

Наталія Поліщук

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу
для 5 класу закладів загальної
середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

КІЇВ
«ГРАМОТА»
2022

УДК 613.(075.3)
П50

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ МОН України від 08.02.2022 № 140)*

Поліщук Н.

П50 Здоров'я, безпека та добробут : підручн. інтегрованого курсу для 5 кл. закл. загальн. середн. освіти / Наталія Поліщук. — Київ : Грамота, 2022. — 208 с. : іл.

ISBN 978-966-349-921-5

Підручник створений за Модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авторки: *Н. І. Гущина, І. П. Василашко*).

У ньому подано поради та рекомендації щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, принципів безпечної життєдіяльності та правила поведінки в небезпечних ситуаціях.

УДК 613.(075.3)

ISBN 978-966-349-921-5

© Поліщук Н. М., 2022
© Видавництво «Грамота», 2022



Дорогі п'ятикласники та п'ятикласниці!

У 5 класі ви продовжуватимете поглиблювати свої знання про здоров'я, добробут і безпеку життєдіяльності, які сприя-тимуть розвитку всіх складових здоров'я: фізичної, соціальної, психічної та духовної. Цікаві й корисні поради, подані в цьому підручнику, допоможуть вам сформувати позитивне ставлення до свого життя та здоров'я.

У цьому році ви опановуватимете навички роботи в коман-ді. Об'єднувшись у групи чи пари, моделюватимете життєві ситуації, відпрацьовуватимете алгоритми дій під час певних ситуацій, прийматимете зважені рішення, братимете участь у рольових іграх. Ви будете спільно вирішувати проблеми, аналізуючи відповідні обставини.

Обов'язково залучайте до співпраці дорослих — батьків і близьких людей. Їхній багатий життєвий досвід стане вам у пригоді.

Уважно вивчайте теми підручника, виконуйте всі завдан-ня, аналізуйте запропоновані ситуації, користуйтесь цінни-ми порадами.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу використо-вуйте подані рубрики та піктограмами:



— Запам'ятайте!



— робота в групах;



— шукаємо інформацію;



— рольова гра;



— робота в парі;



— домашнє завдання.

У виданні вміщено словник, додатки з корисною інформа-цією та QR-коди.

Сподіваємося, цей підручник стане вашим порадником, а отримані знання допоможуть у повсякденному житті.

Авторка



ВСТУП

§ 1. Я і мої цінності

**Здоров'я, безпека та добробут як основні цінності життя.
Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу**

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- роль здоров'я, безпеки та добробуту в житті й стосунках людини;
- зміни у вашому житті, які відбуваються під час переходу в основну школу.



Пригадайте, що таке здоров'я.

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

У чому полягає цінність життя та здоров'я

Наші пращури називали здоров'я



найціннішим маєтком;



основою всього життя;

безцінним скарбом.

Ви вже знаєте, що і настрій, і працездатність, і прагнення до творчості залежать від стану здоров'я.



Здоров'я має чотири складові: **фізичну, психічну, соціальну та духовну**. Кожна з них визначає благополуччя людини.



- 1 Фізичне благополуччя** — це той стан, коли ви міцно спите, прокидаєтесь зранку бадьорими, маєте добрий апетит, у вас нічого не болить.
- 2 Психічне благополуччя** характеризується чудовим настроєм, ви спокійні, урівноважені, веселі, упевнені в собі, умієте долати труднощі.
- 3 Духовне благополуччя** — ви справедливі, допитливі, отримуєте задоволення від спілкування з рідними та близькими людьми, з друзями та природою.
- 4 Соціальне благополуччя** — ви доброчесні, успішні в навчанні, маєте багато друзів і цікаві захоплення.



Розгляньте подані сюжетні малюнки та визначте, які складові здоров'я вони ілюструють.



Мал. 1. Складові здоров'я



Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Що таке безпека та небезпека

Безпека

Це такі умови життя людини, за яких відсутні або зведені нанівець фактори, що загрожують її життю та здоров'ю (мал. 2, а).



а

Небезпека

Це наявність в оточенні людини об'єктів, речовин, явищ та умов, що загрожують її здоров'ю і життю (мал. 2, б).



б

Мал. 2. Приклади безпечної (а) і небезпечної ситуацій (б)



— Людина живе в природному та штучно створеному середовищі. І скрізь на ней чатує безліч небезпек. Будь-яка діяльність людини є потенційно небезпечною. Тому ми маємо дбати про свою безпеку.

— Щоб зберегти найбільші цінності — здоров'я та життя — потрібно вивчати всі можливі небезпеки, умови й причини їхнього виникнення, а також навчитися захищатися від них.





Розгляньте подані сюжетні малюнки та визначте, хто дотримується принципів безпечної поведінки, а хто нехтує ними. Обговоріть, чи завжди ви дотримуєтесь принципів безпеки життедіяльності.



Мал. 3. Приклади поведінки дітей

У чому полягає добробут людини

Добробут — це умови життя, за яких забезпечуються всі необхідні потреби людини. Їжа, вода, повітря та повноцінний сон належать до фізіологічних (базових) потреб, без яких організм людини не зможе існувати. Добробут свідчить про задоволення певних потреб. Іноді дехто вважає, що добробут — це тільки матеріальні блага (будиночок, автомобіль, коштовності), і зовсім не згадує про мистецтво, культуру, літературу й досягнення науки.

Доброчливі стосунки в шкільному колективі (класі), у родині, серед близьких людей, взаємодопомога, толерантність, повага, чистота, тепло й порядок у школі та вдома — це також добробут.



Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Україна — рідний край, про її добробут дбай.



Добробут — це такі умови життя, у яких людина забезпечена всіма матеріальними та духовними благами, що сприяють її всебічному розвитку.

Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу

У початковій школі ви звикли до одного/однієї вчителя/учительки, що опікувався/опікувалася вашими проблемами. А в 5 класі у вас буде кілька вчителів та учительок, збільшиться кількість предметів та уроків, вам потрібно буде звикнути до нової кабінетної системи й вчасно переходити на перерви в потрібний кабінет. Ви стали учнями й ученицями основної школи, тому активно братимете участь у її житті (самоврядування, конкурси, акції тощо).

