

І. Д. Бєх, Т. В. Воронцова,  
В. С. Понісаренко, С. В. Странко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



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

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

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

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ  
Видавництво «Алатон»  
2016

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

(Наказ Міністерства освіти і науки України  
№ 777 від 20.07.2015 р.)

О-88 **Основи здоров'я:** Підручник для 4-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2016. — 144 с.  
ISBN 978-966-2663-24-2

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

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Розробки уроків за цією методикою доступні на порталі превентивної освіти ([www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)).

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Частина матеріалу підручника (§§ 3 – 6, 14, 18) розроблено за підтримки Бюро ВООЗ в Україні, що реалізує проєкт Швейцарської агенції розвитку та співробітництва: «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні».

Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО та ВООЗ. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

## Любий друже!

Перед тобою підручник з основ здоров'я для 4-го класу. Він стане твоїм добрим помічником у школі і вдома, вчитиме відрізняти корисне від шкідливого, безпечно від небезпечного та приймати зважені рішення у будь-яких ситуаціях.

Ти вже знаєш, що уроки здоров'я — особливі. Вони не лише цікаві й корисні. На цих уроках ви багато рухаєтесь, граєте в ігри, працюєте у парах і групах, обговорюєте життєві ситуації і виконуєте проєкти.

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

*Автори*



## Умовні позначення



Стартове завдання



Індивідуальна робота



Робота в парах або групах



Творче завдання



Інсценування



Руханка



Прочитай



Домашнє завдання

Значення слів, виділених **таким шрифтом**, пояснено у словничку на сторінці 140.

## Розділ 1

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У цьому розділі ти:

- дізнаєшся про походження слів «безпека» і «небезпека»;
- навчишся відрізняти природні небезпеки від тих, що створені людьми;
- потренуєшся правильно діяти у небезпечних ситуаціях;
- поміркуєш про цінність життя і здоров'я;
- проаналізуєш чинники, які впливають на здоров'я;
- навчишся стежити за показниками свого фізичного розвитку.



## § 1. ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

### Безпека і небезпека

Серед давніх слов'янських богів особливе місце належало двом: злomu — на ім'я Пек і доброму — на ім'я Чур. Пек був покровителем стихійних лих, війн та інших негараздів. Від його імені походять слова «безпека» і «небезпека».

«Безпека» означала ситуації, в які не втручався цей лихий бог (*без Пека*). А ситуації, які *не* обходилися без втручання *Пека*, називали «небезпека».

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

Отже, **безпека** — це ситуація, в якій немає загрози життю і здоров'ю людей. Це мир у країні, злагода в родині, душевний спокій.

Однак трапляються й небезпечні події, що породжують тривогу і страх. **Небезпека** — це ситуація, в якій існує загроза для людини: її життя, здоров'я, майна чи гідності.



Пригадайте небезпечну ситуацію, свідком або учасником якої ви були під час літніх канікул. Розкажіть:

- Що сталося?
- Що ви відчували?
- Чим усе закінчилося?
- Чи можна було уникнути небезпеки?
- Як саме?

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

### Безпека життя і діяльності людини

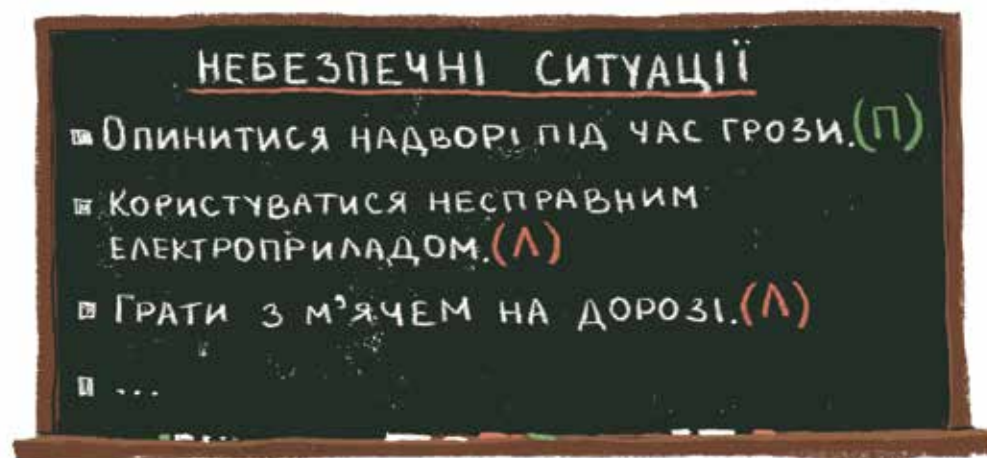
Ще в давнину люди навчали дітей, як уникати небезпек природного середовища: стерегтися диких звірів, рятуватися від морозів, ураганів та лісових пожеж.

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



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

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



Мал. 1. Приклади небезпечних ситуацій

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

## Як діяти у небезпечній ситуації

У небезпечній ситуації людина відчуває страх. Якщо він дуже сильний, то може перерости в паніку, яка заважає приймати правильні рішення. Тому, потрапивши у небезпеку, постарайся заспокоїтися, пригадай усе, що знаєш і вмєєш, і намагайся подолати загрозу.



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

### Казка про двох жабок

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

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

А друга думає: «Ні, я не здамся! Буду старатися, доки є сили».



І почала боротися хоробра жабка з жаб'ячою смертю. Здавалося, вона от-от захлинеться і знепритомніє. Та раптом відчула жабка під ногами щось тверде. Це була грудочка масла, яку вона збила, поки борсалась у сметані. Відштовхнулася жабка від грудочки і вистрибнула з горщика.

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

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у 3 групи і ознайомтеся з наведеними ситуаціями.

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

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

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

Спрогнозуйте, що може статися далі.

Обговоріть різні варіанти поведінки дітей та наслідки кожного з варіантів.

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



## § 2. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

### Цінність життя і здоров'я

Життя — це найбільша цінність для людини. Міцне здоров'я є запорукою довгого та активного життя. На відміну від матеріальних цінностей, здоров'я не можна купити за гроші. Люди отримують здоров'я від народження, а надалі повинні зберігати і зміцнювати його.



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

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

- Чому, на вашу думку, вони це роблять?
- Як називають звички, що шкодять здоров'ю?
- Як називають звички, що зміцнюють здоров'я?

Здоров'я є цінністю не лише для окремої людини чи її родини, а й для держави. Якщо кількість хворих громадян суттєво збільшується, це обмежує можливості розвитку країни, потребує додаткових витрат на лікування й утримання хворих.

### Складові здоров'я

«Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а повне фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя» (Всесвітня організація охорони здоров'я — ВООЗ).

*Здоров'я — це запорука довгого та активного життя.*



Об'єднайтеся у 4 групи («фізичне», «психічне», «соціальне», «духовне»). За допомогою мал. 2 створіть плакати з ознаками кожної складової здоров'я. Презентуйте свої роботи у класі.

*Фізичне здоров'я — це:*

- чиста шкіра;
- здорові зуби;
- блискуче волосся;
- гнучке тіло;
- пружні м'язи;
- висока працездатність;
- міцний імунітет.

*Соціальне здоров'я — це уміння:*

- ладнати з людьми;
- поводитися ввічливо і доброзичливо;
- обирати хороших друзів;
- мирно розв'язувати конфлікти.



*Психічне здоров'я — це здатність:*

- здобувати знання;
- приймати зважені рішення;
- контролювати емоції;
- ставити цілі й досягати мети.

*Духовне здоров'я — це:*

- доброта;
- людяність;
- відповідальність;
- толерантність;
- стійкість у складних життєвих обставинах.

Мал. 2. Складові здоров'я

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

## Взаємозв'язок складових здоров'я

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



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



Прочитайте наведену нижче ситуацію і дайте відповіді на запитання:

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



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

Усі складові здоров'я пов'язані між собою.

## Чинники впливу на здоров'я

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

Через *спадковість* діти схожі на батьків не лише зовні, а й схильністю до деяких захворювань, наприклад, цукрового діабету II типу. Проте людина може й не захворіти на цю хворобу, якщо буде правильно харчуватись і активно рухатися. Адже *спосіб життя* є найважливішим чинником здоров'я.

*Стан довкілля* – це сприятливі чи несприятливі погодні умови, забрудненість повітря, соціальні потрясіння. Здоров'я залежить також від доступності та якості *медичної допомоги*.

Одні чинники впливають на здоров'я позитивно (наприклад, фізичні вправи), інші – негативно (зокрема, зловживання солодощами).



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

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

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

Представники команд по черзі називають те, що вони записали.

Виграє команда, яка назве найбільше чинників.

На здоров'я людини найбільше впливає її спосіб життя.

### Чинники здоров'я:

- спадковість
- спосіб життя
- стан довкілля
- медична допомога



## § 3. РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

### Вікові зміни

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



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

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



По черзі розкажіть про це і продемонструйте, як рухаються люди заданої вікової групи.



### Гармонійний розвиток людини

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

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

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

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

### Показники фізичного розвитку

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

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



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

## Чому важливо контролювати масу тіла

Як недостатня, так і надмірна вага шкодить здоров'ю. Якщо дитина часто хворіє, у неї поганий апетит, вона може повільно рости і мати недостатню масу тіла. У такому випадку слід звернутися до лікаря. Він порадить спеціальну дієту, вітаміни і комплекс фізичних вправ.

У багатьох країнах світу існує проблема зайвої ваги та ожиріння серед дітей. Чимало хлопчиків і дівчаток замість рухливих ігор на свіжому повітрі обирають комп'ютерні ігри або перегляд телепередач. Якщо вони ще й люблять солодощі, то швидко набирають зайві кілограми.

Зайва маса тіла загрожує здоров'ю дітей і дорослих. Вона негативно впливає на розвиток дитини, може спричинити плоскостопість, захворювання суглобів. Гладкі діти згодом нерідко стають огрядними дорослими, які страждають від серцево-судинних захворювань і цукрового діабету.

Щоб цього не сталося, треба змалку контролювати масу тіла. Допоможе тобі в цьому універсальний показник — індекс маси тіла, скорочено — ІМТ.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



1. Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх.
2. Щоб дізнатися свій ІМТ, скористайся однією з таблиць на с. 17.
3. Знайди у таблиці свій зріст (по вертикалі) і масу тіла (по горизонталі). На перетині рядка і стовпчика знайдеш свій ІМТ.
4. Проаналізуй отриманий результат за допомогою порад на с. 18.

