діти нерозважливо бешкетують у ліфті. Найгірше, коли вони щось палять. Це те саме, що намагатися спалити себе. Адже пожежа в ліфті — жахлива річ. Його шахта — ніби димар у печі. Достатньо буває маленької іскри, щоб кабінка миттєво спалахнула. Врятуватися у такому разі неможливо.

Чи слід розповідати батькам про те, що хтось із ваших друзів або знайомих робить щось подібне? Зважте, що кожного разу він сам наражається на смертельну небезпеку і наражає на неї інших.

Іноді кабінка ліфта раптово зупиняється між поверхами. У цьому випадку, замість того, щоб панікувати та намагатися силоміць відчинити двері, потрібно повідомити про це диспетчера (мал. 88).

Деяким ліфтам особливо не щастить. Їх дряпають, розмальовують стіни, зрізають чи підпалюють кнопки.



Мал. 88



1. Як ви вважаєте, хто і навіщо псує ліфти? Як від цього можуть постраждати люди?
2. Складіть пам'ятку «Правила безпечної поведінки в ліфті».

**Запам'ятай!**

**Ліфт — не місце для розваг!**

## ПІДСУМКОВЕ ЗАВДАННЯ ДО ГЛАВИ 2 РОЗДІЛУ 5



Багатьох небезпек і пов'язаних з ними проблем можна легко уникнути, якщо навчитися їх передбачати. Потре- нуйся це робити, виконуючи наведене нижче завдання. Для цього пригадай усе, що ти вивчав у цьому розділі.

*Назви причину, з якої слід остерігатися людей, що:*

- перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння;
- надто нервують, поведяться дивно або агресивно;
- кажуть неправду, лукавлять, хитрують;
- порушують закон.

*Назви причину, з якої слід уникати таких місць:*

- будівельних майданчиків;
- місць виходу собак;
- пожвавлених автомагістралей;
- печер, катакомб, кар'єрів, територій промислових підприємств і подібних до них;
- місць, де збираються ті, хто вживає алкоголь або наркотики, безхатченки;
- переповнених транспорту, залів, мітингів, футболь- них матчів, підземних переходів і майданів, на яких влаштовують багатолюдні концерти, тощо.

*Назви причину, з якої слід уникати таких дій:*

- гуляти надворі ввечері;
- сідати в машину до незнайомців, заходити до них додому;
- затримуватися по дорозі зі школи додому;
- залишати двері відчиненими;
- казати неправду батькам, куди і з ким йдеш гуляти;
- вихвалитися дорогими речами;
- псувати обладнання ліфтів, дитячих майданчиків, під'їздів, робити написи на стінах тощо.



## Глава 3. Серед природи

На здоров'я людини впливає багато чинників. Серед них і природні. Сонце, повітря і вода — головні умови існування людини та суттєві чинники зміцнення її здоров'я. Однак вплив природи може бути й негативним. Наприклад, через несприятливі погодні умови чи стихійні лиха.

Люди завжди намагалися зробити своє довкілля безпечнішим, впливали на нього, аж до повної його зміни. Поки цей вплив поширювався лише на дику природу, ніхто особливо не турбувався. Та з часом це стало загрожувати самій людині як біологічному виду. Адже люди, як і інші істоти, для свого здоров'я передусім потребують чистого повітря, води, їжі.

Ти навчишся:

- розуміти й цінувати унікальність нашої планети, розпізнавати те, що може зашкодити природі;
- обирати екологічно безпечні товари й упаковки;
- правильно діяти у зоні стихійного лиха;
- безпечно відпочивати на природі, зокрема біля води.



## § 29. ЗЕМЛЯ — НАШ СПІЛЬНИЙ ДІМ

*Одна на всіх •  
Як люди підкоряли природу • Проблема  
побутових відходів*

Єдине відоме нам місце у Всесвіті, де існує життя, це наша планета — Земля. Можна скільки завгодно мріяти про міжзоряні подорожі, та поки що не знаємо планети, на яку людство могло б переселитися, вичерпавши багатства своєї.

*Земля — спільний дім усіх народів, які її населяють.* Нам не байдуже, як ставляться до природи в інших країнах, адже забруднення не має кордонів. Воно поширюється з вітром, дощами, річками і морськими течіями.

*Земля — спільний дім не лише людей, а й рослин і тварин, усього живого.* Через споживацьке ставлення до природи вже зникло багато їх видів. Деякі види занесено до Червоної книги. Це означає, що вони перебувають на межі вимирання. Перед загрозою знищення опинилися тропічні ліси — «легені планети». Щороку дедалі більше територій перетворюються на пустелю, зокрема через надмірне випасання худоби.

*Земля — дім тих, хто живе сьогодні й житиме завтра.* Нинішнє покоління має піклуватися не лише про себе, а й про своїх нащадків — дітей, онуків, правнуків.



Об'єднайтесь у чотири групи. Наведіть щонайменше по два докази на захист таких тверджень:

1. «Я люблю свою планету, тому що вона особлива».
2. «Я відповідальний за майбутнє своєї планети».
3. «Мене турбує доля всього живого на Землі».
4. «Найголовніший обов'язок людства — зберегти Землю придатною для життя».

### Довкілля і технічний прогрес

У прадавні часи, коли на Землі з'явилися перші люди, на ній неподільно панувала матінка Природа. Вона давала все необхідне для життя: повітря, воду, харчі, одяг. Та водночас була джерелом багатьох небезпек: холоду, голоду, стихійних лих. З самого початку люди намагалися зробити своє довкілля безпечнішим і комфортнішим. Проте, змінюючи природне середовище, вони створювали не лише вигоди, а й додаткові небезпеки.





Щоб дізнатися про це більше, пограй у крос-тест. На окремому аркуші паперу позначай маршрут, а потім перевір свій результат і порівняй його з результатами друзів. Бажаємо успіху!

1. Відомо, що середня тривалість життя первісних людей не перевищувала 30 років. Як ти вважаєш, причиною цього найчастіше був голод (4) чи хвороби (5)?

2. У середні віки мало хто з людей доживав до похилого віку. На твою думку, причиною смерті в ті часи частіше був голод (6) чи епідемії (7)?

3. Сучасні люди живуть значно довше, ніж їхні пращури. Як ти гадаєш, що сьогодні найбільше загрожує життю і здоров'ю людей: стихійні лиха (8) чи негативні наслідки технічного прогресу (9)?

4. Причиною передчасної смерті первісних людей найчастіше був голод. Велика здобич траплялася не щодня (2).

5. Неправильно. Вчені довели, що хоч первісні люди також хворіли, але головною причиною короткого життя було те, що хвора людина не могла добувати собі їжу й помирала від голоду (1).



6. З того часу, як люди навчилися сіяти хліб і вирощувати худобу, голод перестав бути головною причиною смерті. Адже маючи невелику ділянку землі та кількох свійських тварин, можна було прогодувати всю родину (2).