Вам уже 11 років. Ви дорослішаєте й помічаєте зміни у своєму тілі, зовнішності та поведінці. Певною мірою вони впливають на ваше здоров'я. Як же запобігти негативним впливам на організм? Що потрібно робити?



Проаналізуйте подані ситуації та відпрацюйте алгоритм дій у кожній із них.



— Не встигаю виконувати домашні завдання.



*— Часто помічаю за собою роздрітова-
ність, примхливість і зміни настрою.*



*— Іноді відволікаюся на уроках,
негативно реагую на зауваження
вчителів / учительок.*



*— Не висипаюся, бо час-
то прокидаюся вночі.*

— Швидко втомлююся!



У народній мудрості йдеться: «Життя — це, мабуть, єдина цінність людини, яку неможливо повторити на замовлення або купити, але якщо неправильно ставитися до нього, то його можна легко втратити». Це саме можна сказати й про здоров'я. Здоров'я — це найцінніше, що є в людини. Це великий скарб, подарований нам природою. Тому потрібно зберігати своє здоров'я змолоду. Важливими чинниками здоров'я людини є її безпека та добробут.

Як сформувати здоров'я та зберегти його, ви дізнаєтесь, вивчаючи новий предмет «Здоров'я, безпека та добробут».

Запитання та завдання

1. Як безпека та добробут впливають на здоров'я людини?
2. Чому важливо дбати про здоров'я, безпеку та добробут?
3. Яку роль відіграє здоров'я у вашому житті?
4. Визначте, до кого по допомогу (до близьких людей, директора школи, учителів/учительок, шкільного психолога, лікаря тощо) ви будете звертатися щодо усунення проблем, які у вас виникають.
5. Підготуйте невелике повідомлення на тему «Традиції збереження здоров'я у вашій родині». Презентуйте в класі.

Разом із батьками й близькими людьми розробіть проект «Моя карта цінностей і бажань». Для цього пропонуємо (за бажанням)скористатися 24-ма рисами й чеснотами, що визнані пріоритетними в понад 50-ти країнах світу.



Це — креативність, цікавість, критичне мислення, любов до навчання, мудрість, відвага, наполегливість, чесність, енергійність, любов, доброта, соціальний та емоційний інтелект, співпраця, справедливість, лідерство, уміння пробачати, скромність, розсудливість, самоконтроль, поціновування краси, вдячність, оптимізм, гумор і віра.



НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

§ 2. Комфортний освітній простір

**Раціональна організація навчання та відпочинку.
Правила безпеки в школі**

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- створення власного освітнього простору;
- планування часу та раціональний його розподіл;
- облаштування робочого місця.



Пригадайте, що таке *розпорядок дня*.

Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Ранні пташки росу п'ють, а пізні слізки ллють.

Як розпорядок дня допомагає зберегти здоров'я

Яким має бути розпорядок дня учня/учениці? Як зберегти та зміцнити здоров'я, забезпечити високу працездатність під час навчання в школі? Для цього потрібно раціонально розподіляти час для активної діяльності та відпочинку. Це допоможе вам навчатися в школі та вдома, менше втомлюватися, привчатися до порядку.



Розпорядок дня — правильне чергування праці та відпочинку, достатній сон, раціональне харчування, регулярні прогулянки.

Якщо їсти, спати, виконувати гігієнічні процедури та фізичні вправи в один і той самий час, організм рівномірно навантажується, сили швидше відновлюються, менше відчувається втома.

Як правильно скласти розпорядок робочих і вихідних днів

Основними складовими режиму дня для школярів і школярок є навчальні заняття в школі та вдома, активний відпочинок із максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне та корисне харчування, повноцінний сон, відвідування гуртків, допомога батькам і близьким людям.

Субота та неділя — особливі дні. Розпорядок у ці дні має відрізнятися від інших днів тижня. Деято з вас із нетерпінням чекає вихідних, щоб розслабитися, довше поспати, подивитися телевізор. Однак краще вихідні дні присвятити активному відпочинку (*мал. 4*). Цікаві екскурсії, нетривалі походи, прогулянки на лижах усією родиною, поїздка за місто — усе це дає чудовий заряд енергії на весь тиждень! Крім того, можна піти в кіно, театр чи музей, побувати на святочному заході в школі, почитати цікаву книжку. Знайдуться справи й у дома по господарству.

У вихідні дні бажано вставати не пізніше 7.30, виконувати, як звичайно, фізичну зарядку та гігієнічні процедури, обідати о 12–14-й годині, вечеряти не пізніше 19–20-ї години.

Щоб під час сну ви добре відпочили, намагайтесь лягати спати завжди в один і той самий час, не їжте багато на ніч. За годину до сну не робіть домашні завдання, не займайтесь важкою фізичною роботою, а краще прогуляйтесь на свіжому повітрі. Спіль обов'язково в добре провітреній кімнаті, з відчиненою кватиркою.

Домашні завдання краще зробити в суботу після обіду, а якщо ви навчаєтесь в другу зміну — у понеділок зранку. Вихідні дні присвятіть улюбленим заняттям і розвагам, а час, що залишився після вечері, — підготовці до наступного навчального дня.



Мал. 4. Приклади проведення вихідних днів

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ



Проаналізуйте запропонований розпорядок дня на будні. Обговоріть, чи дуже він відрізняється від розпорядку дня, за яким ви живете.