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

Зріст (см)	Маса тіла (кг)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
115	15	19	23	26	30	34	38	42	45	49
120	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45
125	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42
130	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38
135	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36
140	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33
145	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31
150	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29
155	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27
160	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25
165	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24



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

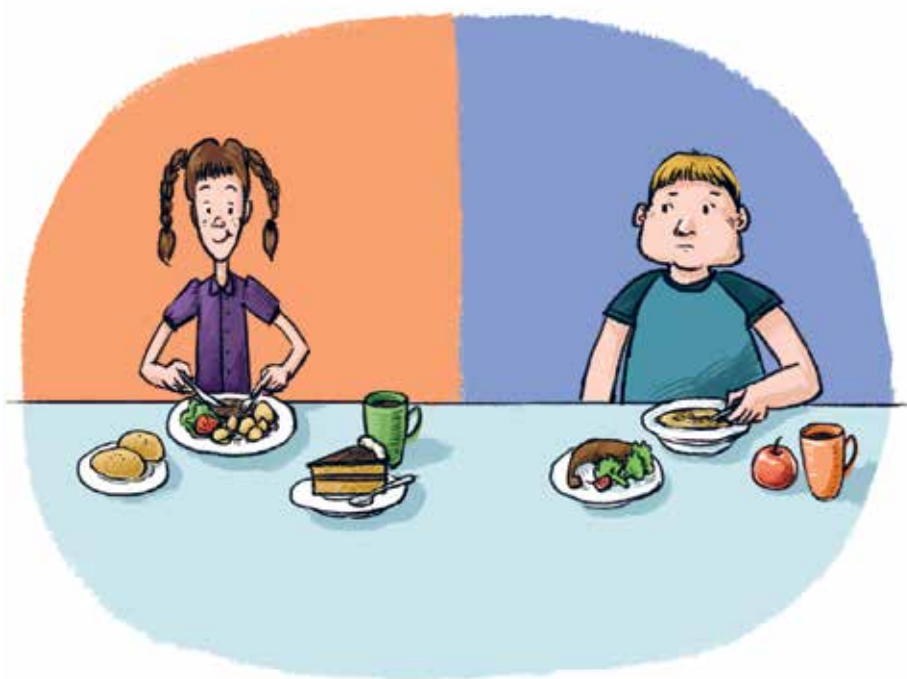
Зріст (см)	Маса тіла (кг)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
115	15	19	23	26	30	34	38	42	45	49
120	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45
125	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42
130	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38
135	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36
140	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33
145	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31
150	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29
155	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27
160	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25
165	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24





Проаналізуй свій результат:

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



## Розділ 2

# ЗДОРОВЕ ТІЛО

*У цьому розділі ти:*

- дізнаєшся, який напій найкорисніший для здоров'я;
- потренуєшся виконувати вправи для збереження гостроти зору;
- проаналізуєш чинники, що сприяють самостійному навчанню;
- поміркуєш, хто може тобі допомогти у навчанні і кому ти можеш допомогти;
- навчишся збалансовано харчуватися, стежити за здоров'ям ротової порожнини і підтримувати сприятливий мікроклімат у приміщенні.



## § 4. ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

### Харчування і здоров'я

Харчові звички і уподобання формуються з дитинства. Той, хто звик харчуватися свіжими натуральними продуктами, зазвичай має краще самопочуття і здоров'я, ніж той, хто харчується солодощами і «швидкою їжею».



Розгляньте мал. 3 і назвіть зображені на ньому продукти. Запишіть їх на дошці.

Проаналізуйте:

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

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



Мал. 3. Продукти харчування

*Харчові звички формуються з дитинства.*

## Що таке збалансоване харчування

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



Пригадайте, що таке режим харчування.

Скільки разів на день треба їсти?

Збалансоване харчування допоможе тобі:

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



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

## Групи продуктів

Кожен продукт є корисним, але жоден не містить усіх необхідних організму людини поживних речовин. Тому слід щодня вживати продукти з різних харчових груп.



Об'єднайтесь у 5 груп. Прочитайте інформацію про відповідну групу продуктів.

Підготуйте коротке повідомлення і презентуйте його у класі.

**Група 1: злакові.** Ці продукти є найкращим джерелом енергії. Щодня треба вживати від 6 до 11 порцій злакових. Наприклад, 5–6 шматочків хліба, одну-дві невеликі булочки, рисову кашу на сніданок, макарони на гарнір.



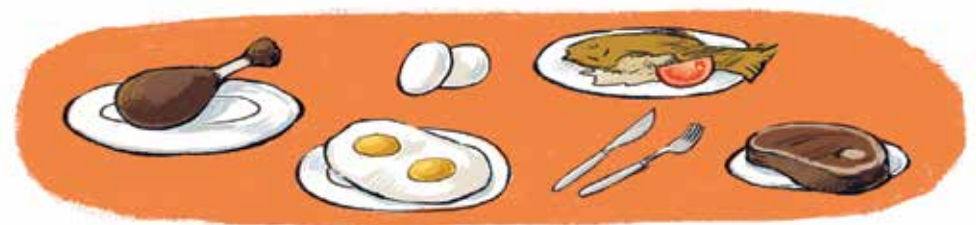
**Група 2: овочі та фрукти.** Це джерело вітамінів і мінеральних речовин, зокрема вітаміну С [це], який зміцнює імунітет. Денна норма — 5 свіжих овочів та фруктів і 3 порції варених (борщ, овочева рагу тощо).



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



**Група 4: м'ясо, риба, яйця.** Щодня слід з'їдати дві-три порції продуктів цієї харчової групи. Наприклад, яйце, котлету і шматочок риби. Вони багаті на білки, які потрібні для розвитку м'язів.



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



Збалансований раціон харчування повинен містити продукти з усіх груп.

## Правило тарілки

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



Ознайомтеся з правилом тарілки (мал. 4).

Об'єднайтесь у пари і потренуйтеся складати меню за цим правилом. Для цього:

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

По черзі презентуйте варіанти здорових страв.

### Правило тарілки

- вітамінні салати, свіжі або приготовлені овочі займають половину тарілки;
- основна їжа (риба, курка або котлета) — чверть тарілки;
- гарнір — рис, картопля, гречка, макарони, хліб — ще одну чверть.

Якщо це змішана страва, наприклад плов, вареники або запіканка, вона має заповнити половину тарілки, а другу половину — овочі та фрукти.



Мал. 4. Правило складання здорового меню

## § 5. ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ І ВОДА



Прочитайте казку про поживні речовини. Хто з персонажів казки, на вашу думку, має рацію?

Назвіть продукти, що містять багато білків, вуглеводів, жирів.

### Казка про поживні речовини

Якось зустрілися поживні речовини Білок, Жирок, Вуглеводик, Вітамінчик і Мінеральчик та й засперечалися, хто з них найважливіший.

— Ми найважливіші, — сказав Білок. — М'язи і внутрішні органи людини складаються переважно з білків.

— Ні, ми найважливіші, — заперечив Вуглеводик, — бо саме вуглеводи дають енергію м'язам, серцю та іншим внутрішнім органам.

— Без нас, жирів, люди не вижили б навіть під час нетривалого голоду, — промовив Жирок. — До речі, мозок людини складається переважно з жирів. Тому ми — найважливіші.

— Про що ви взагалі сперечаєтесь? — запитав Вітамінчик. — Навіть моє ім'я означає «життя». Без вітамінів люди не можуть жити.

— А без нас можуть? — образився Мінеральчик. — Нас багато, та коли не вистачає навіть однієї мінеральної речовини, організм ослаблюється. Наприклад, за нестачі кальцію псується зуби, а кістки стають крихкими. Це ми, мінерали, найважливіші!



## Вітаміни і мінеральні речовини

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



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

Таблиця 3

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

Збалансоване харчування забезпечує організм майже усіма поживними речовинами.

## Норма вживання кухонної солі

Наш організм також потребує натрію. Він отримує його з кухонною сіллю. Добова норма споживання кухонної солі – приблизно 5 грамів (одна чайна ложка).



Надмірна кількість солі шкодить здоров'ю. Тому намагайся недосолювати готові страви, не зловживати соліннями, копченостями, ковбасами, кетчупом, чипсами, солоними горішками, які містять забагато солі.

## Профілактика йододефіциту

Завдяки збалансованому харчуванню в організм надходять майже всі поживні речовини. Крім йоду, дефіцит якого є на всій території України.

Нестача йоду може призвести до затримки фізичного розвитку і зниження інтелекту. Діти з йододефіцитом швидко втомлюються, їм складно зосереджуватися, аналізувати і запам'ятовувати інформацію.

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



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

Проаналізуй, яка сіль йодована, а яка – ні.

Запропонуй дорослим використовувати вдома йодовану сіль.

Для уникнення йододефіциту вживай йодовану сіль замість звичайної кухонної солі.

## Вода і здоров'я

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

Навіть за невеликого зневоднення виникають головний біль, втома, зниження фізичної та розумової працездатності. У спеку, після рухливих ігор чи уроків фізкультури ризик зневоднення зростає.



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

Розгляньте мал. 5 і визначте, до якої групи вони належать.



### ПІЙ ЗРІДКА АБО НІКОЛИ:

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

### ПІЙ ЧАС ВІД ЧАСУ:

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

### ПІЙ ДОСХОЧУ:

- питну воду
- чай із м'ятою
- фруктовий чай
- компот, узвар
- молоко, кефір
- овочеві соки

Мал. 5. Вживання груп напоїв

## Корисні і шкідливі напої

Найкорисніший для людини напій — це чиста питна вода. Також без обмежень можна пити фруктові чаї, домашній лимонад чи традиційний український напій із сухофруктів — узвар. Якщо хочеш випити щось поживніше, обери молочний продукт, краще той, що не містить цукру, наприклад, кефір. До нього можна додати ягоди або ложечку меду.

Інші напої не такі корисні. Наприклад, у магазинних соках і нектарах зазвичай забагато цукру. Деякі популярні напої навіть шкодять здоров'ю. Це, зокрема, солодка газована вода. У ній, окрім зайвого цукру, є ще й барвники, ароматизатори та підсилювачі смаку.

Дуже шкідливі для здоров'я так звані енергетики. Крім усього іншого, вони містять велику кількість кофеїну, що надміру збуджує нервову систему.

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



Які джерела питної води є у вашій школі?

Чи вважаєте ви їх достатніми?



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

Чиста питна вода — найкорисніший напій.



### Що таке гіподинамія

**Гіподинамія** — це малорухливий спосіб життя. Її ще називають хворобою цивілізації. І ось чому. У давнину люди багато рухалися, щоб добути їжу і захиститися від небезпек. Згодом вони створили різні побутові прилади, які певною мірою звільнили їх від фізичної праці. Тому дедалі більше часу люди проводять за робочим столом або відпочивають перед телевізором.