7. Правильно! Епідемії таких інфекційних хвороб, як чума, віспа, холера, раз у раз спустошували міста, країни, континенти. Мешканці середньовічних міст жили в умовах жахливої антисанітарії, наприклад, вони навіть не здогадувалися, що причиною хвороб є нечистоти, які люди виливали у річки і просто на вулиці. Не дивно, що інфекції швидко поширювалися (3).



8. Неправильно. Хоч природні катаклізми трапляються і сьогодні, люди навчилися у багатьох випадках передбачати їх (3).

9. XX століття назвали віком науково-технічної революції (НТР), яка принесла людству нечувані раніше вигоди: телефон, радіо, теле-

бачення, автомобілі тощо. Однак технічний прогрес має і зворотний бік. Дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, аварії на виробництвах, забруднення довкілля стали найбільшими небезпеками для здоров'я і життя людей (10).

10. Ти дістався фінішу і переміг, якщо не зійшов з правильного маршруту.



## Забруднення довкілля

Людина, як і будь-яка жива істота, створює відходи. У природному середовищі відходи живих істот переробляються комахами і бактеріями. Відмерлі рослини, екскременти тварин перетворюються на родючий шар ґрунту, і забруднення довкілля не відбувається.

На відміну від інших живих істот, люди створюють штучні відходи, які природа не здатна переробити. Пластикові пляшки чи поліетиленовий пакет не перегниють навіть через багато років. Тому люди мають ретельно прибирати за собою.

*Чи знаєш ти, що...*

У Західній Європі величезного значення надають збиранню і переробці побутових відходів. Зокрема, в Німеччині не можна викидати пластик і картон до одного контейнера. Для кожного виду відходів (пластик, папір, скло, кольорові метали, харчові відходи) є окремі контейнери.

Якщо хтось кинув у контейнер для пластику папір, його сміття вивезуть лише тоді, коли він зробить усе як слід.



Напевно, і в Україні у недалекому майбутньому вживатимуть подібних заходів. Та нині, на жаль, нерідко можна побачити сміття там, де люди мають відпочивати і милуватися природою.

Хибною є думка, що чистота довкілля залежить лише від влади та підприємців. Ти також відповідальний за неї. Адже кожне зламане деревце — це додаткова кількість шкідливих речовин у повітрі, які воно мало знешкодити. Кожен витоптаний газон, зірвана квітка, кинутий на землю папірець — це порушення природної рівноваги. Наслідки цього з часом можуть стати катастрофічними. Чи відомо



тобі, що більшу частину рослин, які зараз майже зникли з лиця Землі, люди просто вирвали?



Захищає природу той, хто (оберіть правильні відповіді і продовжіть перелік):

а) здає макулатуру; б) вмикає без потреби електричні прилади; в) залишає сміття в лісі; г) повідомляє дорослих про розлиті нафтопродукти; ґ) не виходить з лісу без обережка квітів; д) закриває кран, коли чистить зуби; ...



Об'єднайтесь у групи з 4–5 осіб і виконайте проект «Детективи з охорони довкілля».

Кожна група має описати, замалювати чи сфотографувати випадки забруднення довкілля у вашому населеному пункті. Це може бути велика кількість автотранспорту на дорогах, або промислове підприємство, що скидає відходи в річку, чи смітник у найближчій лісосмузі. З найцікавіших матеріалів оформіть газету або стенд.

### Упаковки, безпечні для довкілля

У магазинах можна побачити безліч товарів у яскравих упаковках. Проте лише деякі з цих упаковок безпечні для довкілля. Це паперові пакети, скляний посуд багаторазового використання, картонні коробки й пакети. Якщо ми, покупці, надаватимемо перевагу товарам у таких упаковках, виробники неодмінно зважать на це.



Мал. 89. Які з цих товарів мають упаковку, безпечну для довкілля?



Коли купуєте товар у пластиковій упаковці, намагайтеся використати її повторно. Ось які чудові саморобки пропонують автори книжки «Очумелые ручки» (мал. 90). Запропонуйте друзям свої винаходи.

Фужер, горнятко  
і цукерниця



Поплавець  
і годівниця  
для риби



Фартух з  
поліетиленового пакета

Ваза і контейнер  
для квітів



Сільнички



Брелок-контейнер  
для дрібних речей

Губка для взуття



Мал. 90

**Повторне використання пластикових упаковок — реальна можливість зменшити забруднення природи.**



## § 30. СТИХІЙНІ ЛИХА

*Провісники стихійних лих •  
Де сховатися від грози • Поведінка  
під час повені*

Час від часу в світі трапляються природні катастрофи. На початку 2005 року на узбережжі Індії, Таїланду та інших країн Південно-Східної Азії сталося цунамі. Хвилі заввишки з десятиповерховий будинок вщент зруйнували прибережні міста та всесвітньо відомі курорти.

Цунамі забрало більш як 300 тисяч людських життів. Величезна кількість жертв пояснюється тим, що цунамі не характерне для цього регіону, місцеві мешканці ніколи не чули про нього. Країни, які опинилися в зоні стихійного лиха, не мали системи передбачення цунамі й оповіщення про нього.



1. Назвіть якнайбільше стихійних лих (цунамі, виверження вулкана, ...).

2. Об'єднайте ці природні катастрофи за такими ознаками:

- Які з них трапляються переважно влітку, навесні, восени, взимку, а які не залежать від пори року?
- Які з них загрожують жителям гір, степів, океанічного узбережжя?

3. Які з них трапляються в Україні?



Повідомленнями про несприятливі погодні умови і стихійні лиха рясніє мало не кожний випуск новин. Знайдіть кілька таких повідомлень, зокрема про те, що відбувалося у вашій місцевості. Обговоріть їх з друзями.

### Провісники стихійних лих

Чи відомо тобі, що тварини мають здатність передбачати зміну погоди (мал. 91)? Їх існування цілком залежить від природи, тому вони реагують навіть на невеликі зміни в довкіллі. А що вже казати про стихійні лиха! Тварини відчувають їх наближення і намагаються урятуватись.

Під час цунамі в Індії слони врятували своїх погоничів тим, що перестали їх слухатись і попрямували в гори, якнайдалі від узбережжя.



Ластівки низько  
літають — на дощ і вітер.



Багато ворон літає  
та каркає — на негоду.



Чайки сидять на воді —  
на добру погоду, а якщо ходять  
уздовж берега — буде шторм.



Жаби стрибають уздовж  
берега — на дощ, а якщо сидять  
у воді — дощу не буде.



Якщо кіт спить, закриваючи  
лапкою ніс, очікуй похолодання.



А якщо лежить черевцем  
догори, буде тепло.

Мал. 91. Поведінка деяких тварин перед зміною погоди



1. Яка ще поведінка тварин свідчить про зміну погоди?
2. Які ви знаєте рослини, що реагують на зміну погоди?  
Як вони це роблять?