7.00 — підйом
7.00–7.10 — заправляння ліжка, гігієнічні процедури
7.10–7.20 — ранкова гімнастика



7.20–7.35 — сніданок
7.35–7.45 — підготовка до школи
7.45–8.05 — дорога до школи



8.05–13.15 — навчання в школі
13.15–14.15 — дорога додому та прогулінка на свіжому повітрі



14.15–16.00 — вільний час, відвідування гуртків
16.00–18.30 — виконання домашнього завдання
18.30–19.30 — допомога по господарству батькам або близьким людям



19.30–20.00 — вечеря разом із батьками чи близькими людьми
20.00–21.00 — вільний час, підготовка до сну
21.30–07.00 — сон



Мал. 5. Орієнтовний розпорядок дня для школяра та школлярки

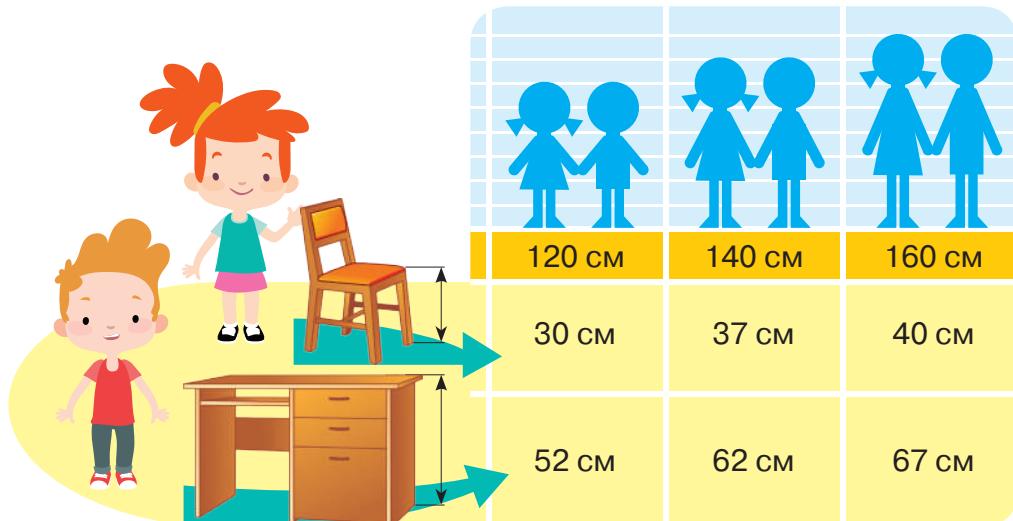
Як раціонально розподілити час

Ви, напевно, не один раз чули українське прислів'я: «Згаяного часу й конем не доженеш». Як його зрозуміти?

Щоб правильно розподілити свій час, потрібно визначити, де саме ви його втрачаєте. Для цього в зошит або щоденник протягом місяця детально записуйте свої щоденні справи. Розподіліть їх у чотири колонки: *у першу колонку* записуйте найважливіші справи, що потребують термінового виконання; *у другу* — важливі, але які можна відкласти на якийсь період; *у третю* — не дуже важливі й, нарешті, *у четверту* — справи, які можуть почекати. Потім проаналізуйте, скільки часу ви витратили на всі ці справи, складіть план і почніть поетапно його здійснювати.

Ознаки правильного й неправильного облаштування робочого місця

Робочий стіл має стояти так, щоб світло падало зліва та спереду для правшів, праворуч — для лівшів. Стіл напроти вікна навіть у маленьких кімнатах — не найкраще розміщення: сонячні промені будуть відбиватися від стільниці, й очі швидко втомлюватимуться. Якщо іншого варіанта немає, то відстань між вікном і столом повинна бути не менше ніж 15–20 см, а краще — 50 см. Крім того, краєвид із вікна може відволікати вас від виконання домашнього завдання. Висота стола та стільця має відповідати вашому зростові (*мал. 6*).



Мал. 6. Вимоги до облаштування робочого місця школяра та школярки

Яким має бути стілець для школяра та школлярки

Щоб зрозуміти, чи підходить вам стілець, сядьте так, щоб ступні ніг рівно стояли на підлозі. Якщо кут між стегном і голілкою прямий — усе в порядку. Якщо кут тупий — стілець великий, якщо гострий — замалий. При цьому сидіння стільця не повинне впиратися в колінний суглоб (мал. 7). Краще вибрати стілець без коліщаток. Готуючи домашнє завдання, вам обов'язково захочеться поїздити на стільці. Це відволікатиме від виконання уроків, і ваші рідні не будуть у захваті від подряпин на підлозі.

Яким має бути ваш робочий стіл

Для перевірки висоти столу сядьте на стілець, поставте лікоть на стільницю та підніміть голову, дивіться прямо перед собою. Кінчик середнього пальця має бути на рівні зовнішнього кута ока. Площа стільниці повинна бути не менше 60×80 см, щоб під час виконання домашніх і творчих завдань було достатньо вільного місця для канцелярського приладдя, підручників, зошитів та альбомів. Під час роботи за столом поза має бути зручною.



Мал. 7. Приклади правильного сидіння за столом

Де краще розмістити шкільне приладдя

Якщо ваш робочий стіл має висувні шухляди, туди покладіть шкільне приладдя, можна використовувати й звичайну етажерку, стелаж або полиці. Вони привчатимуть вас до порядку та чистоти (мал. 8).



Мал. 8. Приклади упорядкованого робочого стола

Яким має бути освітлення робочого місця

Ваше робоче місце має бути добре освітленим. Якщо ви робите уроки у вечірній час, однієї настільної лампи замало. Вмикайте одночасно настільну лампу та верхнє світло. Рекомендована потужність лампи — від 60 до 80 Вт.

Що допомагає, а що заважає виконувати домашні завдання

Повернувшись зі школи, ви маєте пообідати й обов'язково відпочити приблизно 1–1,5 год. У цей час не потрібно читати книжок і дивитися телевізор; можна трохи поспати. Оптимальний час для виконання уроків — період між 15-ю та 17-ю годинами. У цей час інформація засвоюється найкраще.

Починати виконувати домашнє завдання бажано з найменш важких предметів, переходячи до складніших. Максимальна тривалість періоду працездатності становить 30–40 хв, після чого треба 15 хв відпочити. Можна зробити кілька фізичних вправ під музику.

Під час виконання уроків вас нічого не повинно відволікати: ні телефон, ні телевізор, ні радіо, ні розмови. Візьміть за правило готувати уроки в день отримання завдання. Це значно скорочує час на засвоєння та відновлення отриманих на уроках знань. Задачі з математики краще розв'язувати в той день, коли їх було задано. Домашні завдання в усній формі можна виконати заздалегідь, а ввечері, напередодні уроків, повторити. Коли вчите щось напам'ять, промовляйте вголос: це розвиває слухову пам'ять.