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

### Гіподинамія і здоров'я

Неправильне харчування у поєднанні з гіподинамією призводить до стрімкого збільшення маси тіла та ожиріння. Це порушує роботу органів травлення, серцево-судинної системи. І людина слабшає, поступово стає менш витривалою, навіть легка фізична активність для неї непосильна.

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

*Гіподинамія негативно впливає на здоров'я.*

### Як запобігти гіподинамії

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



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

### Сила, спритність, витривалість

Фізична культура — найкраща «зброя» проти гіподинамії. Вона гартує волю, покращує настрій, розвиває силу, спритність і витривалість.

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



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



**Витривалість** — це здатність тривалий час витримувати помірні навантаження. Аеробіка, біг, плавання найкраще розвивають витривалість.



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

## Принципи загартовування

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

*Поступовість* — не слід починати загартовування з обливання крижаною водою чи пірнання в ополонку. Треба, щоб організм поступово звик до низької температури. Крім того, екстремальні види загартовування неприйнятні для дітей.

*Систематичність* — загартовуватися слід регулярно, а не час від часу. Якщо через хворобу або з інших причин процедури довелося припинити, необхідно починати усе спочатку.

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



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

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



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

## Горе-гартування

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

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

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

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

Після горе-гартування, — правду ніде діти, — довелось гірку мікстуру аж два тижні пити.



*Леся Вознюк*



По черзі дайте поради Петрикові щодо процедур загартовування.



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

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

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

### Органи чуття

Органи чуття — зір, слух, нюх, смак і дотик — забезпечують нас інформацією про навколишній світ (мал. 6).



Об'єднайтесь у дві групи. Загорніть у кілька шарів паперу будь-який предмет і передайте пакунок іншій групі.

- Спробуйте розпізнати отриманий предмет, не розгортаючи пакунок.
- Обговоріть, які органи чуття допомагали вам виконувати це завдання.



Мал. 6. Органи чуття людини

Органи чуття забезпечують нас інформацією про навколишній світ.

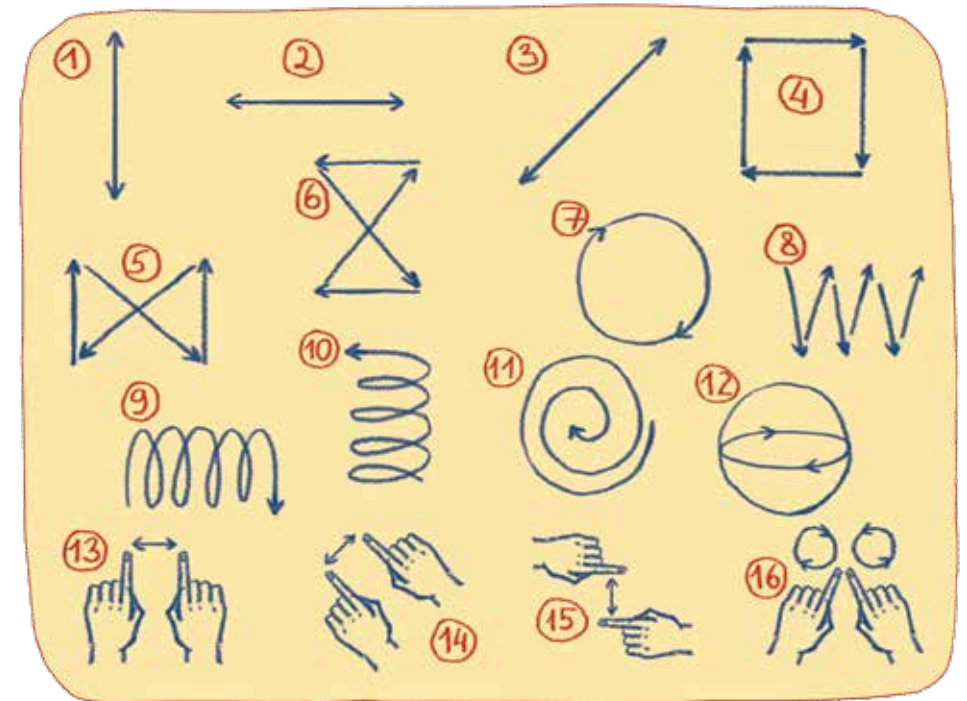
### Як зберегти зір

Більшість інформації людина отримує завдяки зору. Очима ми розпізнаємо відстань до предметів, їх колір, розмір, форму. Тому надзвичайно важливо оберігати очі від травм і зниження гостроти зору.

Щоб зберегти зір, треба стежити за освітленням свого робочого місця, не читати у транспорті, менше дивитися телевизор. А ще дуже корисно виконувати вправи, які тренують зір.



Розглянь мал. 7 і потренуйся виконувати такі вправи. Виконуй по 4 вправи через кожні 30 хвилин занять (стрілочками вказано напрямок руху очей).



Мал. 7. Вправи для очей

Бережи зір — найцінніше джерело інформації!

## Як доглядати за вухами

Дехто полюбляє годинами слухати гучну музику або занадто голосно вмикати телевізор. Однак ти маєш знати, що з часом від цього потовщується барабанна перетинка і поступово знижується гострота слуху.

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

Під час купання стеж, щоб вода не потрапляла всередину вуха. Якщо це сталося, нахили голову у бік вуха, в яке потрапила вода, і пострибай або потруси головою, щоб вона витекла (мал. 8).



Мал. 8

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

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

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

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



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

*група 1:* порушення зору;

*група 2:* порушення постави;

*група 3:* плоскостопість.

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

### **Чи знаєш ти, що...**

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

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

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

*Фізичні вправи допоможуть запобігти «шкільним хворобам».*

## § 8. ГІГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА

### Захворювання ротової порожнини

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

У того, хто вживає багато солодощів і забуває вчасно чистити зуби, в роті починають розмножуватися мікроби. Вони спричиняють **карієс** зубів (мал. 9).



Мал. 9. Карієс зубів

А от від запалення ясен нерідко втрачають навіть здорові зуби. Про таке запалення свідчить поява крові під час чищення зубів.



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

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

### Групи зубів

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

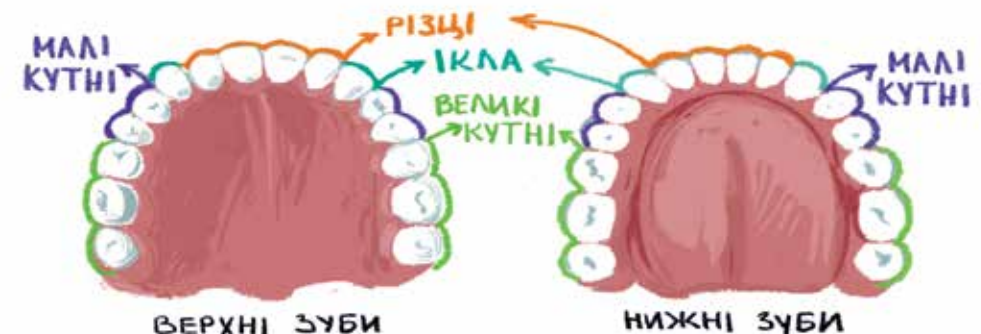
Діти дошкільного віку мають 20 молочних зубів — по 10 на верхній і нижній щелепі. З 5—6 років молочні зуби поступово починають випадати. У дорослої людини вже 32 постійні зуби — по 16 на верхній і нижній щелепі. За призначенням зуби поділяють на 4 групи.



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

Таблиця 4

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



## Харчування і здоров'я зубів та ясен

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



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

Підготуйте про це короткі презентації та продемонструйте їх у класі.

Таблиця 5

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

## Догляд за порожниною рота

У твоєму віці треба не лише регулярно відвідувати стоматолога, а й навчитися самостійно стежити за здоров'ям ротової порожнини. Це можна зробити за допомогою простого дзеркальця.

Здорові ясна – рівномірного блідо-рожевого кольору, не кровоточать під час чищення, на здорових зубах не повинно бути плям і зубного каменю.

Якщо на зубі з'явилася чорна цяточка, це може бути ознакою карієсу.

За будь-яких ознак захворювання якнайшвидше звернись до лікаря, адже, зволікаючи, можеш втратити зуби.

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



## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Склади пам'ятку для молодших школярів про основні правила догляду за порожниною рота. Не забудь зазначити у ній:

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

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

## § 9. ГІГІЕНА ОСЕЛІ

### Що таке гігієна оселі

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



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

### Забруднювачі атмосферного повітря

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



Розгляньте мал. 10 і назвіть основні забруднювачі **атмосферного** повітря.



Мал. 10. Забруднювачі повітря

## Мікроклімат приміщення і здоров'я

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

**Свіжість повітря.** Під час дихання, пітніння, інших процесів, які відбуваються в людському організмі, у приміщенні може виникнути задуха, що нерідко спричиняє головний біль і навіть запаморочення.

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

**Вологість повітря.** Якщо повітря у приміщенні надто сухе, стає важко дихати, пересихає шкіра і знижується імунітет. У холодну пору року атмосферне повітря містить менше вологи, тому поширюються застудні захворювання. Щоб запобігти проблемам, слід частіше робити вологе прибирання або встановити зволожувач повітря. Однак коли повітря надто вологе, може з'явитися пліснява, тому на кухні й у ванних приміщеннях роблять вентиляційні отвори або встановлюють витяжки.

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



Які ви знаєте види опалювання?

Як можна розпізнати витікання побутового газу?

Що треба робити в такому випадку?

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

## Як підтримувати сприятливий мікроклімат

Для підтримання сприятливого мікроклімату у приміщенні треба вчасно провітрювати його, дбати про чистоту, регулярно робити вологе прибирання.

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

Під час прибирання відчиняй кватирку, в теплу пору року — вікно.



Складіть пам'ятку, як ви можете підтримувати сприятливий мікроклімат у вашому класі (мал. 11).



Мал. 11. Прибирання у класі

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

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



Склади графік підтримання чистоти у твоїй оселі за наведеним зразком.

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





## § 10. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОНАВЧАННЯ

### Як долати відставання після хвороби

У школі вчителі пояснюють новий матеріал, перевіряють, як ви засвоїли його, відповідають на ваші запитання, допомагають розібратися зі складними завданнями. А якщо хтось захворів і пропустив багато уроків?



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

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

Після одужання люди певний час відчувають слабкість і швидко втомлюються. Тому не варто намагатися наздогнати однокласників за один день чи навіть за один тиждень, слід долати відставання поступово.



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

Розгляньте схему (мал. 12). Доповніть її своїми ідеями.



Мал. 12. Умови успішного навчання

### Сам собі вчитель

Ти не можеш виконати домашні завдання без дорослих? Тоді прочитай поради для самостійного навчання і намагайся дотримуватися їх. Адже в сучасному світі дуже важливим є вміння вчитися самостійно і отримувати задоволення від навчання.