## Грізні атмосферні явища

Найхарактернішими для нашої місцевості стихійними лихами є грози та урагани, що супроводжуються зливами і градом. Метеорологи навчилися непогано передбачати їх. Тому, якщо ти почув повідомлення про сильний вітер (25—30 м/с) і можливі грози, краще залишитися вдома. Як тільки вітер посилиться, зачини вікна та квартирки і вимкни з розеток електроприлади. Під час грози не користуйся водогоном і телефоном.

Коли гроза застала тебе поза домівкою, треба діяти залежно від обставин. Навчитися цього допоможуть завдання, які ти виконаєш, користуючись блок-схемою, що на сторінці 159.



1. Уяви, що ти йдеш полем. Почалася гроза. Ти:  
а) почнеш бігти; б) сховаєшся під поодиноким деревом;  
в) знайдеш заглиблення (яму, яр тощо) і присядеш, щоб не бути найвищою точкою на місцевості?

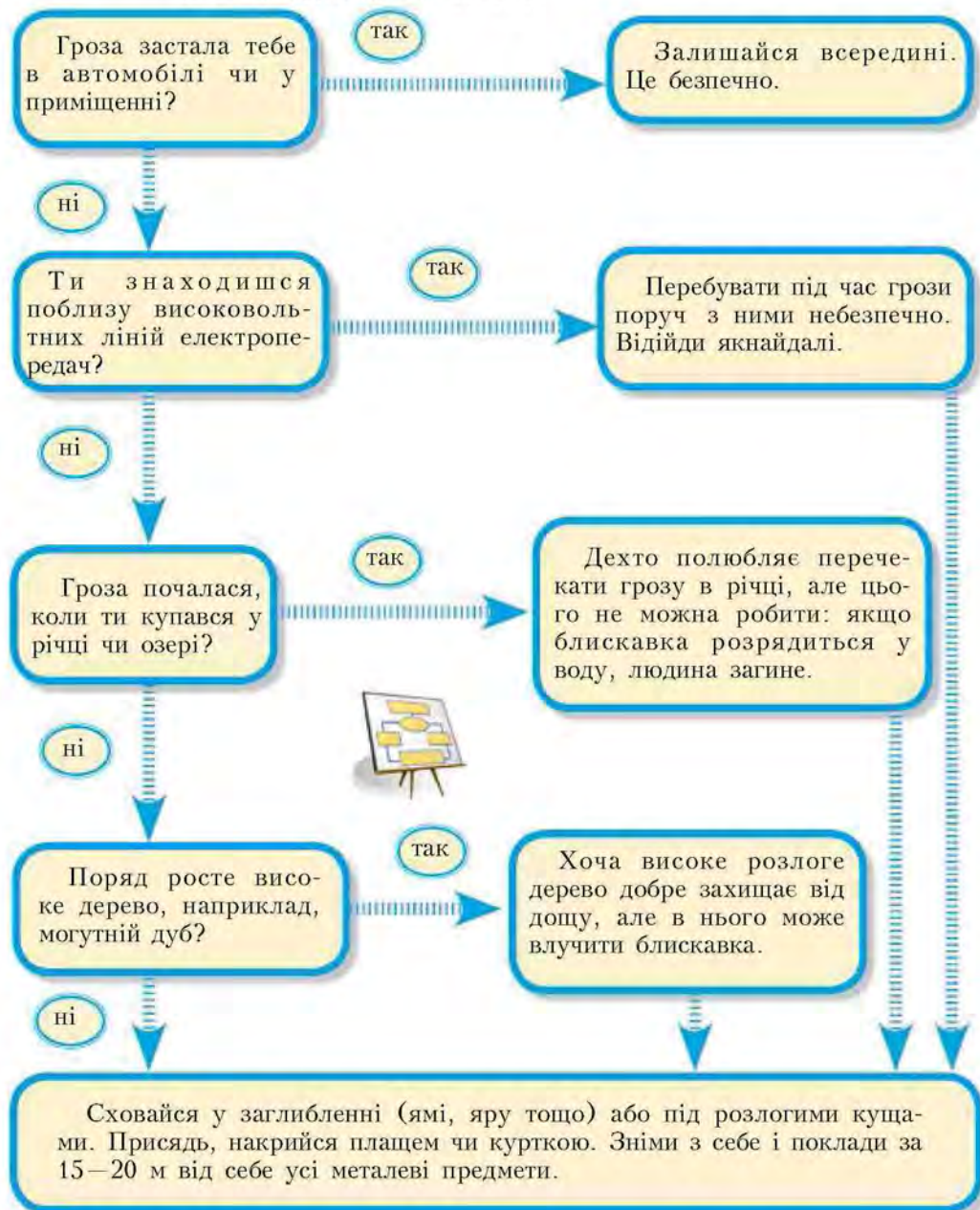
2. Розглянь мал. 92 і назви тих, хто наражається на небезпеку, ховаючись від грози: а) у річці; б) в автомобілі; в) під високим деревом; г) поблизу ліній електропередач; ґ) у кафе.



Мал. 92



1. За допомогою цієї блок-схеми виконай завдання, що на попередній сторінці.
2. Склади пам'ятку, як діяти під час грози, і порівняй її з наведеною на с. 174.



**Блискавка влучає у найвищу точку на місцевості. Під час грози не можна користуватися мобільним телефоном.**



## Як поводитися під час підтоплення

Сильні зливи, швидке танення снігу нерідко призводять до того, що річки виходять з берегів, піднімається рівень ґрунтових вод. Внаслідок цього відбувається підтоплення житлових будинків. Під час катастрофічних повеней вода може зруйнувати греблі, дороги, іноді гинуть тварини і навіть люди. Тому кожному, хто опинився на підтопленій території, треба діяти дуже швидко.



За допомогою блок-схеми, що на наступній сторінці, та пам'ятки на с. 174 потренуйтеся правильно діяти в наведених нижче ситуаціях.

1. Михайлик був удома сам, коли почув по радіо повідомлення про небезпеку підтоплення його вулиці. Мешканцям будинків, яким загрожує підтоплення, було наказано взяти найнеобхідніше і зібратись у приміщенні школи. Що треба зробити хлопчикові?

2. Софійка гуляла поблизу озера. Несподівано почався сильний дощ, вода стала заливати усе навкруги. Дівчинка злякалася. Що їй треба передусім зробити? Як діяти потім?

3. Влітку Василько з братом ходять у нічне — пасти коней. Найулюбленіше їхнє місце — в долині гірської річки. Тато щоразу нагадує синам, що треба робити, коли вночі почнеться дощ. Яку пораду він дає хлопцям?

Якщо рівень води високий, треба вдягнути рятувальний жилет, круг чи принаймні прихопити з собою те, що збільшить плавучість: надувну іграшку, м'яч, пластмасовий таз або дитячу ванночку.