Деякі неважкі форми домашніх завдань можна використовувати як відпочинок: розфарбування контурних карт і різна творча робота. Не забувайте: найкращий відпочинок — зміна діяльності.



Обговоріть подані ситуації.

Тетяна прийшла зі школи й вирішила відразу ж сісти за уроки, але чомусь на їхнє виконання вона витратила вдвічі більше часу, ніж завжди.



Іван із друзями вирішили щодня готовитися до футбольних змагань. Тому відразу після школи вони пішли на стадіон і довго тренувалися. Домашні завдання хлопці виконували пізно ввечері. Але через якісь причини й змагання хлопці не виграли, і в школі стали не встигати.

Світлана записалася на гурток. Вона із задоволенням відвідувала його щодня, але почала не встигати в школі. Тоді дівчинка вирішила всі вихідні дні присвятити виконанню домашніх завдань. Однак бажаного результату не досягла.



- Що стало причиною невдач цих дітей? Чи правильно вони розподілили свої можливості?

У вашому розпорядку дня має бути все точно розподілено: тривалість навчальних занять у школі й у дома, прогулянки, регулярність харчування, сон, фізкультхвилинки (див. додаток 1, с. 187), чергування праці та відпочинку. Коли людина дотримується правильного розпорядку дня, у неї виробляються певні звички та кожна попередня діяльність стає сигналом для подальшої. Це допомагає організму легко й швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Наприклад, якщо людина лягає спати в один і той самий час, то вона швидше засинає та спить міцним сном; регулярне харчування сприяє хорошому апетиту тощо.

Звичний розпорядок дня може порушити погане самочуття. Як тоді бути? Чи змінювати розпорядок дня, чи продовжувати його дотримуватися? Насамперед повідомте про свій стан батькам або близьким людям. Обов'язково відпочиньте. Може, це даеться візуальні перетворення (організм утомлюється та не встигає відновити сили). Прислухайтесь до порад батьків і близьких людей та на певний час змініть свій розпорядок дня.

- Визначте, чи раціонально ви використовуєте свій час. Для цього виконайте нескладний тест.

Раціональна організація розпорядку дня протягом тижня

Дайте відповіді на запитання. За кожну з них проставте бал від 0 до 3 (0 — майже ніколи, 1 — інколи, 2 — часто, 3 — майже завжди).

1. Я завжди планую свій робочий день.
2. Передоручаю іншим усі справи.
3. Письмово записую свої завдання, які я маю зробити протягом дня.
4. Кожну письмову роботу намагаюся виконувати самостійно.
5. Кожного дня складаю список справ, які потрібно зробити. Спочатку я роблю найважливіші з них.
6. Протягом дня категорично відмовляюся від сторонніх телефонних розмов і незапланованих зустрічей.
7. Своє навантаження розподіляю відповідно до графіка.
8. У моєму розпорядку завжди є час для відпочинку.
9. Я спрямовую свою активність так, щоб насамперед сконцентрувати зусилля на найважливіших проблемах.
10. Я кажу «ні», коли мене відволікають від виконання важливих справ.

Підсумуйте отримані бали.

0–15 балів — ви не плануєте свій час і залежите від зовнішніх обставин. Ви досягнете мети, якщо складете список пріоритетів і будете його дотримуватися.

16–20 балів — ви намагаєтесь раціонально розподілити свій час, але не завжди достатньо послідовні, щоб мати успіх.

21–25 балів — у вас досить високий рівень самоорганізації.

26–30 балів — ви вмієте раціонально використовувати свій час. У вас треба повчитися.

- Обговоріть отримані результати з батьками та близькими людьми.



Час, відведений на виконання домашніх завдань у 5–6 класах — 2,5 год; тривалість сну в 10–12 років — 9–10 год на добу; тривалість перебування на свіжому повітрі — 2–2,5 год.

Запитання та завдання

1. Що таке режим дня?
2. Яке значення має сон?
3. Назвіть ознаки правильно облаштованого робочого місця для школярів і школярок.
4. Як правильно розподілити час?
5. Який у вас розпорядок у вихідні дні? Поділіться своїми враженнями про проведення вихідного дня в класі.
6. З допомогою батьків і близьких людей знайдіть інформацію про видатних людей. Які саме здібності (до навчання, музики, спорту, науки, артистичні, конструкторські, педагогічні) допомогли їм досягти успіху в житті? Підготуйте повідомлення та презентуйте його в класі.



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть правила безпечної поведінки в школі (додаток 2, с. 187–188). Для цього повідомте їх про відомі вам правила безпечної поведінки на уроках, особливості правил поведінки в майстернях, спортивному залі, їдальні, на перервах і шкільному подвір'ї.

Розробіть пам'ятку для молодших школярів і школярок. Презентуйте її в класі.

§ 3. Навчаємося ефективно

**Ефективні способи засвоєння навчальної інформації.
Причини успіхів і невдач у навчанні**

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про ефективні способи засвоєння інформації;
- чому треба працювати над розвитком своїх здібностей;
- про причини успіхів і невдач у навчанні.



Визначте, які умови допомагають вам досягти успіхів у навчанні та спорті, в інших видах діяльності.

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Хто знання має, той мур зламає.

Хто вчиться змолоду, не зазнає на старість голоду.

У чому полягає особливість кожної людини

У світі існує безліч різних професій. Усі вони важливі й потрібні.



Розгляньте подані сюжетні малюнки та визначте, які професії вони ілюструють. Які професії вас приваблюють? Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 9. Приклади різних професій

Настане час, і ви також оберете професію. Навчаючись у школі, ви отримуєте знання та розвиваєте навички, які допоможуть у виборі майбутнього фаху. Наприклад, серед ваших однокласників та однокласниць є такі, які люблять природничі предмети; інші добре розв'язують математичні задачі; а хтось легко опановує іноземні мови. Є також і такі, що гарно малюють, грають на музичних інструментах, пишуть вірші, захоплюються літературою, мають спортивні досягнення. У кожного/кожної є свої індивідуальні та психологічні особливості — *здібності*, які відрізняють вас одне від одного. Проте є і такі, які не хочуть навчатися, а просто «відсиджують» уроки.