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

Уміння вчитися самостійно і отримувати задоволення від навчання дуже важливе в сучасному світі.

## Взаємонавчання і взаємодопомога

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

### Помічники у навчанні:

- підручники
- енциклопедії
- Інтернет
- батьки
- родичі
- друзі

Чимало інформації ти отримуєш від своїх батьків, старших братів, сестер, інших родичів. Твої однолітки також є чудовими «вчителями», адже ви постійно обмінюєтесь інформацією між собою. Отже, не соромся звертатися по допомогу до друзів.

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



Розкажіть про ситуації, коли однокласники допомагали вам у навчанні.

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

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

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



1. Об'єднайтесь у пари. Кожна пара отримує великий газетний аркуш, в якому вирізано два отвори. Треба просунути в ці отвори по одній нозі і разом подолати маршрут з перешкодами, зберігши газету цілою (мал. 13).

2. Обговоріть, що вам заважало виконати це завдання, а що — допомагало.



Мал. 13. Вправа на взаємодію

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



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

За наведеним нижче зразком склади список предметів, які вивчаєш у школі, та ім'я того, хто допоможе тобі, коли виникнуть труднощі.

Назва предмета	Мій помічник
Математика	друг Артем
Англійська мова	мама

## Підсумкові завдання



Встанови відповідність між складовими здоров'я та їх характеристиками.

1) фізичне здоров'я	а) охайність, сила та енергія, висока працездатність, міцний імунітет
2) психічне здоров'я	б) гарні манери, доброзичливість, здорові стосунки з дорослими та однолітками
3) соціальне здоров'я	в) доброта, людяність, відповідальність, душевна щедрість
4) духовне здоров'я	г) інтелект, оптимізм, раціональна поведінка



Об'єднайтеся у 4 групи. Перегляньте відповідні параграфи і складіть:

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

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

*група 3:* правила гігієни оселі (§ 9);

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

## Розділ 3

# СЕРЕД ЛЮДЕЙ

У цьому розділі ти:

- дізнаєшся, як спадковість впливає на здоров'я;
- потренуєшся протистояти тиску однолітків;
- проаналізуєш вплив реклами на твої рішення і поведінку;
- поміркуєш про переваги і недоліки різних засобів комунікації;
- навчишся допомагати людям з обмеженими можливостями.



## § 11. СІМ'Я І ЗДОРОВ'Я

**Спадковість** — це природна здатність наслідувати від покоління до покоління певні зовнішні та внутрішні ознаки і особливості розвитку.

### Спадковість



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

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

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

*Леся Вознюк*



Назвіть, які ви знаєте спадкові риси зовнішності (колір шкіри, овал обличчя...) і риси характеру (працелюбність, упертість...). Запишіть їх на дошці.

Позначте літерою «З» риси зовнішності, літерою «Х» — риси характеру.

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

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

## Спадковість і здоров'я

Людина може успадкувати не лише колір волосся, очей чи форму носа, а й певні вади здоров'я. Так, деякі хвороби батьків іноді загрожують їхнім дітям. Наприклад, гемофілія, за якої втрачається здатність до згортання крові: навіть незначний поріз чи забиття можуть мати трагічні наслідки.

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



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

### Спадкові захворювання:

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

### Здорова родина

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



Прочитайте вірш Анатолія Костецького на наступній сторінці.

Як ви думаєте, чому хлопчик марно радіє? Розкажіть, як ви допомагаєте дорослим.

## Домашній твір



Вітько — бідак,  
страждає так,  
аж здригує ногами!  
Він за столом,  
він пише твір  
«Я помагаю мамі».  
Старанно олівець гризе  
та супить брови грізно,  
але нічого —  
хоч умри! —  
до голови не лізе...  
Та ось тихесенько зайшла  
в його кімнату мама:  
— Вітьюнь,  
будь ласка,  
в магазин  
сходи за сірниками.  
— Ідея! —  
вигукнув синок,  
а мамі:  
— Ну й морока!  
Сама іди! Я твір пишу —  
роблю важкі уроки. —  
І мама вийшла...  
А Вітько  
швиденько пише в зошит:  
«Я в магазин  
завжди ходжу,

коли мене  
попросять...»  
Хвилин за десять  
мама знов  
з'являється у дверях:  
— Вітьюнь,  
картопельки начисть,  
а я зварю вечерю.  
— Сама начисть! —  
кричить Вітько,  
та так, що ледь не лопне.—  
Я твір пишу!  
Я — зайнятий!  
Сама вари картоплю. —  
Виходить мама,  
а синок  
писати знов сідає:  
«Я мамі сам  
варю обід,  
вечерю та сніданок...»  
Радіє син:  
— Не твір, а люкс!  
Оцінка буде гарна! —  
І геть не думає  
про те,  
що він радіє  
марно...

*Анатолій Костецький*

## Родинні традиції і здоров'я

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



Розгляньте мал. 14 і назвіть приклади родинних традицій.

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



Мал. 14



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

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

## § 12. РОЗБУДОВА ДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

### Що таке дружба

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



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

### Як знайти друга

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



Прочитайте східну притчу «Цвяхи» на с. 57.

Як ви розумієте прислів'я:

«Як гукнеш, так і відгукнеться»?

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

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

## Цвяхи

### Східна притча

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

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

Минав час. Нарешті хлопчик витягнув із паркану останній цвях. І батько сказав йому:

— Синку, останнім часом ти добре поводишся. Та подивись на ці дірки. Паркан уже ніколи не буде таким, як раніше. Так і в житті. Коли ти з кимось сваришся і своїми словами робиш йому боляче, ти раниш свого співрозмовника. Душевні рани такі ж болючі, як і тілесні, та гояться набагато довше. І хоч би скільки ти потім вибачався, рана не зникне безслідно.

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



## Дружба і здоров'я

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



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



Обговоріть:

Як довіра між друзями допомагає досягати мети?

Що може зруйнувати довіру між друзями?



Довіра — важлива складова дружби.

## Знайомство з новими людьми

Пригадай свій перший день у школі. Ви з однокласниками не знали одне одного, але згодом усі перезнайомилися і подружилися. Знайомство з новими людьми є невід'ємною частиною нашого життя. Комусь воно дається легко і невимушено, а для когось стає справжнім випробуванням. Якщо це твоя проблема, не сумуй, адже вмінню знайомитись можна навчитися.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА

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



Об'єднайтеся у пари. За 5 хвилин розкажіть одне одному щось цікаве про себе, а потім представте свого співрозмовника у класі.

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



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

## § 13. ЯК ВІДСТОЯТИ СЕБЕ

### Вплив друзів



Намалюйте портрети своїх друзів і те, що ви любите робити разом. По черзі розкажіть:

- як ви познайомилися;
- за що ви любите свого друга чи подругу. Наведіть приклади позитивного впливу ваших друзів на вас.



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



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

*Друзі впливають одне на одного.*

## Як протистояти тиску однолітків

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

### ПРАКТИЧНА РОБОТА



Прочитайте вірш Анатолія Костецького «Справжні подруги» на с. 62. Обговоріть:

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



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

### Як сказати «НІ»



- ★ *Просто скажи:* «Ні!».
- ★ *Повтори ще раз, але впевненіше:* «Ні, я не буду!», «Ні, я не хочу!».
- ★ *Поясни причину:* «Це не мій стиль», «Я не люблю погроз».
- ★ *Йди геть:* «Мені вже час додому».
- ★ *Пожартуй:* «То ти зі мною дружиш чи з моїм одягом?»
- ★ *Відмовся і спробуй відмовити подругу:* «Я не носитиму це до школи і тобі не раджу!»



## Справжні подруги

П'ятикласниця Людмила вранці мамі заявила:  
— Все! До школи я не йду!  
Я не стерплю цю біду.  
Щастя скінчено моє:  
адже в Рити джинси є!  
І тепер зі мною Рита відмовляється дружити...  
Здивувалась мама дуже:  
— Ви ж були найкращі друзі?!  
— Так. Але сказала Рита, поки буду я ходити не у джинсах, а в спідниці, — їй не хочеться й дивитися, бо вона вважає: жінці для краси потрібні джинси...  
Мамо!  
Дружбу виручай.  
Джинси і мені придбай!  
Мама спершу подивилась на похнюплена Людмилу, потім мовила:  
— Діла-а...  
Ви — спра-а-вжні подруги!.. —  
Їй пішла...  
А ви що скажете мені?  
Це — справжні подруги чи ні?

*Анатолій Костецький*

Не можна дозволяти одноліткам командувати тобою.

## Як боротися з насиллям

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

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

Діти, які стають жертвами насилля, почуваються жахливо. Вони починають гірше вчитися, часто хворіють, відмовляються ходити до школи.

Але й ті, хто їх ображає (агресори), даремно вважають себе героями. Насправді їх ніхто не любить. У них немає справжніх друзів, а є лише підлабузники, які бояться стати наступними жертвами.

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

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

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Самостійно або разом із друзями зателефонуй на дитячу лінію довіри: 0-800-500-225. Відрекомендуйся і розпитай консультанта, в яких ситуаціях ти можеш звертатися за цим телефоном.

Дзвінки на дитячий телефон довіри безкоштовні.

## § 14. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

### Шкідливі звички



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

По черзі назвіть ім'я казкового персонажа та одну його звичку, шкідливу для здоров'я (мал. 15).



Мал. 15. Звички казкових героїв



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

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

### Шкідливі звички і залежність

Будь-якої шкідливої звички важко позбутися, бо вона вкорінюється у наш спосіб життя. Але поки звичка слабка, то схожа на корінці молодої травички, яку легко можна вирвати. Давньої звички позбутися набагато складніше. А найнебезпечніші людські звички — куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин — спричиняють залежність, яку можна порівняти з корінням великого дерева. Викорчувати таку звичку дуже важко. Часто людина хоче її позбутися, але не може зробити цього без сторонньої допомоги (мал. 16).

**Залежність** — це набута гостра потреба здійснювати певні дії чи вживати певні речовини. Виділяють тютюнову, алкогольну та наркотичну залежність.



Мал. 16. Сила звички

*Залежність — це набута гостра потреба здійснювати певні дії чи вживати певні речовини.*



Прочитайте перську легенду про походження тютюну.

У чому, на вашу думку, підступність цієї рослини?