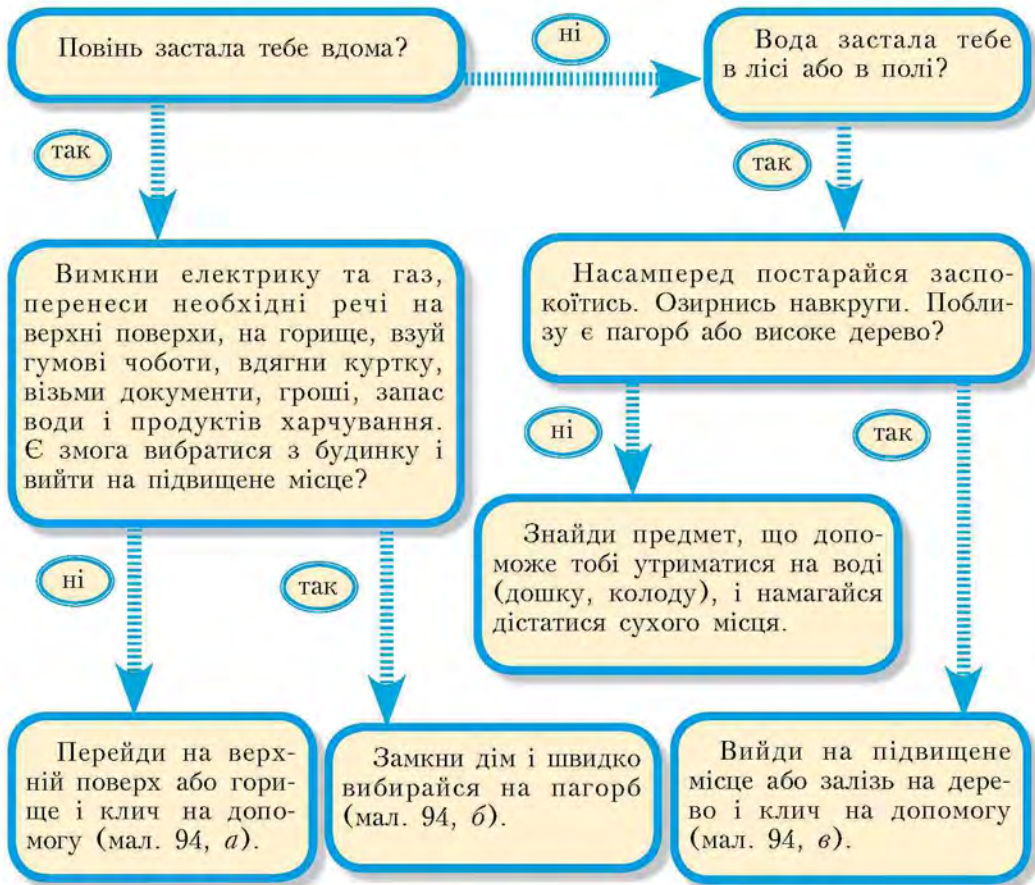


З порожніх пластикових пляшок і скотчу можна зробити рятувальний пояс, як це показано на мал. 93.



Мал. 93

***Коли прибуває вода,  
шукай порятунку на підвищеному місці.***



Мал. 94



## § 31. ВІДПОЧИНОК НА ПРИРОДІ

*Безпечний пляж • Як правильно  
засмагати і купатися • Плавзасоби •  
Перші уроки плавання • Допомога потерпілим*

### Біля води

Закінчується навчальний рік, попереду довгі літні канікули. Береги річок, морів, озер, ставків — чудові місця для відпочинку, а плавання — один із найкорисніших видів руху. Однак не забувай, що відпочинок біля води потребує особливої обережності.

Напередодні літа ми зосередимося на тому, як передбачати небезпеки й уникати їх на берегах водойм, як не розгубитися і надати першу допомогу тому, хто перегрівся чи обпікся на сонці, переоцінив свої сили і кличе на допомогу.

***Кожний четвертий потерпілий  
на воді — це хлопець чи дівчина віком до 16 років!***

### Безпечний пляж

Передусім слід обрати безпечне місце для купання. Адже не кожна водойма чи ділянка берега підійде для цього.

Назви ознаки а) безпечного і б) небезпечного пляжу:



- 1) знак «Купатися заборонено»;
- 2) розлитий бензин, бите скло, інше побутове сміття;
- 3) тваринницька ферма, вигін для випасання худоби;
- 4) чистий берег (пісок, галька);
- 5) корчі у воді;
- 6) рятувальна служба, буйки, що обмежують акваторію для купання;
- 7) береги, укріплені бетонними плитами;
- 8) міст, причал, інші гідротехнічні споруди;
- 9) обривистий берег, стрімка течія;
- 10) замулене дно, зарості очерету.

Розглянь мал. 95. Які з цих місць не підходять для купання? Чому? Які ще ознаки безпечного і небезпечного пляжу можеш назвати?



Перевір себе на с. 174.





## До уваги любителів засмагати

Повітряні й сонячні ванни — найпопулярніші види загартовування, а легка засмага свідчить про те, що влітку ти чудово відпочив. Але засмагати треба обережно! Передусім пам'ятай про це, коли збираєшся до моря. Дехто першого ж дня перебуває на сонці багатого часу і цим псує собі решту відпочинку.

Опіки, теплові та сонячні удари — не дивина серед відпочивальників, які нехтують порадою лікарів не ходити на пляж з 10-ї до 16-ї години і збільшувати час перебування на сонці поступово, починаючи з 5—10 хвилин.

Останніми роками лікарі частіше попереджують про небезпеку сонячних променів і радять любителям засмагати користуватися сонцезахисними кремами та спреями. Вони й від опіків захистять, і засмага буде рівномірнішою (мал. 96). Сонцезахисні креми та спреї мають різні ступені захисту. У перші дні відпочинку користуйся тими, які мають ступінь захисту вище 20.

Якщо не вдалося уникнути опіку, шкіра почервоніла і болить, оброби уражені ділянки засобом для лікування поверхневих опіків і кілька днів захищай їх від сонця. У разі сильних опіків, коли плечі, спина, живіт, руки, ноги вкрилися пухирями, слід звернутися до лікаря. Проколювати ці пухирі у жодному разі не можна.

Ще один обов'язковий атрибут на пляжі — головний убір: капелюх, панاما, бейсболка чи бандана. Він вбереже тебе від теплового і сонячного удару. Пам'ятай: голову треба неодмінно захистити!