Здібності — це особливості людини, які є необхідною умовою для успіху.

Кожна людина має здібності до певного виду діяльності. Це, наприклад, музикальний слух і почуття ритму, необхідні для занять музикою; швидкість рухових реакцій, що потрібна для занять деякими видами спорту; відчуття кольорів — для художників/художниць тощо.



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Обговоріть їх. Чи є серед ваших друзів і знайомих здібні й обдаровані? Розкажіть про них.



Мал. 10. Розвиток власних здібностей — ваше безпосереднє завдання

Ви, мабуть, замислювалися над запитанням: «Чи є в мене здібності?» Звичайно, є. Але, щоб досягти успіху, потрібно сформувати та розвинути їх. Необхідні щоденна наполеглива праця, рішучість, ініціативність і напруження сил.



Обговоріть у класі, як ви розумієте подане прислів'я.

Чого змолоду навчишся, те на старість як знайдеш.

Велику роль у розвитку здібностей відіграють умови життя, прагнення до навчання, освіта та виховання.



Проаналізуйте подану ситуацію.

Навчаючись у початковій школі, Сашко дуже любив математику. Його називали здібним учнем. Коли він перейшов у 5 клас, то трохи розгубився: замість однієї вчительки предмети викладали різні вчителі/учительки. На першому ж уроці математики Сашко відволікся та не за своїв важливий матеріал. У результаті не зміг виконати домашнє завдання, а потім перестав устигати з математики, утратив до неї інтерес. Якось перед уроками він зустрів свою колишню вчительку й розповів про невдачу. «Ти втратив упевненість у собі. Наберися терпіння, надолуж згаяне й обов'язково досягнеш успіху, адже ти — здібний хлопець», — сказала вона.



- Як ви вважаєте, чи допоможе Сашкові порада вчительки? Чи можна дати таку пораду вашим однокласникам та однокласницям, які не встигають із певних предметів?

Умови успішного навчання

Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та цілеспрямованості. Тому кожному/кожній із вас важливо розвивати увагу. Коли ви уважні на уроці під час пояснення вчителя/учительки, то найкраще запам'ятовуєте навчальний матеріал, можете активно мислити. Щодня ви дізнаєтесь ба-

НАВЧАЄМОСЯ ВЧИТИСЯ

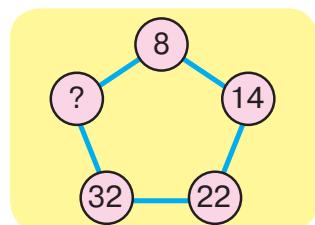
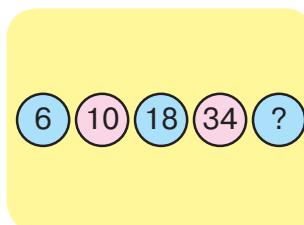
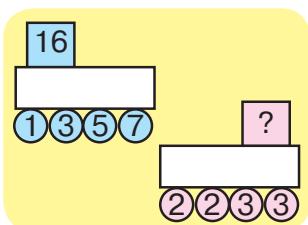
гато нового, ваші знання збагачуються, тренується пам'ять. Без знань неможливо плідно працювати й успішно навчатися. Тому, щоб бути успішними, потрібно розвивати увагу, пам'ять, наполегливість, дисциплінованість, самостійність і впевненість у своїх силах.



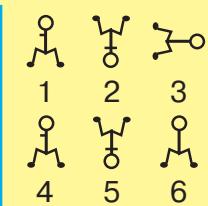
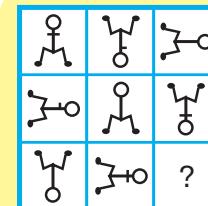
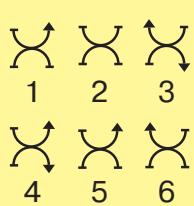
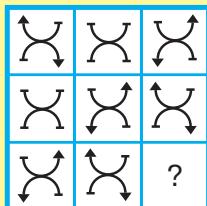
Виконайте вправи на розвиток інтелекту — словесні та числові просторові. Обговоріть отримані результати.

Тренувальні вправи для ефективного засвоєння навчальної інформації

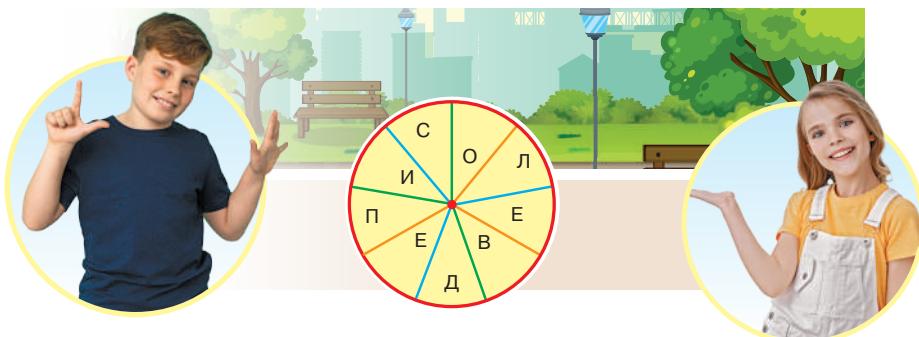
1. Уставте число, якого не вистачає.



2. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



3. Прочитайте слово на поданому малюнку.



- Розробіть план (короткостроковий), що допоможе вам досягти успіхів у навчанні. Для цього можете скористатися поданими порадами.

Поради, які допоможуть вам стати успішними в навчанні

1. Будьте впевненими у своїх силах. Майте бажання вчитися, розвивайте інтерес до знань. Упевнено прямуйте до поставленої мети.
2. Будьте уважними.
3. Любіть працю.
4. Дотримуйтесь чіткого розпорядку в навчанні.
Правильно розподіляйте час на працю та відпочинок.
5. Не покладайтесь тільки на пам'ять. Навчайтесь самостійно мислити.
6. Використовуйте в навчанні уяву. Коли чите або слухаєте вчителя/учительку, намагайтесь жваво, яскраво й образно уявляти цей матеріал.
7. Прагніть бути самостійними в навчанні.
8. Обладнайте куточек школяра/школлярки. У ньому мають бути: розпорядок дня, розклад уроків, схема роботи, необхідні підручники, посібники та книжки.