## Про походження тютюну

### Перська легенда

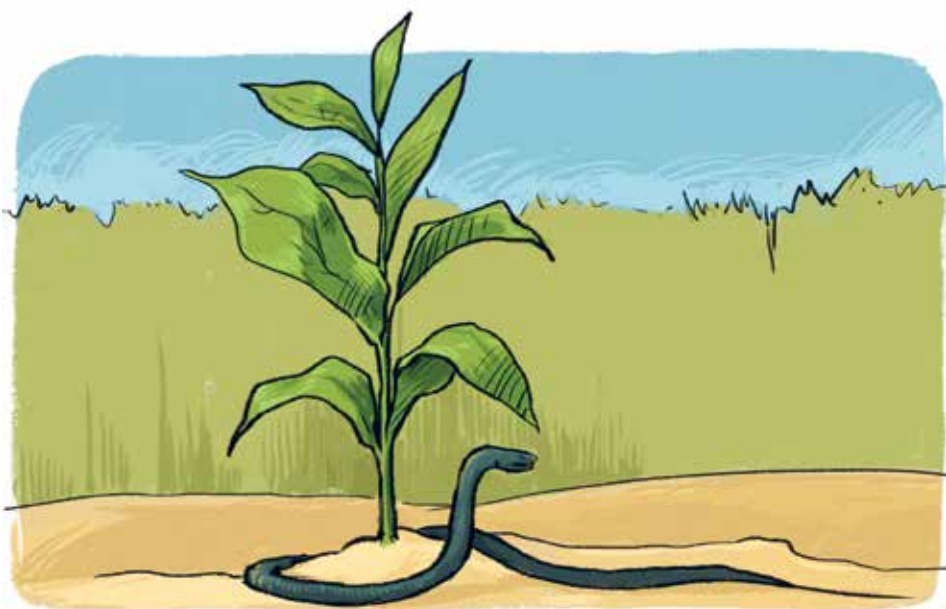
Ішов якийсь чоловік узимку пустелею і побачив напівзамерзлу змію. Підняв її і, пожалівши, відігрів у себе за пазухою. Коли змія отямилася, вона сказала чоловікові:

— Я маю вкусити тебе, бо дала таку клятву.

— Що ж, ти повинна дотриматися слова, — відповів чоловік і підставив руку.

Потім, струсивши змію, він висмоктав отруту з ранки і сплюнув її на землю.

У цьому місці виросла рослина, що володіє підступністю змії. Це був тютюн.

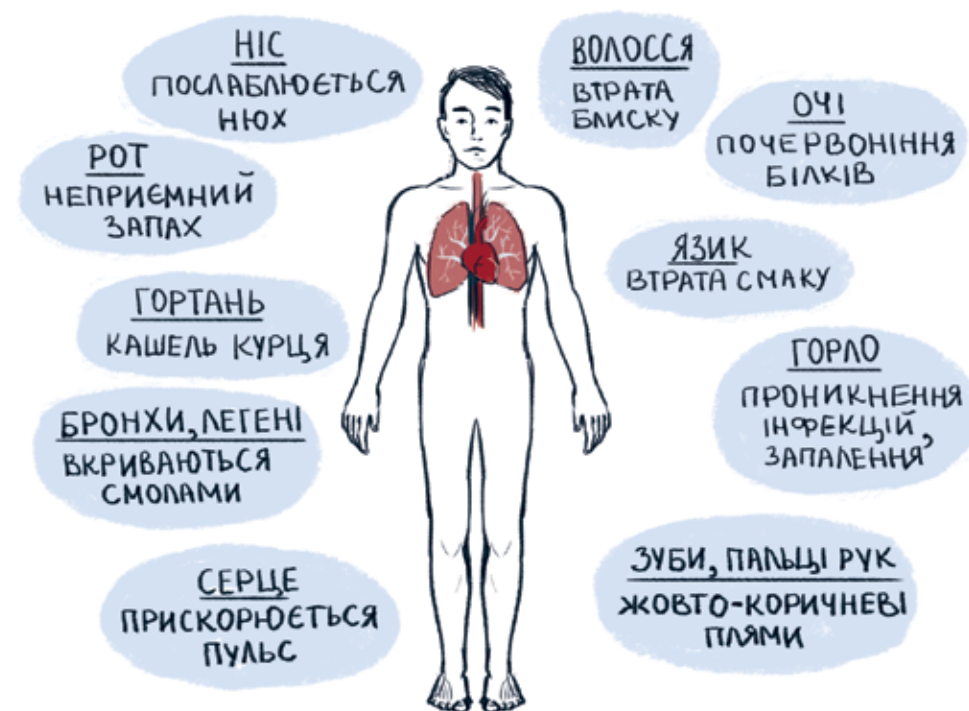


## Небезпека куріння

У процесі куріння в організм людини потрапляє більш як 4000 шкідливих речовин. Найнебезпечніша серед них — нікотин, який ще називають «батоном для серця», адже під час куріння серце людини перенапружується. А ще нікотин спричиняє тютюнову залежність, тому тим, хто палить, складно позбутися цієї шкідливої звички.



Розгляньте мал. 17 і назвіть деякі наслідки куріння.



Мал. 17. Деякі наслідки куріння



Пасивне куріння також дуже небезпечне. Намалюйте знаки «Курити заборонено!» і наклейте їх у громадських місцях поблизу вашого дому та школи.



Курці вдихають у легені велику кількість смол та інших шкідливих речовин. Щоб пересвідчитись у цьому, розгляньте малюнки та порівняйте колір нового (мал. 18, *а*) і використаного сигаретних фільтрів (мал. 18, *б*).

Зробіть висновки, виходячи з того, що сигаретний фільтр затримує лише п'яту частину смол та інших небезпечних речовин.



Мал. 18, *а*. Колір нового фільтру



Мал. 18, *б*. Колір використаного фільтру

### Алкоголь, наркотичні і токсичні речовини

Алкогольні напої (пиво, вино, горілка) містять алкоголь. Алкоголь називають «викрадачем розуму», тому що він згубно впливає на мозок і поведінку людини. Вживання алкоголю нерідко призводить до суперечок,

сварок і бійок. Найбільшу кількість аварій на дорогах, хуліганств і тяжких злочинів скоюють люди у стані алкогольного сп'яніння.

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

Токсикоманія — різновид наркоманії, коли вдихають токсичні речовини, що містяться у клеях, фарбах, розчинниках. Ці речовини можуть призвести до набряку дихальних шляхів, поступового відмирання мозку.



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

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



Виготовте таблички зі знаками попередження про безпеку, наприклад: «Обережно: отрута!», «Ховати від дітей!».

Разом із дорослими наклейте їх удома на небезпечні препарати побутової хімії (мал. 19).



Мал. 19. Знаки попередження про безпеку

## § 15. РЕКЛАМА І ЗДОРОВ'Я

### Вплив реклами на рішення людей

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



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

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

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

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



*Розрекламовані товари зазвичай не кращі за ті, які не рекламують.*

### Ціна реклами

Нерідко реклама пов'язує товар з цінностями, важливими для людей. Наприклад, усі діти люблять гратися. Тому товари для дітей часто продають разом з іграшками. Та чи відомо тобі, що вартість іграшки входить до вартості товару та ще й за завищеною ціною? З кожної такої акції виробник отримує чималий прибуток. Тож поміркуй, чи варто переплачувати.

«Багато дрібниць стали важливими речами лише завдяки рекламі».

*Марк Твен*



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



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

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

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

## Критичне ставлення до реклами

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

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



Нижче наведено деякі рекламні хитрощі. Пригадайте, в яких рекламах ви їх бачили.



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



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



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



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



Прочитайте притчу «Панцир» на наступній сторінці. Обговоріть, що втрачає Черепаха, спокусившись красивою рекламою.

Мета комерційної реклами — продати більше товару.

## Панцир

Сучасна притча

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

Одного ранку Черепаха вперше побачила на дереві телевізійний екран. На ньому показували черепах, які літали без панцира, а диктор-дятел у захваті коментував: «Яка швидкість і легкість! Яка грація і краса! Подаруйте собі СВОБОДУ! Адже ви цього варті!»

Реклама дуже сподобалася Черепасі. «Які вони чудові! Як би я хотіла бути схожою на них і літати без панцира!» — думала вона.

День дивилася Черепаха рекламу, два, три... На четвертий день вирішила позбутися панцира. Страшно? Так, але ж в останніх новинах репортер Сова казала, що нібито Лисиця вже стала вегетаріанкою.



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

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

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

## Комерційна реклама і здоров'я

Нерідко реклама пов'язує товар із користю для здоров'я. Скажімо, переконує, що ти можеш стати здоровішим від вживання консервованого соку, сильнішим — завдяки шоколадному батончику, енергійнішим — за допомогою солодкого газованого напою.

Та насправді ці продукти не є корисними для здоров'я, адже містять забагато цукру, а також штучні барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку та інші шкідливі речовини.

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

## Соціальна реклама

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



Об'єднайтесь у три групи («відеоролик», «плакат», «листівка»).

Створіть соціальну рекламу у формі відеоролика, плаката чи листівки.

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

## § 16. ЗАСОБИ КОМУНІКАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я

### Що таке засоби комунікації

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



Розгляньте мал. 20. Назвіть зображені на ньому засоби комунікації. Обговоріть:

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



Мал. 20. Засоби комунікації



По черзі назвіть свій улюблений засіб комунікації. Як би ви хотіли його удосконалити?

*Засоби комунікації допомагають людям спілкуватися та отримувати інформацію.*

## Вплив засобів комунікації на здоров'я

Сучасні засоби комунікації принесли багато корисного у життя людей. За допомогою телебачення ми дізнаємося новини з усього світу. Комп'ютер, підключений до Інтернету, надає нам необмежений доступ до знань. Мобільний телефон забезпечує постійний зв'язок із рідними та друзями. Однак кожне з цих досягнень не є цілком безпечним.



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

### Мобільні телефони



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

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

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

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

#### Правила користування мобільними телефонами

1. Щоб захиститися від опромінення, треба носити апарат у спеціальному чохлі й у сумочці або портфелі, а не в кишені. Розмовляй коротко (не більш як 3 хвилини), переміщуючи телефон від одного вуха до іншого.
2. Ніколи не розмовляй по телефону в ситуаціях, коли треба бути уважним: на дорозі, в громадському транспорті або вдома під час нарізання хліба чи розігрівання обіду.
3. Щоб захиститися від ураження блискавкою, обов'язково вимкни свій мобільний телефон, опинившись просто неба під час грози (мал. 21).



Мал. 21. Ситуації, в яких небезпечно користуватися мобільним телефоном

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



## Комп'ютери, Інтернет

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

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

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

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

### Правила користування комп'ютером, Інтернетом

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



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

## Телебачення

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

*Марнування часу.* Телевізор відволікає від виконання домашніх завдань, прогулянок і корисних справ. Зокрема, це серіали, з яких ти не дізнаєшся нічого корисного, а лише змарнуєш час.