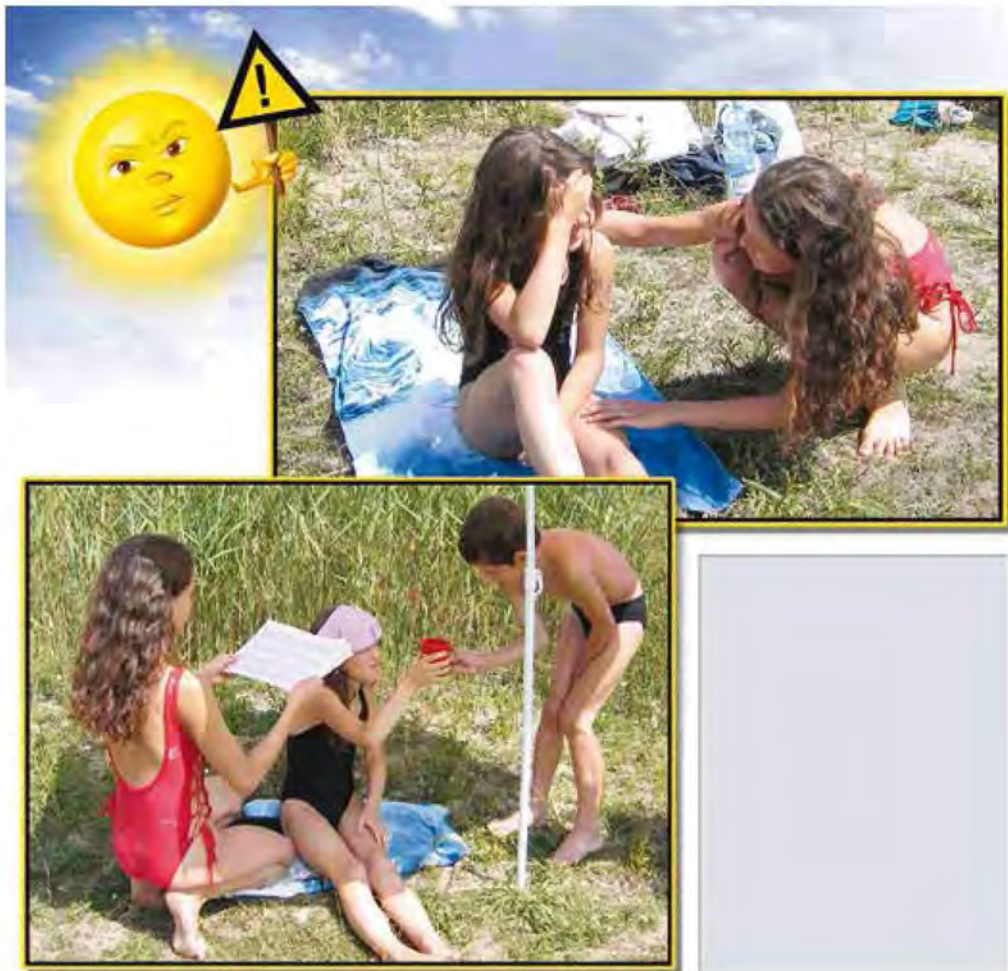


Мал. 96



Потренуйтеся надавати першу допомогу при тепловому чи сонячному ударі. Якщо хтось відчув слабкість, сонливість, головний біль, спрагу, нудоту, дій так, як показано на мал. 97:

- відведи потерпілого у затінок;
- розстебни йому комірець, зніми з нього взуття;
- змочи обличчя і голову холодною водою або поклади на голову щось мокре й холодне;
- обмахуй його рушником чи газетою;
- дай випити мінеральної води;
- повідом медичного працівника.



Мал. 97



## Чотири «надто небезпечних»

Ось чотири «надто небезпечних», які міжнародна організація Червоний Хрест радить добре пам'ятати всім, хто збирається купатись. Небезпечно плавати, коли:

- ти надто втомлений;
- ти надто далеко від друзів чи від берега;
- тобі надто холодно;
- тобі надто жарко.



1. Чому небезпечно запливати за обмежувальні буйки?
2. У чому небезпека підводного каміння?
3. До чого можуть призвести жарти у воді, наприклад, якщо хтось без потреби кличе на допомогу або нишком підпливає під когось і хапає його за ноги?

Коли діти не вміють добре плавати, вони використовують надувні круги, матраци та автомобільні камери. Але вітер, хвилі і течія можуть підхопити надувний матрац і віднести далеко від берега, а відтак перекинути його (мал. 98).



Мал. 98. Що загрожує цим дітям?

***Не купайся без нагляду дорослих!***

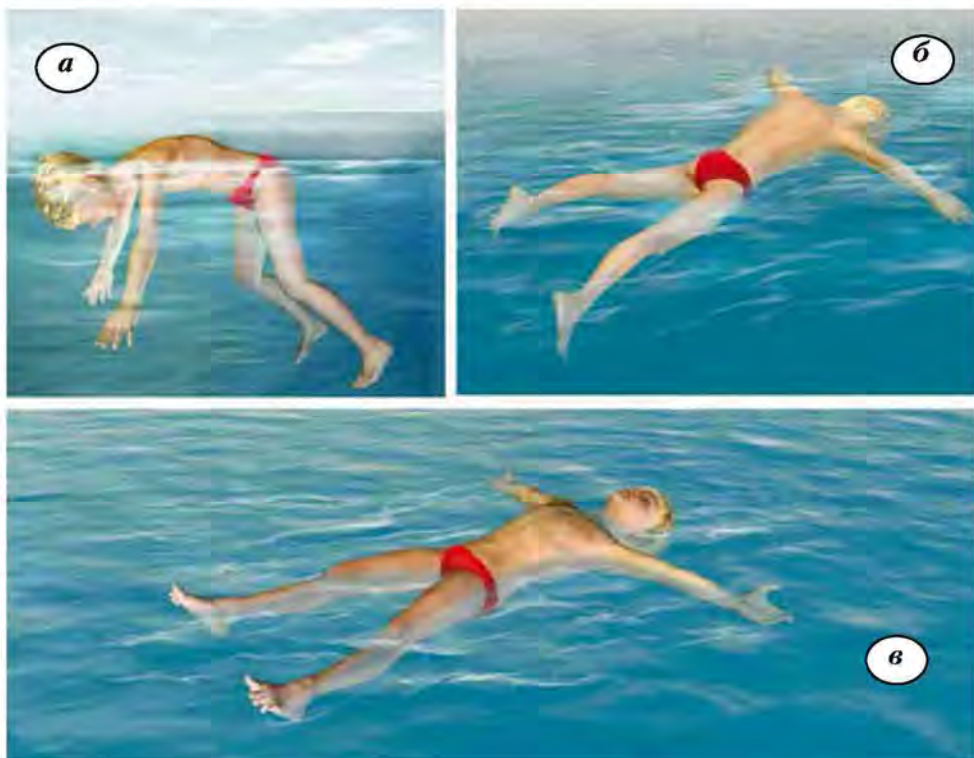
## Перші уроки плавання

Перші уроки плавання завжди присвячують умінню триматися і відпочивати на воді.

Найлегше відпочивати в положенні «медуза» (мал. 99, *а*). Це під силу навіть тим, хто не вміє плавати. На невеликій глибині набери в легені (не у живіт, це важливо!) повітря і затримай дихання. Лягай на воду, розслабивши руки і ноги. Тіло спочатку почне занурюватися, але за кілька секунд неодмінно спливе на поверхню.