9. Постійно шукайте практичне застосування своїх знань.
10. Прагніть розумно організувати свою працю, щоб найкраще та з найменшими затратами часу й енергії виконувати шкільні завдання.



Розгляніть подані сюжетні малюнки (мал. 11, с. 24). Обговоріть їх. Підготуйте розповідь про талановитих людей вашого міста, району чи села. Презентуйте її в класі.

Багато хто вважає, що талановитим людям усе дається легко й просто, без особливого напруження. Насправді це не так. Для розвитку таланту потрібні тривале й наполегливе навчання та копітка праця. Зазвичай талант і геніальність поєднуються з винятковою працездатністю та працьовитістю. Якщо



Мал. 11. Розвиток таланту — це наполегливе навчання та копітка праця ви прагнете досягти успіху в житті, постійно пам'ятайте про те, що талант — це праця, помножена на терплячість, тобто безперервна праця.

Гордість України

Мар'яна Шевчук народилася 22 травня 1996 р. Майстер спорту України міжнародного класу. Представляє Вінницький регіональний центр із фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Чемпіонка XVI літніх Параолімпійських ігор (2020 р. м. Токіо) з пауерліфтингу¹.



Запитання та завдання

1. Як можна виявити здібності людини?
2. Назвіть причини невдач у навчанні.
3. Які якості та риси характеру потрібно розвивати, щоб навчатися?
4. Розпитайте в батьків і близьких вам людей, як вони краще за своювали навчальний матеріал та який вид інформації сприйняття переважав: зоровий, слуховий, дієвий (через власні дії).
5. З допомогою дорослих виконайте тест «Як ми сприймаємо інформацію» (див. додаток 3, с. 188–191).



Разом із батьками та близькими людьми проаналізуйте власні успіхи й причини невдач у навчанні. Започаткуйте проект (на рік) «Мої сходинки до успіхів у навчанні».

¹ Пауерліфтинг — силовий вид спорту, у якому спортсмени долають вагу.

§ 4. Я навчаюся ефективно

**Ефективні способи засвоєння навчальної інформації.
Допоміжні засоби для навчання**

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- типи сприйняття інформації;
- етапи активного слухання;
- прийоми для найкращого засвоєння навчальної інформації.



Пригадайте, які органи чуття ви вивчали в молодших класах. Яка їхня роль у житті людини?

Як ви розумієте подані прислів'я?

Багато знає, а мало розуміє.

Хто чітко думає, той чітко й говорить.

Що таке інформація та як її сприймає людина

Що таке *відчуття* та *сприйняття*? Які відчуття викликають у вас прогулянка до лісу або парку в різні пори року, перша зустріч із морем чи горами?

Про багатство навколошнього світу, про кольори, запахи, музичні тони й шуми, масу та форму предметів, про спрагу й голод ви дізнаєтесь завдяки органам чуття. За їхньою допомогою ви отримуєте у вигляді *відчуттів* різноманітну інформацію про стан зовнішнього та внутрішнього середовища. Однак цілісний образ предмета або явища нам дає *сприйняття*. На відміну від процесу відчуття, під час сприйняття людина пізнає не окремі властивості предметів та явищ, а предмети та явища навколошнього світу загалом. Сприйняттю допомагають різноманітні рухи: коли розглядають предмет чи користуються ним. Отже, *інформація* — це нові відомості, які людина сприйняла, зрозуміла й оцінила.



Основні джерела інформації:



- тексти, малюнки, креслення, фотографії;
- світлові та звукові сигнали;
- жести, міміка;
- запахи, смакові відчуття та ін.



Розгляньте подані сюжетні малюнки. Які джерела інформації використовують діти та батьки? Доповніть їх своїми прикладами.



Мал. 12. Різні види інформації

За способом сприйняття інформація буває *візуальною* (за допомогою очей), *аудіальною* (на слух), *дієвою* (виконання вправи під керівництвом учителя/учительки). Ще є *дотикова, нюхова, смакова* тощо.



Інформація — це нові знання, які ви отримуєте в результаті сприйняття та аналізу певних відомостей.

Що таке активне слухання

Коли ви слухаєте іншу людину, то часто виникають різні думки та почуття, наприклад: «А що я можу зробити, чим я можу зарадити?» Інколи ці думки відволікають від почутої інформації. Щоб краще зрозуміти людину, з якою ви спілкуєтесь, потрібно навчитися *активно слухати*. Що ж це означає?



Активне слухання — це мистецтво розуміння. Активно слухати — означає вміти зосередитися на інформації, намагатися її зрозуміти та запам'ятати.

Основні принципи активного слухання: мова тіла: потрібно повернутися до того, з ким розмовляєте; дивитися йому в очі; **звуки та жести заохочення:** коли ви підтримуєте співбесідника/співбесідницю, кивніть головою на знак згоди, доброзичливо усміхніться; **запитання, уточнення:** ставте запитання для уточнення інформації, наприклад: «Ви маєте на увазі, що...?», «Я не зрозуміла щодо...» Однак, якщо співбесідник/співбесідниця схвильований/схвильована, краще утриматися від розмови.

Під час активного слухання не треба давати поради, змінювати тему розмови, висловлювати оцінку людини, яка говорить, перебивати та розповідати про власний досвід.



Проведіть рольову гру.

Хтось із вас говорить протягом 2 хв на якусь тему. При цьому не можна говорити про себе погано та критикувати. Інші слухають уважно, не розмовляють, не забувають про «мову тіла» — жести та міміку.

Потім ті, хто слухали, протягом 1–2 хв переповідають почуте, щоб з'ясувати, чи правильно вони зрозуміли вашу розповідь і точно передали.

Записувати під час гри не можна. Потім поміняйтесь ролями.

— Сьогодні після школи я планую

— Я хочу, щоб завжди







- Чи вдалося вам дотриматися основних принципів активного слухання? Якщо ні, то що вам заважало?

Уміння активно слухати допоможе вам краще сприймати розповідь учителя/учительки на уроці. Для цього треба зосередитися на темі уроку, намагатися зрозуміти й запам'ятати те, про що йдеться.