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

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

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

### Правила користування телевізором

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

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

## § 17. ХВОРОБИ, ЯКІ НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ



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

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

### Що таке соціально значущі захворювання

#### Соціально значущі захворювання

##### неінфекційні:

- цукровий діабет
- серцево-судинні

##### інфекційні:

- туберкульоз
- ВІЛ-інфекція

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

Серед соціально значущих захворювань є інфекційні та неінфекційні.

Туберкульоз і ВІЛ-інфекція — це інфекційні захворювання, що набули соціального значення в Україні.

Соціально значущими називають хвороби, які охоплюють велику кількість людей.

## Що треба знати про туберкульоз

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

Коли хворий кашляє, разом зі слиною у повітря потрапляють збудники туберкульозу. Здорова людина може вдихнути їх і заразитися (мал. 22).



Мал. 22. Повітряно-крапельний шлях передачі туберкульозу

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

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

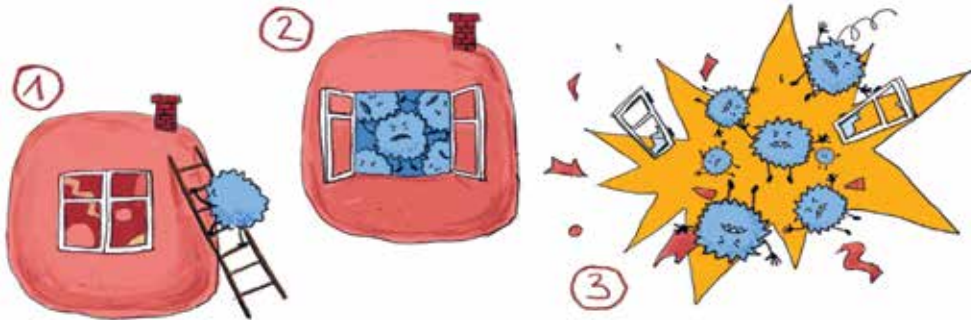


Щоб мати міцний імунітет, треба вести здоровий спосіб життя. Розкажіть, що це означає.

Здоровий спосіб життя захищає від захворювання на туберкульоз.

## Коротко про ВІЛ-інфекцію

ВІЛ-інфекцію спричиняє вірус імунодефіциту людини (скорочено — **ВІЛ**). Потрапивши в організм, ВІЛ уражує клітини імунітету, розмножується в них, а потім їх знищує (мал. 23).



Мал. 23. Як ВІЛ руйнує імунітет

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

Про це захворювання люди дізналися нещодавно — у 80-х роках минулого століття. Однак лише за 30 років від наслідків ВІЛ-інфекції у світі померло 40 мільйонів осіб.

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

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

## ВІЛ-інфекція і діти

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

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



Розгляньте мал. 24 і назвіть ситуації, які є безпечними щодо інфікування ВІЛ.



Мал. 24. Безпечні щодо інфікування ВІЛ ситуації



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

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

## § 18. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

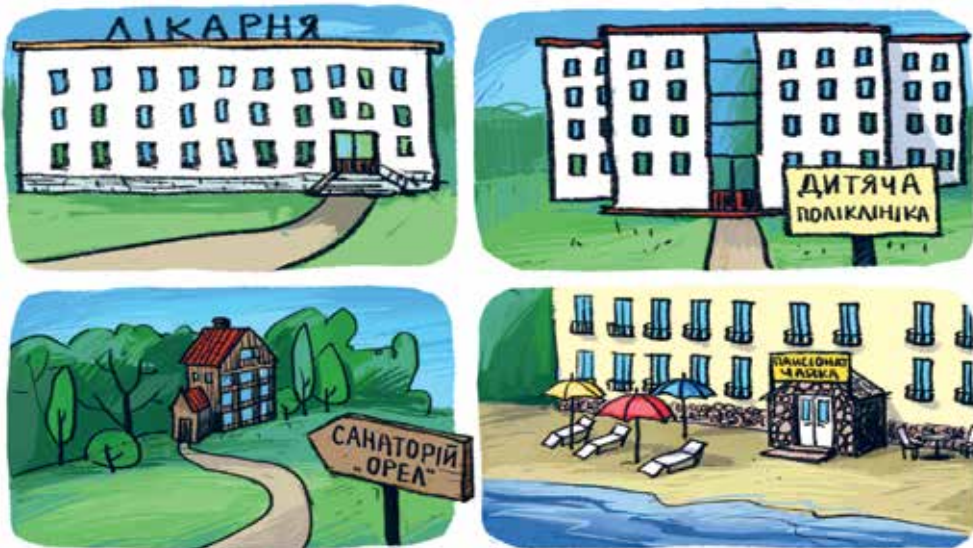
### Медична допомога



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

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

Лікарі можуть надавати допомогу пацієнтам як удома, так і в спеціальних установах охорони здоров'я (мал. 25).



Мал. 25. Установи охорони здоров'я



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

### Поліклініка

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



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



ПЕДІАТР  
(висока температура)



ОКУЛІСТ  
(порушення зору)



СТОМАТОЛОГ  
(зубний біль)



ХІРУРГ  
(травми)



ЛОР  
(біль у вухах,  
горлі, носі)



КАРДІОЛОГ  
(біль у серці)

Поліклініки — найпоширеніші медичні установи.

## Амбулаторії сімейної медицини

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



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

## Лікарня

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



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

За яким номером телефону викликають «швидку допомогу»?

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

## Санаторне лікування

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

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



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

## Відпочинок на курорті

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



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



## § 19. ДОПОМОГА ЛЮДЯМ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ



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

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

### Люди з обмеженими можливостями

Гострий зір, слух, можливість вільно рухатися — усе це здорові люди зазвичай сприймають як належне. На жаль, дехто народжується з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату або набуває їх унаслідок травми чи захворювання.

Такі люди не можуть самостійно повністю забезпечувати себе у щоденному житті. Тому їх називають людьми з обмеженими можливостями. Оскільки вони мають додаткові потреби у догляді та піклуванні, їх ще називають людьми з особливими потребами.

Люди з обмеженими можливостями не потребують якогось особливого ставлення. У спілкуванні з ними, як і з будь-якою іншою людиною, важливо виявляти повагу, співчуття і готовність допомогти.



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

Що, на вашу думку, сліпа дівчинка очікувала від Сергійка?

### Як Сергійко навчився жаліти



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

Коли Сергійко підійшов до неї, вона сказала:

— Не заважай мені слухати, як хлюпають хвилі.

Сергійко здивувався. Він кинув у ставок камінець.

Дівчинка запитала:

— Що ти кинув у воду?

Сергійко ще більше здивувався.

— Невже ти не бачиш? Я кинув камінець.

Дівчинка сказала:

— Я нічого не бачу, бо я сліпа.

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

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

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

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

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

*Василь Сухомлинський*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у 3 групи («зір», «слух», «рух»). За допомогою порад підготуйте сценки про те, як допомагати людям з обмеженими можливостями. Продемонструйте їх у класі.

### Як надавати допомогу людям з обмеженою рухливістю

- Розмовляючи з людиною, яка сидить у візку, нахилися до рівня її очей або відійди трохи назад.
- Пропонуй допомогу, коли треба відчинити двері чи проїхати ділянку, вкриту піском, травою.
- Якщо тобі дозволили везти візок, коти його повільно і плавно.
- Не спирайся на інвалідний візок чи інший допоміжний засіб людини.
- Залиш достатньо місця для тих, хто користується ходунками або милицями.



### Як надавати допомогу глухим людям

- Щоб звернути на себе увагу людини з вадами слуху, помахай рукою або доторкнись до неї.
- Розмовляючи, дивись на співбесідника, навіть якщо він користується послугами сурдоперекладача.
- Говори чітко і зрозуміло. Багато людей з вадами слуху вміють читати по губах.
- Використовуй міміку, жести, рухи тіла, щоб наголосити на змісті сказаного.



- Переконайся, що тебе зрозуміли. Не соромся перепитати про це.
- Коли повідомляєш інформацію, що містить номер, адресу або складне слово, напиши це розбірливим почерком.
- Якщо існують труднощі під час усного спілкування, запитай, чи не простіше буде листуватися.
- Якщо ти чогось не зрозумів — попроси повторити сказане. Будь терплячим у спілкуванні.

### Як надавати допомогу незрячим людям

- Не запитуй: «Ви сліпий?». Це нетактовно.
- Назви себе: «Я Сашко — ваш сусід».
- Завжди запитуй людину, чи потребує вона твого супроводу.
- Звертайся безпосередньо до незрячого.
- Не треба хапати людину, щоб супроводжувати її, дозволь їй взяти твою руку.
- Якщо попереду спуск чи підйом, скажи про це тому, кого супроводжуєш.
- Якщо треба піднятися чи спуститися сходами, попередь: «Попереду сходинки вгору (або вниз)».
- Перед виходом із транспорту поясни людині, де поручні, і дозволь їй вийти самостійно.
- Не забудь повідомити незрячому, коли йдеш від нього.
- Якщо незрячий іде з собакою-поводирем, не чіпай собаки і не давай їй команд. Хочеш доторкнутися до собаки — спитай дозволу в господаря.



## Підсумкові завдання



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

1) стоматолог	а) порушення зору
2) окуліст	б) біль у вухах, горлі, носі
3) хірург	в) зубний біль
4) ЛОР	г) перелом ноги, руки
5) педіатр	г) висока температура



Об'єднайтеся у 4 групи. Перегляньте відповідні вивчені параграфи і складіть правила, як:

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

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

*група 3:* безпечно користуватися засобами комунікації: мобільним телефоном, телевізором та комп'ютером (§ 16);

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

## Розділ 4

# БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

У цьому розділі ти:

- дізнаєшся, як поводитися під час пожежі;
- поміркуєш, чому деякі речі можуть бути небезпечними у натопті;
- потренуєшся розпізнавати сигнали регулювальника;
- проаналізуєш основні причини дорожньо-транспортних пригод (ДТП);
- навчишся допомагати постраждалим у ДТП.





## § 20. НАОДИНЦІ ВДОМА

### Безпека вдома

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



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

Розгляньте мал. 26 і скажіть, як треба діяти у кожній ситуації.



Мал. 26. Приклади небезпечних ситуацій

### Небезпека від вогню

Землетруси, тайфуни, урагани, цунамі... Про ці та інші стихійні лиха говорять так часто, що вони здаються найбільшою небезпекою для людей. Однак пожежі є не менш небезпечними. Наприклад, у 2014 році в Україні щодня виникало 150 пожеж, в яких у середньому гинуло дванадцятьоро і було травмовано семеро людей.

Поки вогонь не розгорівся, його легко загасити водою або перекривши йому «дихання» — доступ повітря. Для цього треба накинути на вогонь ковдру, затоптати ногами чи засипати землею з вазона.