Після цього спробуй положення «зірочка» (мал. 99, *б*). Лягаючи на воду, набери в легені повітря, широко розведи руки і ноги, щоб твоє тіло нагадувало форму зірки. Це збільшить його плавучість, воно менше занурюватиметься.

І нарешті, навчись відпочивати, лежачи на спині. Для цього набери в легені повітря, розведи руки в сторони і лягай головою на воду так, щоб у воді були й вуха (мал. 99, *в*). Не лякайся, якщо спочатку тіло занурюватиметься. Ця поза потребує тренування. Ти триматимешся на воді лише тоді, коли зможеш повністю розслабитись і почнеш вільно дихати.



Мал. 99

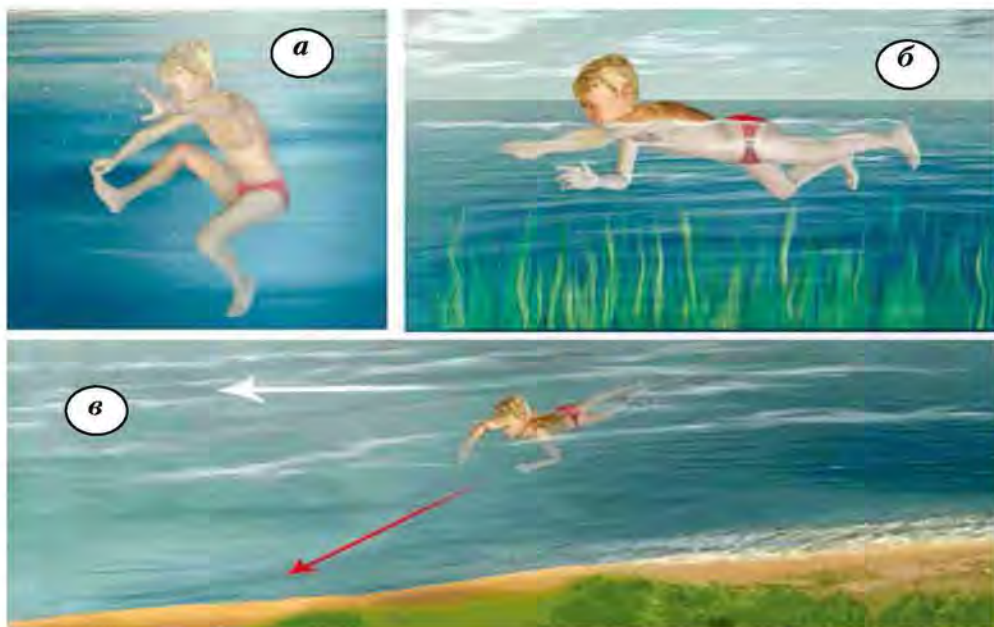


## Небезпечні ситуації на воді

На воді трапляються ситуації, з якими непросто впоратися і досвідченому плавцеві. Особливо небезпечна судомо. Якщо зсудомило ногу, треба на кілька секунд зануритися з головою у воду, випрямити ногу й сильно потягнути рукою ступню за великий палець на себе (мал. 100, а).

У водоймах, де багато рослин, пливи на самій поверхні води, намагаючись не робити різких рухів (мал. 100, б). Коли руки або ноги заплутались у водоростях, прийми положення «медуза» і звільнився.

Якщо тебе захопило течією, не намагайся боротися з нею. Пливи за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега (мал. 100, в).



Мал. 100

## Допомога тому, хто тоне

На жаль, тонуть не тільки плавці-початківці. Найбільший ворог того, хто почав тонути, — паніка. Тому думай про те, що боятися пізно, треба діяти. Поклич на допомогу.

Намагайся не піднімати голову і руки над водою. Пам'ятай, що вага тіла у воді набагато менша, ніж у повітрі. Не бійся занурити

голову — з'явиться додаткова сила, що виштовхуватиме тебе з води. Подивись на вправних плавців: вони плывуть, тримаючи голову у воді, і лише на мить повертають її вбік, щоб вдихнути. Верблюд не такий вправний плавець, але коли йому доводиться перепливати річку, він лягає на бік, щоб «потопити» свої горби й набути додаткової плавучості.

Якщо ти побачив, що людина тоне, допоможи їй. Протягни руку (тільки у тому разі, якщо стоїш на міліні або тебе хтось міцно тримає), кинь їй надувний матрац або іграшку чи рятувальний круг, сповісти рятувальників або поклич на допомогу дорослих.

## ПІДСУМКОВЕ ЗАВДАННЯ ДО ГЛАВИ 3 РОЗДІЛУ 5



Повтори вивчене, виконуючи наведені нижче завдання.

*Напиши в зошиті причини, з яких ми повинні:*

- прибирати за собою на природі;
- утримуватися від збирання первоцвітів — сон-трави, конвалій, пролісків;
- за загрози підтоплення чи зсуву залишити оселю, захопивши з собою найнеобхідніше.

*Напиши в зошиті причини, з яких краще:*

- не виходити з дому, якщо почув повідомлення про сильний вітер і грозу;
- не плавати, якщо надто втомлений, надто далеко від друзів чи від берега, тобі надто холодно або надто жарко.

*Напиши в зошиті причини, з яких не можна:*

- заходити у воду там, де встановлено знак «Купатися заборонено»;
- пірнати там, де з води стирчать корчі;
- купатися, коли почув штормове попередження.



## ВІДПОВІДІ НА ЗАВДАННЯ

### § 4

до с. 25–26. Крос-тест

(1 — 4 — 2 — 7 — 8)

### § 8

до с. 46. Крос-тест

(1 — 5 — 2 — 8 — 3 — 10 — 12)

### § 26

до с. 137–138. Крос-тест

(1 — 5 — 2 — 7 — 3 — 9 — 10)

### § 27

до с. 141–142. Крос-тест

(1 — 7 — 2 — 9 — 3 — 11 — 4 — 13 — 14)

### § 29

до с. 152–153. Крос-тест

(1 — 4 — 2 — 7 — 3 — 9 — 10)

## **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ**

### **§ 1**

#### **Пам'ятка для тих, хто погано почувається**

Якщо, прокинувшись уранці, відчуваєш слабкість, головний біль, біль у горлі чи животі, скажи про це батькам.

Якщо тобі стало зле в школі, звернись до медсестри або скажи про це вчителю.

Якщо відчув різкий біль або запаморочення надворі, звернись по допомогу до людей, які поруч з тобою (батьки, друзі, сторонні люди).

### **§ 2**

#### **Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації**

Оціни рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує твоєму життю — часу на роздуми немає, дій негайно.

Якщо загрози життю немає, спочатку заспокойся.

Якщо сам упораєшся з ситуацією, склади план дій і виконуй його.

Якщо тобі потрібна допомога, звернись до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих.

Якщо допомога не надходить, не втрачай надії, ситуація може змінитися на краще наступної миті.

### **§ 3**

#### **Правила переходу багатосмугової дороги**

Якщо дорога розмічена пішохідним переходом, скористайся ним.