Які є прийоми раціонального запам'ятовування

Якщо ви маєте добру пам'ять та увагу, тоді легше сприйматимете навчальний матеріал, ваша успішність підвищиться.



Пам'ять — це процес збереження та наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Одним із прийомів раціонального запам'ятовування є **мнемотехніка**. Під час її застосування ви краще запам'ятуватимете матеріал, зможете його аналізувати та структурувати. Наприклад, під час запам'ятовування історичних дат можна використати порівняння за подібністю або контрастом із відомими вам подіями; іноземних слів — з уже відомими вам словами.

Коли потрібно запам'ятати послідовність ряду цифр, наприклад 235505111984, то робити це набагато легше, якщо розкласти їх у такій комбінації: 23, 55, 05, 11, 1984 — і запам'ятати ці цифри як часовий ряд — за п'ять дванадцяти, п'ятої листопада 1984 р.

Можна використовувати смислове кодування. Наприклад, число 124 257 можна запам'ятати за допомогою такої фрази: «Я це знаю та добре пам'ятаю». Кількість букв кожного слова відповідає цифрам цього числа.

Ці системи запам'ятовування побудовано на асоціаціях — поєднанні того, що ви намагаєтесь утримати в пам'яті, з тим, що вам уже відомо (мал. 13).



Мал. 13. Приклади системи запам'ятовування



Обговоріть подані ситуації.



Тетяна, дізнавшись, що диктант відбудеться за тиждень, багато готувалася, несвоєчасно їла та мало спала (бо дуже хвилювалася за результат). У день проведення диктанту розгубилася, не впоралася із завданнями. Не досягла бажаного результату.

Володя протягом тижня намагався розпочати підготовку до тематичного оцінювання, але все залишив на останній день. Результат — незадовільний.

Софія протягом тижня готувалася до контрольної роботи. Після виконання домашніх завдань вона щодня без перерви на відпочинок займалася до пізнього вечора. Дівчинка була незадоволена отриманими балами за контрольну. Вона ж готувалася!



Сашко, отримавши питання з контрольної, уявився за найскладнішу задачу, яку так і не зміг розв'язати. Коли до кінця уроку залишилося 10 хв, він відчув, що втомився, а на виконання легших завдань йому вже не вистачило часу.

Хлопець засмутився, коли почув оцінку.

- Що стало причиною невдач дітей? Чи правильно вони розподілили свої можливості?

- Використайте подані поради для успішного навчання.

Поради для найкращого засвоєння інформації

1. Через 5 днів після заучування матеріалу забування відбувається швидше, ніж через наступні 5 днів.
2. Один з основних способів запам'ятовування — асоціативність (пов'язати матеріал із чимось уже відомим).
3. Варто не зубрити матеріал, а намагатися зрозуміти! Інформацію потрібно розібрати до найменших деталей, а потім зібрати разом.
4. Не хвилюйтесь! Тривожний стан погіршує пам'ять та увагу.
5. Складний і громіздкий матеріал краще запам'ятовувати через 2–3 дні після вивчення. Тому вчити його потрібно невеликими частинами регулярно, а не за один день. Починати повторювати треба через 40 хв. Краще скористатися такою схемою: у перший день — 3 повторення, на другий день — 2 повторення, на третій–сьомий дні — по 1 повторенню, потім повторювати один раз з інтервалом у 7 днів.
6. Коли розпочинаєте вивчати матеріал, корисно робити в зошиті схеми та плани (узагальнення). Вони полегшують запам'ятовування.



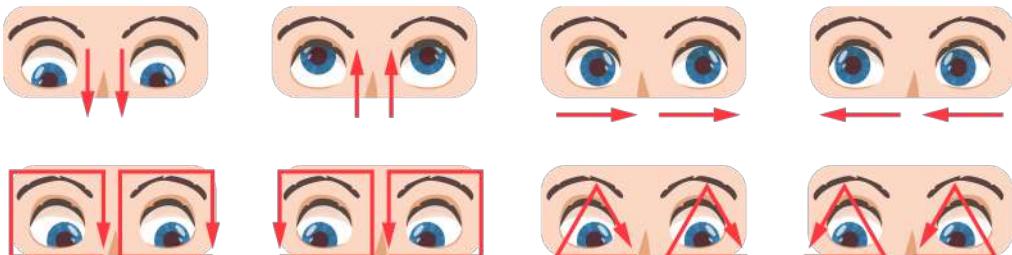
Як правильно сприймати інформацію, щоб швидко та якісно засвоїти знання, отримати хороші оцінки? Для цього потрібно бути дуже уважними на уроці. Найкраще засвоюються знання, отримані за допомогою зору й слуху, обговорення та практичних дій. Запитуйте в учителя/учительки про те, що не зрозуміли. Ваші запитання свідчать про активність мислення. Основні тези уроку та нові слова потрібно записувати в зошит. Адже, записуючи, ви читаєте двічі, отже, краще запам'ятовуєте. Регулярно тренуйте свою пам'ять. Постійно прагніть поліпшити результати запам'ятовування.



Зняти напруження допоможуть дихальні вправи: сядьте зручно, повільно зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на 2–3 с, видихніть.

Щоб зняти втому з очей, кожні 20–30 хв занять робіть такі вправи (мал. 14):

- подивіться поперемінно вгору та вниз (25 с), уліво й управо (15 с);
- «напишіть» очима своє прізвище, ім'я, по батькові;
- «намалюйте» очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.



Мал. 14. Вправи для зняття втоми з очей

Гордість України

Ніна Матвієнко народилася 10 жовтня 1947 р. Народна артистка України (1985), лауреатка Державної премії УРСР ім. Шевченка (1988), Герой України.

Н. Матвієнко стежить за своїм здоров'ям, зокрема за харчуванням. У неї насичене спортивне минуле: вона займалася баскетболом і волейболом.

Співачка веде активну концертну діяльність, розпочату ще з 1967 р., з великим успіхом гастролювала в Мексиці, країнах Латинської Америки.