Однак дуже важливо не переоцінити свої сили: якщо довго боротися з пожежею, можна отруїтися газами. Особливо небезпечні гази утворюються під час горіння синтетичних матеріалів.

Тому правило гасіння невеликої пожежі таке: накрій вогонь цупкою тканиною, негайно виходь з дому і викликай пожежників.



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



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

## Як вийти із зони пожежі

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



Уявіть, що ви прокинулися вночі й відчули запах диму. Розгляньте мал. 27 і складіть правила евакуації під час пожежі.



Мал. 27. Можливі небезпечні ситуації вдома

## Пожежа в сусідній квартирі, будинку

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



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

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

Покидаючи багатоповерховий будинок, іди сходами. Користуватися ліфтом під час пожежі категорично заборонено!

Побачивши у коридорі задимлення чи вогонь — залишайся у своїй квартирі. Щоб уберегтися від диму, заткни мокрими ганчірками усі щілини навколо вхідних дверей і зачинись у кімнаті, де є балкон або вікно, що виходить на людну вулицю.

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

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



**Користуватися ліфтом під час пожежі категорично заборонено!**

## § 21. БЕЗПЕКА ШКОЛЯРА

### Багатолюдні місця

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



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

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

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



Намагайся уникати тисняви у школі та інших громадських місцях.

## Небезпека натовпу

Натовп — це скупчення людей, в якому не можна вільно рухатися. Найбільш небезпечною у натовпі є *паніка*. Це стан, коли люди намагаються будь-що врятуватися, і через це натовп стає некерованим та дуже небезпечним.

Найкраще взагалі уникати великого скупчення людей. Наприклад, не приєднуватися до демонстрацій, зачекати, поки більшість людей вийде з кінотеатру.

Та коли вже потрапив у людський потік, не опирайся, нехай він «несе» тебе. Зігни руки в ліктях і трохи розведи їх, щоб захистити грудну клітку від стискання. Уникай твердих перешкод і щосили намагайся втриматися на ногах, адже піднятися на ноги у натовпі практично неможливо.



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



Ознайомтеся з планом евакуації у вашій школі. Разом з учителем відпрацюйте вихід зі школи.



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

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

Паніка — найбільша небезпека у натовпі.

## Як одягнутись у багатолюдне місце

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



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

Розгляньте мал. 28 і поміркуйте, хто з дітей добре підготувався до походу на стадіон. Поясніть свою думку.



Мал. 28. Максим, Марійка, Богдан, Оленка і Дмитро йдуть на стадіон

## Небезпека тероризму

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

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

Помітивши у багатолюдному місці підозрілий предмет, скажи про це міліціонеру або людині, яка там працює (мал. 29), а потім йди якнайдалі від цього місця.



У магазині — до продавця



У метро — до чергового



На вулиці — до міліціонера

Мал. 29. До кого звернутися у випадку виявлення підозрілого предмета

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

Якщо ти став свідком операції зі знешкодження вибухівки або злочинців, відійди якнайдалі від цього місця. Почувши вибух чи стрілянину, падай на землю, відповзай за прикриття (тумбу, торгову палатку) і закрій голову руками.

*Пильність громадян допомагає запобігти терактам.*

### Свобода і відповідальність

Ти дорослішаєш і поступово отримуєш більше свободи. Тобі, можливо, вже дозволяють гуляти надворі без супроводу дорослих, самостійно ходити до школи, відвідувати гуртки чи спортивні секції. Однак більша свобода передбачає більшу відповідальність та вміння діяти у нестандартних ситуаціях.



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

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

Прочитайте наведені нижче поради.

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

### Правила безпеки надворі

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

### Як розпізнати зловмисника

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

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

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

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



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



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

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

## Правила спілкування з незнайомцями

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

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



Обговоріть, як краще діяти у таких ситуаціях.

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

*Ситуація 2.* Оксану зупинила незнайома жінка і повідомила, що її рідним загрожує небезпека, та вона може їх врятувати, принісши з дому гроші.

*Ситуація 3.* Гарно вдягнений чоловік підійшов до Богдани і сказав, що вона ідеально підходить на роль у рекламі, яку він знімає. І запропонував дівчинці піти з ним на проби.



Пограйте в гру «Панночка і хуліган». Для цього об'єднайтеся у дві команди. Перша команда придумує початок історії про вашого ровесника, який потрапив у небезпечну ситуацію. Друга команда має продовжити її так, щоб стало зрозуміло: з будь-якої ситуації є вихід (приклад на мал. 30).

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

Дорогою зі школи Максима перестрів молодик і потягнув за собою у підвал...

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



Мал. 30. Гра «Панночка і хуліган»

## § 23. БЕЗПЕКА ДОРОЖНЬОГО РУХУ

### Твої помічники на дорозі

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

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

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



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

Прочитайте на наступній сторінці відповідну історію. Обговоріть:

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

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

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

### Дорожні історії

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



Сашко

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



Оксанка

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



Юрко

## Правила для пішоходів, пасажирів і велосипедистів



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



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



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



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

## Сигнали світлофора, регулювальника

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

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

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



Розгляньте мал. 31. Поміркуйте, що означають зображені на ньому сигнали регулювальника.



Мал. 31. Сигнали регулювальника



Потренуйтеся розпізнавати сигнали регулювальника. Для цього:

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

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



## § 24. РУХ НА ПЕРЕХРЕСТІ, МАЙДАНИ

### Форми перехресть

Дороги є всюди: у містах, містечках, селах, між населеними пунктами. На місці з'єднання або перетину доріг утворюються перехрестя. Якщо дивитися на перехрестя згори, деякі з них нагадують хрестик, тризуб, інші — літери Т, У, Х, ще інші мають змішану або складну форму (мал. 32).



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

хрестоподібне

у-подібне

т-подібне

х-подібне



змішане

форма тризуба

багатостороннє

Мал. 32. Форми перехресть

### Види перехресть

За видами перехрестя поділяють на нерегульовані, регульовані (зі світлофором чи регулювальником) та складні (на деяких елементах перехрестя є світлофори, а на інших їх немає).



Якого виду перехрестя є у вашому населеному пункті або мікрорайоні?

### Як переходити дорогу на перехресті

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

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

*Перехрестя — небезпечна ділянка дороги!*

## Обережно: ремонт дороги!

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

Ремонтні роботи проводять з використанням спеціальної техніки: котків, бульдозерів, екскаваторів. Ці автомобілі великі за розмірами і можуть обмежувати оглядовість на дорозі. Ями і траншеї в місцях ремонту дороги є додатковими небезпеками. Тому ділянки ремонту дороги позначають попереджувальними знаками та огорожею (мал. 33).



Дорожні роботи



Мал. 33. Ремонт дороги

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

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

## Рух майданами

Майдан — це велика площа, одну частину якої призначено для водіїв (проїзна частина, автомобільні стоянки), іншу — для пішоходів. У пішохідній зоні майданів влаштовують клумби, фонтани, торговельні точки або інші споруди.

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



Розгляньте мал. 34 і підкажіть дівчинці безпечний шлях, щоб купити морозиво та сісти в автобус на протилежному боці площі.



Мал. 34. План майдану



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

### Що таке ДТП



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

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

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



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

**Головна причина ДТП — порушення Правил дорожнього руху!**

### Причини ДТП

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

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

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



Розгляньте мал. 35. Які Правила дорожнього руху порушили діти? До яких наслідків це може призвести?



**НЕБЕЗПЕКА!**



Мал. 35. Які Правила дорожнього руху порушують діти?

## Якщо ти став свідком ДТП

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

Твоя допомога може знадобитися також і постраждалим. Хоч ти й не лікар, та можеш врятувати людям життя, вчасно викликавши «швидку допомогу», міліцію і, за необхідності, пожежників.

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



Об'єднайтесь у 4 групи та підготуйте сценку «Свідок ДТП».

Розподіліть ролі («постраждалі», «свідок ДТП», «місцеві мешканці», «міліція», «лікарі») і по черзі продемонструйте сценки у класі.



*Ставши свідком ДТП,  
не будь байдужим спостерігачем!*

## Дорожні знаки

Існують дорожні знаки, які допоможуть у випадку ДТП (мал. 36). Вони сповіщають про наявність поблизу пункту першої медичної допомоги, лікарні, посту ДАІ, ресторану, кафе, готелю тощо. Табличка з додатковою інформацією (7.1.4) дасть змогу оцінити відстань до цього об'єкта. Якщо він знаходиться неподалік, можна просто збігати туди за підмогою.



6.1

Пункт першої  
медичної  
допомоги



6.2

Лікарня



6.3

Телефон для  
виклику аварійної  
служби



6.4

Вогнегасник



6.8

Телефон



6.9

Пункт довідкової  
служби



6.10

Пост ДАІ



7.1.4



6.11

Туалет



6.12

Питна вода



6.13

Ресторан або  
їдальня



6.14

Кафе



6.15

Місце  
відпочинку

Мал. 36. Інформаційно-вказівні дорожні знаки

## Підсумкові завдання



Встанови відповідність між матеріалами та їх пожежними характеристиками.

1) негорючі	а) бензин
2) горючі	б) вода
3) горючі (легкозаймисті)	в) пісок
4) під час горіння виділяють отруйні гази	г) дерево г) спирт д) пластик



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

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

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

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

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

## Розділ 5

# ЗДОРОВИЙ ДУХ

У цьому розділі ти:

- дізнаєшся, у чому різниця між упевненістю і самовпевненістю;
- поміркуєш, як бажання співвідносяться з нашими можливостями і обов'язками;
- потренуєшся мислити творчо, продукувати свіжі ідеї та оригінальні рішення;
- проаналізуєш звички, які ведуть до успіху;
- вчитимешся заохочувати однолітків до здорового способу життя.



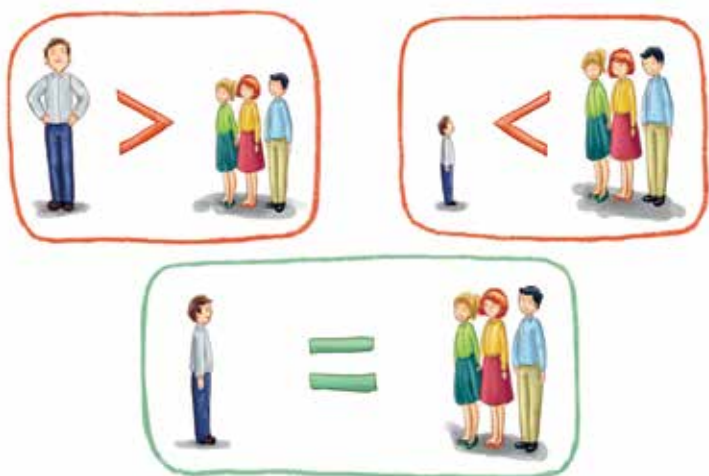
## § 26. САМООЦІНКА І ПОВЕДІНКА ЛЮДИНИ

### Що таке самооцінка

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



Самооцінка буває завищеною, заниженою і реалістичною. За допомогою мал. 37 пригадайте і розкажіть, що це означає.