Якщо пішохідного переходу немає, переходи дорогу на перехресті.

Переходити дорогу в нерозміченому місці можна лише у крайньому випадку і тільки під кутом 90 градусів до дороги.

Для переходу слід обрати місце, де дорога добре проглядається в обидва боки на 150–200 метрів.

Перш ніж переходити, подивись ліворуч і переконайся, що автомобілі на всіх смугах на безпечній від тебе відстані.

Зупинись на осевій лінії, будь обережний на ній.

Подивись праворуч і переконайся, що автомобілі на всіх смугах на безпечній від тебе відстані.



## **§ 4**

### **Правила поведінки на зупинках**

Небезпечно переходити дорогу біля зупинки, особливо на вузьких дорогах, коли здається, що протилежний тротуар дуже близько.

Не слід обходити транспорт, що стоїть на зупинці, ні ззаду, ні спереду. Треба дочекатися, поки він поїде.

На зупинці не слід підходити близько до краю тротуару, особливо взимку, а також тоді, коли на зупинці багато людей.

## **§ 5**

### **Правила безпечної поведінки у метрополітені**

Не заходь за обмежувальну лінію на платформі та ескалаторі.

На платформі метрополітену небезпечно грати в рухливі ігри.

Якщо у вагоні відчувається запах диму, негайно повідом машиніста.

У разі виникнення небезпечної ситуації у метрополітені слід чітко виконувати всі вказівки машиніста або чергового по станції.

## **§ 15**

### **Правила поведінки в басейні**

Візьми з собою мило, рушник, купальник (плавки), гумову шапочку і гумові капці.

Перед басейном ретельно вимийся з милом і відвідай туалет.

Не плавай у басейні без гумової шапочки.

## **§ 25**

### **Як загасити невелику пожежу**

Невеликий вогонь можна загасити, виливши на нього склянку води, засипавши його піском, землею, накривши ковдрою.

Перш ніж гасити електроприлад, треба висмикнути вилку з розетки або вимкнути електрику на щитку.

Якщо горіння не припинилося, треба залити вогонь водою, накрити ковдрою або пальтом.

## **§ 26**

### **Правила для тих, хто залишається вдома сам**

Ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками комунальних служб чи міліції.

Ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши, або залишати у сусідів, яким довіряють твої батьки.

Не слід розповідати нікому про цінні речі, які є вдома.

## **Правила безпеки під час користування Інтернетом**

Не давай нікому без дозволу батьків особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, номер та адресу школи.

Ніколи не погоджуйся без дозволу батьків на зустріч із людиною, з якою познайомився в Інтернеті. Така зустріч має відбутися в громадському місці у присутності батьків.

Не посилай свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.

Не давай нікому, крім батьків, свої паролі, навіть найближчим друзям.

Не роби протизаконних вчинків і речей в Інтернеті, не шкодь і не заважай іншим користувачам.

### **§ 27**

## **Правила безпечної поведінки надворі**

Виконуй правило п'яти «НЕ»: не розмовляй із незнайомцями, не сідай у машину до незнайомців, не бери нічого у незнайомців, не звертай з дороги від школи до дому, не гуляй надворі, коли стемніло.

Надворі треба поводитися спокійно та впевнено.

Якщо пізно повертаєшся додому, уникай задвірків, пустирів, густих заростей. Батьки чи інші знайомі тобі дорослі повинні зустріти тебе і провести додому.

Не винось із дому дорогих речей.

Пізньої пори не відходь один далеко від дому.

### **§ 28**

## **Правила безпечної поведінки у місцях скупчення людей**

Збираючись у місця скупчення людей, відповідно одягнись.

На концерти, вистави, змагання краще приходити раніше.

Сідай на місця поблизу виходу.

Після закінчення заходу краще зачекати, поки люди вийдуть.

У натовпі треба рухатися разом з усіма, намагаючись триматися далі від стін і дверей, до яких тебе можуть притиснути.

Якщо впав, спробуй підвестись, а коли це не вдається, згрупуйся і захищай голову руками.

Не ходи на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути дуже небезпечно.



## § 30

### **Правила безпечної поведінки під час грози**

Якщо гроза застала тебе вдома, зачини вікна, вимкни з розеток електроприлади, не виходь із дому, не користуйся водогоном і телефоном.

Якщо гроза застала тебе надворі, намагайся сховатись у найближчому приміщенні.

Якщо під час грози ти опинився на відкритому місці, сховайся в яру, під кущами. Не користуйся мобільним телефоном.

Не ховайся від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці.

Відклади на 15 – 20 метрів від себе усі металеві речі.

Якщо гроза застала тебе в автомобілі, залишайся в ньому.

### **Правила для тих, хто опинився на підтопленій території**

Якщо повинь застала тебе вдома, вимкни електрику та газ, перенеси необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуй гумові чоботи, одягни куртку, візьми запас води і харчів.

Якщо нема змоги вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейди на верхній поверх, горище і клич на допомогу.

Якщо вода застала тебе в лісі або в полі, знайди предмет, який допоможе тобі утриматися на воді, вийди на підвищене місце чи залізь на дерево і клич на допомогу.

## § 31

### **Небезпечно купатися у місцях:**

Де встановлено знак «Купатися заборонено!».

Де берег річки обривистий або забруднений побутовим сміттям.

Де поблизу є зарості очерету, іншої водяної рослинності чи гідротехнічні споруди.

Де з води стирчать корчі або над водою ростуть великі дерева.

### **Правила для тих, хто купається**

Не можна купатися, коли надто втомлений, перебуваєш надто далеко від друзів чи берега або коли тобі надто холодно чи жарко.

Купатися можна щоразу не більш як 20 хвилин.

Не слід запливати за обмежувальні буйки.

Небезпечно пірнати з каміння, що під водою.

### **§ 7–10**

#### **Уміння вчитися і застосовувати свої знання:**

- створювати і підтримувати інтерес до навчання;
- уважно й активно слухати вчителя;
- використовувати прийоми ефективного запам'ятовування;
- знижувати рівень напруження перед контрольними (налаштовуватися на успіх, позитивно мислити);
- ефективно планувати свій час;
- запобігати перевтомі та стресам.

### **§ 11–12**

#### **Уміння шанувати себе та інших людей:**

- цінувати свою унікальність, вважати себе гідним любові, поваги і всього найкращого у житті;
- толерантно ставитися до відмінностей, які існують між людьми;
- розрізняти упереджене ставлення і дискримінацію, що принижують людську гідність і порушують права людини.

### **§ 13**

#### **Уміння розуміти і правильно висловлювати свої почуття:**

- розуміти свої почуття і зважати на них;
- повідомляти про свої почуття у такий спосіб, щоб нікого не образати (використовувати «Я-повідомлення»);
- співчувати — ставити себе на місце іншої людини, уявляти, що вона думає і відчуває;
- висловлювати своє розуміння, надавати підтримку.