Мал. 37. Види самооцінки

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

### Вплив самооцінки на поведінку

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

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



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



*Самооцінка і поведінка людини взаємопов'язані.*

## Види поведінки

Щодня ми спілкуємося з багатьма різними людьми, і вони поведуться по-різному. Одні люблять бути у центрі уваги, інші — сором'язливі й намагаються, щоб їх не помічали. Деякі охоче вступають у розмову, інші — більше слухають, ніж говорять.

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



Той, хто завжди поступається, не вміє відмовити, коли це необхідно, поводить *пасивно*. Такі люди легко піддаються поганому впливу.



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



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

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

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

## Упевненість і самовпевненість

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

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

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



Прочитайте характеристики трьох ваших однолітків. Обговоріть:

- Яка самооцінка у кожного з дітей?
- Хто з них поводить впевнено, а хто — самовпевнено?

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

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

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



## § 27. ХОЧУ, МОЖУ, ТРЕБА

### Хочу, можу, треба



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

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

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



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

ХОЧУ — це бажання

МОЖУ — це можливості

ТРЕБА — це обов'язок

Я ХОЧУ

Я МОЖУ

Я МУШУ

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

### Твої бажання

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

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



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

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

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



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



## Твої можливості

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



Переглянь записи про свої мрії та поміркуй:

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

## Твої обов'язки

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



Продовжіть фрази:

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

*Твої обов'язки — це умови, дотримання яких допоможе тобі досягти успіху.*

## Воля і здоров'я

**Воля** — це здатність долати труднощі на шляху до мети. Сильна воля є однією з найцінніших людських якостей. Без неї важко сподіватися на успіх у будь-якій справі. Силу волі треба виховувати: не відступай, коли щось не виходить. Не вдається одразу — перепочинь і берися знову. Не вийшло сьогодні — поміркуй, чому і спробуй завтра. Не знаєш — запитуй, не вмієш — учись.

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

### Вольові якості

- цілеспрямованість
- наполегливість
- самостійність
- рішучість
- мужність
- дисциплінованість



Обговоріть, що означають прислів'я:

- «Воля — це талант збирати зусилля до купи».
- «Лежачий камінь мохом обростає».
- «Як немає сили волі, то не буде щастя й долі».
- «З лежі не буде одежі, зі снання не купиш коня».



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

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

### Повага і самоповага

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

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



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

### Самоповага і добрі справи

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



Прочитайте оповідання на с. 129. Обговоріть:

- У чому трагедія цього чоловіка?
- Чи знаєте ви людей, що залишили по собі гідний слід? Розкажіть про це.
- Які справи, гідні поваги, ви можете робити щодня?

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

### Який слід повинна залишати людина на Землі?

(Скорочено)

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

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

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

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

— Немає у мене ні сина, ні дочки.

— Може, ти дуба посадив?

— Ні, не посадив я дуба...

— Так, мабуть, ти пісню склав?

— Ні, й пісні я не склав.

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

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

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



*Василь Сухомлинський*

## Постановка і досягнення мети

Заслужений успіх підвищує самоповагу. Домагатися успіху допомагають особливі вміння постановки і досягнення мети. Якщо почнеш тренувати їх з дитинства, то набудеш таких важливих вольових якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самостійність, рішучість. І тоді жодні труднощі та негаразди не спинять тебе на шляху до успіху.

Ціль (мета) – це те, чого ти хочеш досягти. Цілі є прості і складні, короткострокові і довгострокові.

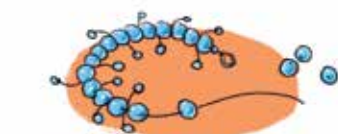
Яку ж ціль краще обрати? Добре мати одну-дві довгострокові цілі та декілька короткострокових, які наближають до досягнення довгострокових цілей.

Починати краще з того, що ти можеш досягти у найближчому майбутньому. Наприклад, підтягнути математику, навчитися грати мелодію на гітарі (мал. 38).

Прочитати обсягову книжку



Виростити квітку



Сплести браслет



Тричі підтягнутися на перекладині

Мал. 38. Приклади короткострокових цілей

*Уміння ставити цілі та досягати їх допоможе тобі у житті.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Виконайте проект «Моя мета». Для цього:

1. Проведіть мозковий штурм і запишіть на дошці приклади різних цілей.
2. З'ясуйте, які з них короткострокові, а які – довгострокові.
3. Об'єднайтесь у пари і допоможіть одне одному обрати ціль:
  - напишіть на папері свої бажання;
  - відкиньте варіанти, що не викликають у вас особливого захоплення;
  - відмовтеся від цілей, для яких у вас немає потрібних засобів. Наприклад, ти хочеш співати в хорі, але не маєш музичного слуху;
  - оберіть по одній цілі, яку можна досягти швидко (за один-три місяці).
4. Для досягнення мети скористайтесь наведеними нижче порадами.

### Як досягти мети

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

## § 29. ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

### Притча про бур'яни і звички

Якось навесні онук з дідом виривали на городі бур'яни. Раптом онук запитав:

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

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



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

Чим корисні звички відрізняються від шкідливих?

Які звички є найбільш шкідливими?

## П'ять звичок успішних людей

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



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

# 1

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

# 2

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

# 3

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

# 4

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

# 5

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

## Як сформувати корисну звичку

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

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

Для цього спочатку маєш обрати, якої звички хочеш набути, і поставити це собі за мету. Відтак дізнайся, як правильно це треба робити (мал. 39). А потім роби так день за днем, відпрацьовуючи уміння до автоматизму.



Мал. 39. Демонстрація звички

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



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

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

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

## ПРАКТИЧНА РОБОТА



Напиши перелік своїх звичок (корисних і шкідливих).

Поміркуй, якої звички хочеш набути або змінити під час літніх канікул.

Постав це собі за мету і напиши план її досягнення.

У плані зазнач кроки, які необхідно виконати, щоб набути або змінити звичку, і терміни виконання.

Щодня оцінюй свої успіхи та роби про це відмітки.

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



## § 30. ТВОРЧІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

### Що таке творчість

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



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



Назвіть приклади творчої діяльності зі свого життя (придумала казку для молодшого братика, зробив вітальну листівку своїми руками, створила новий рецепт бутерброда, розв'язав задачу іншим способом...). Пригадайте, що ви при цьому відчували. Назвіть ці почуття.

*Творчість приносить задоволення,  
робить життя цікавішим.*

## Розвиток творчих здібностей

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

### Гра «Робінзон Крузо»

Об'єднайтесь у групи («ложка», «голка», «ковдра», «парасолька»).

Уявіть, що ви потрапили на безлюдний острів і маєте лише цю річ. Придумайте для неї якнайбільше застосувань.



### Гра «Ранкова зарядка»

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



### Гра «Кулінар»

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



*Креативність цінується в сучасному житті.*

## До здоров'я — разом!

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

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



Придумайте ідеї:

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



*Ти можеш заохотити друзів до здорового способу життя.*

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

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



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

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



## Словничок

**Атмосфера** — повітряна оболонка Землі.

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

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

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

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

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

**Гіподинамія** — малорухливий спосіб життя.

**Дефіцит** — нестача того, в чому існує потреба (від лат. *deficit* — «не вистачає»). Наприклад, дефіцит води — нестача води, йододефіцит — нестача йоду.

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

**Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)** — аварійна ситуація, що склалася під час руху транспорту, внаслідок якої постраждали люди чи заподіяно матеріальну шкоду.

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

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

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

**Карієс** — руйнування тканини зуба, що призводить до утворення порожнини.

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

**Мікроклімат (приміщення)** — поєднання освітлення, температури і вологості повітря та інших показників, які впливають на самопочуття людей у приміщенні.

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

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

**Рахіт** (у перекладі з грецької мови — «хребет») — дитяче захворювання, яке призводить до неправильного формування скелета і внутрішніх органів.

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

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

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

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

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

**Фітонциди** — речовини, що утворюються рослинами і вбивають чи пригнічують зростання і розвиток бактерій.

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

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



# ЗМІСТ

## Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

## Розділ 2. ЗДОРОВЕ ТІЛО

- § 4. Збалансоване харчування . . . . . 20
- § 5. Поживні речовини і вода. . . . . 25
- § 6. Рух і загартовування . . . . . 30
- § 7. Профілактика порушень зору, слуху, постави . . . 34
- § 8. Гігієна порожнини рота . . . . . 38
- § 9. Гігієна оселі . . . . . 42
- § 10. Організація самонавчання . . . . . 46

## Розділ 3. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

- § 11. Сім'я і здоров'я . . . . . 52
- § 12. Розбудова дружніх стосунків . . . . . 56
- § 13. Як відстояти себе . . . . . 60
- § 14. Шкідливі звички і здоров'я . . . . . 64
- § 15. Реклама і здоров'я . . . . . 70
- § 16. Засоби комунікації і здоров'я . . . . . 75
- § 17. Хвороби, які набули соціального значення . . . . . 80

- § 18. Охорона здоров'я дітей . . . . . 84
- § 19. Допомога людям з обмеженими можливостями . . 88

## Розділ 4. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

- § 20. Наодинці вдома . . . . . 94
- § 21. Безпека школяра . . . . . 98
- § 22. Безпечна прогулянка . . . . . 102
- § 23. Безпека дорожнього руху . . . . . 106
- § 24. Рух на перехресті, майдані . . . . . 110
- § 25. Аварії на дорогах . . . . . 114

## Розділ 5. ЗДОРОВИЙ ДУХ

- § 26. Самооцінка і поведінка людини . . . . . 120
- § 27. Хочу, можу, треба . . . . . 124
- § 28. Шануй себе та інших . . . . . 128
- § 29. Звички і здоров'я . . . . . 132
- § 30. Творчість і здоров'я . . . . . 136

- Словничок.* . . . . . 140

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

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

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *А. Кислицина, К. Візін*  
Обкладинка *О. Баратинська*  
Фотографія на обкладинці *Л. Сащенко*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *С. Гайдук*

Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 11,67. Обл.-вид. арк. 11,65.  
Тираж 45 000 пр.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Email: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)

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

Віддруковано з готових діапозитивів  
ТОВ «Новий друк»  
м. Київ, вул. Магнітогорська, 1