### **§ 18**

#### **Уміння поважати норми і правила громадського співжиття:**

- розуміти і дотримуватися встановлених правил у школі та в інших громадських місцях;
- бути законослухняним громадянином, знати і поважати закони держави, права людини і права дитини;
- шанувати моральні норми і правила, що панують у суспільстві.



## **§ 19–22**

### **Уміння, необхідні для ефективного спілкування:**

- долати невпевненість;
- активно слухати й уточнювати те, що не зрозумів;
- чітко і дохідливо висловлювати свою думку;
- розуміти і правильно використовувати невербальні засоби мовлення (інтонацію і силу голосу, міміку і жести, положення тіла, зовнішній вигляд);
- бути доброзичливим, відкритим, щирим і водночас тактовним, мати гарні манери.

## **§ 20**

### **Уміння відстоювати свої права, шануючи права інших людей:**

- передбачати наслідки своїх слів і вчинків для себе та інших людей;
- домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін;
- відстоювати свої погляди з повагою до опонента;
- ввічливо відмовлятися від того, що тобі не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним.

## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

- Багатосмугова дорога* — дорога, яка має більш як дві смуги.
- Безпека* — стан довілля, коли не існує загрози для добробуту, здоров'я і життя людини.
- Важкогорючі матеріали* — речовини, горіння яких припиняється, коли джерело запалювання зникає.
- Вербальне спілкування* — обмін повідомленнями за допомогою слів (див. також *Невербальне спілкування*).
- Горючі матеріали* — ті, що легко загоряються і продовжують горіти, коли джерело запалювання зникає.
- Дискримінація* — обмеження чи позбавлення будь-яких прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознакою.
- Емоції* — переживання, що виникають як миттєва реакція на певну подію (див. також *Почуття*).
- Життєдіяльність* — діяльність людини з метою створення умов для свого життя та розвитку.
- Загартовування* — процедури, які підвищують опірність організму до несприятливих погодних умов.
- Імунітет* — здатність організму протистояти інфекціям.
- Небезпека* — стан навколишнього середовища, коли існує реальна загроза життю, здоров'ю чи добробуту людини.
- Невербальне спілкування* — обмін повідомленнями за допомогою мови жестів (див. також *Вербальне спілкування*).
- Негорючі матеріали* — ті, що не горять за будь-яких умов (див. також *Горючі матеріали*, *Важкогорючі матеріали*).
- Острівець безпеки* — місце на дорозі, де пішоходи можуть зачекати, поки автомобілі проїдуть.
- Осьова лінія* — дорожня розмітка, яка розділяє транспортні потоки, що рухаються у протилежних напрямках.
- Парафраза* — прийом активного слухання, спосіб перепитати те, що незрозуміло.
- Почуття* — комплекс сталих переживань, які людина відчуває щодо себе, інших людей або подій (див. також *Емоції*).
- Співчуття* — вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчути те, що й він.
- Спілкування* — обмін повідомленнями між людьми (див. також *Вербальне спілкування* і *Невербальне спілкування*).
- Стрес* — стан перенапруження або виснаження організму, який призводить до погіршення самопочуття і здоров'я.
- Толерантність* — терпиме ставлення до відмінностей, які існують між людьми (національних, расових, релігійних тощо).
- Транспортний потік* — транспорт, який рухається в одному напрямку.



# ЗМІСТ

---

|  |   |
|--|---|
| Як працювати з цим підручником . . . . . | 3 |
|--|---|

## **Розділ 1. Здоров'я людини**

### **Глава 1. Життя і здоров'я людини**

|   |    |
|---|----|
| § 1. Принципи здорового способу життя . . . . .   | 8  |
| § 2. Принципи безпечної життєдіяльності . . . . . | 13 |

### **Глава 2. Безпека на дорозі**

|   |    |
|---|----|
| § 3. Ти — пішохід . . . . .                         | 20 |
| § 4. Зупинка — місце підвищеної небезпеки . . . . . | 25 |
| § 5. Ти — пасажир громадського транспорту . . . . . | 29 |
| § 6. Засоби безпеки у транспорті . . . . .          | 35 |

## **Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я**

### **Глава 1. Уміння вчитися**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| § 7. Кожен має талант . . . . .      | 41 |
| § 8. Планування часу . . . . .       | 44 |
| § 9. Домашні завдання . . . . .      | 47 |
| § 10. Як стати відмінником . . . . . | 50 |

### **Глава 2. Шануй себе та інших**

|   |    |
|---|----|
| § 11. Ти — особливий . . . . .          | 57 |
| § 12. Ми — особливі . . . . .           | 61 |
| § 13. Про почуття і співчуття . . . . . | 66 |

## **Розділ 3. Фізичне здоров'я**

|   |    |
|---|----|
| § 14. Хочеш бути здоровим — рухайся! . . . . .      | 73 |
| § 15. Хочеш бути здоровим — загартовуйся! . . . . . | 79 |
| § 16. Хочеш бути здоровим — відпочивай! . . . . .   | 84 |
| § 17. Профілактика «шкільних хвороб» . . . . .      | 90 |

## **Розділ 4. Соціальне благополуччя**

|   |     |
|---|-----|
| § 18. Правила людських стосунків . . . . .                  | 99  |
| § 19. Що сприяє порозумінню між людьми . . . . .            | 103 |
| § 20. Упевнена поведінка . . . . .                          | 109 |
| § 21. Спілкування з дорослими . . . . .                     | 113 |
| § 22. Спілкування з однолітками . . . . .                   | 116 |
| § 23. Соціальна небезпека інфекційних захворювань . . . . . | 119 |

## **Розділ 5. Безпека у побуті і навколишньому середовищі**

### **Глава 1. Пожежна безпека**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| § 24. «Трикутник вогню» . . . . . | 127 |
| § 25. Пожежна тривога . . . . .   | 131 |

### **Глава 2. В автономній ситуації**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| § 26. Сам удома . . . . .            | 137 |
| § 27. Сам надворі . . . . .          | 140 |
| § 28. У небезпечних місцях . . . . . | 145 |

### **Глава 3. Серед природи**

|  |     |
|--|-----|
| § 29. Земля — наш спільний дім . . . . . | 151 |
| § 30. Стихійні лиха . . . . .            | 156 |
| § 31. Відпочинок на природі . . . . .    | 162 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Відповіді на завдання . . . . .</i> | 170 |
|--|-----|

|  |     |
|--|-----|
| <i>Правила поведінки в небезпечних ситуаціях . . . . .</i> | 171 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <i>Життєві навички, сприятливі для здоров'я . . . . .</i> | 175 |
|---|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <i>Словничок термінів . . . . .</i> | 177 |
|-------------------------------------|-----|



*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 5-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України*

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку 12.05.2013. Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 14,58. Обл.-вид. арк. 14,10.  
Тираж 202 479 пр.

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

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

Віддруковано з готових діапозитивів ТОВ «ПЕТ»  
Св. ДК № 3179 від 08.05.2008  
61024, м. Харків, вул. Ольмінського, 17.