Запитання та завдання

1. Як люди сприймають інформацію?
2. Що таке активне слухання?
3. У чому полягає метод мнемотехніки?
4. Визначте причини успіхів і невдач у навчанні.
5. Що вам відомо про безпеку в інтернеті?



Разом із батьками та близькими людьми виконайте завдання з додатка 4 (с. 192–193), перевірте зорову та слухову пам'ять.

Перевірка зорової пам'яті

1. Покладіть на стіл 5–9 предметів (зошит, ручку тощо) і дивіться на них 10–15 с, а потім відверніться та запишіть на аркуші, що ви побачили.

2. Завчасно розкладіть на столі кілька предметів, відвернувшись, намалюйте їх і вкажіть їхнє місцезнаходження.

Кількість предметів, їхнє розміщення, які ви запам'ятали з першого разу, — це обсяг вашої зорової пам'яті.



зорова
пам'ять



слухова
пам'ять

Перевірка слухової пам'яті

Хтось зачитує цифри, а ви прослухайте уважно один раз і спробуйте запам'ятати їх:

64 93 57 68 46 37 39 52 74 49.

Запишіть ті з них, які запам'ятали, бажано в тому ж порядку. Кількість цифр, які ви запам'ятали, дадуть змогу оцінити вашу механічну слухову пам'ять.

- Порівняйте результати та зробіть висновки, який тип пам'яті у вас переважає.

§ 5. Пошук інформації та її критичне оцінювання

**Інформація про здоров'я, безпеку та добробут у різних джерелах та її достовірність.
Безпека в цифровому середовищі**

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- безпеку в цифровому середовищі;
- пошук і критичне оцінювання інформації;
- вплив телебачення та комп'ютера на здоров'я;
- достовірність інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах.



Пригадайте з курсу початкової школи, що таке цифрове середовище.

Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Слухай кожного, але не з кожним говори.

Безпека в цифровому середовищі

Для сучасної людини інтернет є невід'ємною частиною її життя. Інтернет дає вам можливість знайти цікаву інформацію, розширює коло вашого спілкування, дає змогу підготуватися до уроку, дізнатися про погоду й останні новини тощо.

Чи знаєте ви, що таке *чат*? Це програма для миттєвого обміну повідомленнями з користувачами й користувачками. У ньому ви зможете знайти нових друзів, поспілкуватися з ними на будь-які теми, отримати корисні поради. А ще на сайтах можна побачити фото- та відеоролики.

Проте спілкування в інтернеті приховує небезпеку. Ви не бачите свого віртуального знайомого, а тому не можете бути впевненими в тому, що ця людина безпечна для вас. Ви сподіваєтесь, що спілкуєтесь з ровесником/ровесницею, а насправді це може бути доросла людина, а іноді навіть злочинець.





Обговоріть подані ситуації.

Олена поділилася новиною з подругою, що спілкується в соціальних мережах з інтернет-другом. Подруга Ірина запитала: «Скільки років твоєму другу? Де він проживає? Який у нього зріст і колір очей? Назвій номер його мобільного». Олена не відповіла на жодне із цих запитань. Тоді Ірина висловила припущення, що таке знайомство може бути небезпечним: «Ти про нього нічого не знаєш, а те, що він розповідає про себе, може виявитися брехнею, яку ти не перевіриш». Олена заперечила: «Я вже скидала свої фото, і новий друг пообіцяв мені скинути фото та відео». Тоді Ірина порадила терміново розповісти про все батькам або близьким людям.



- Як ви думаете, хто в цій ситуації правий?



Павло розповів старшому брату Олегу, що познайомився під час гри в онлайн-чаті з другом, який спочатку йому сподобався, бо вони мають багато спільніх інтересів. Інтернет-друг говорив компліменти, пропонував подарунки (для цього просив поділитися з ним фото), а потім почав неприємні розмови, наполягав на спілкуванні «в приваті» (до цього спілкування відбувалося в груповому чаті) і дуже просив, щоб це спілкування залишалося в секреті.



- Чи правильно зробив Павло, що розповів про свої сумніви брату? Чим може загрожувати таке спілкування?



У чаті ви спілкуєтесь з людиною, про яку нічого не знаєте, тому не довіряйте їй своїх таємниць або думок.

- **Не повідомляйте** «віртуальному другу» чи «віртуальній подрузі» своє прізвище, домашню адресу, номер свого мобільного або домашнього телефону, номер і місцезнаходження своєї школи й інші дані;
- **не розміщуйте** фотографії, на яких ви на пляжі;
- **не повідомляйте** пароль до своєї інтернет-сторінки;
- **не розповідайте** про родину, своїх друзів, знайомих та іхні таємниці.

Скажіть «віртуальному другу» чи «віртуальній подрузі», що ви знаходитесь перед комп’ютером у кімнаті, куди заходять батьки чи близькі люди.

Не обговорюйте неприємні вам теми, краще взагалі припиніть контакт.

Ризики телефонного шахрайства

Мобільні телефони — це дуже зручно. Можна завжди зателефонувати батькам або близьким людям, коли затримуєтесь в школі; швидко знайти потрібну інформацію для навчання; спілкуватися з друзями. Проте є люди, які використовують мобільний зв’язок для шахрайства — виманювання грошей.



Проведіть рольову гру та уявіть, що ці ситуації сталися з вами. Поясніть, як ви будете протидіяти шахрам.

SMS-повідомлення. Ви отримали SMS-повідомлення з таким змістом: «Системне повідомлення. Акція! Перекажіть гроші на номер (...) й отримаєте вдвічі більше!»

Безумовно, усі любителі легкої наживи спочатку відправляють, скажімо, 10 грн — а отримують 20 грн. Відправляють 200 грн — отримують 400. Спрацювало! І тут людина не керує собою. Відправляє вже 2000 грн — усе, що було на рахунку, а у відповідь — нічого. За допомогою систем мобільного переказу людину обдурили.

«Віддайте гроші!» Ви отримали SMS-повідомлення, у якому йдеться про надходження коштів на ваш рахунок. А через кілька секунд дзвонять і повідомляють, що помилково переказали гроші не на той номер, і просяють повернути їх за допомогою послуги «Мобільний переказ». Фактично вимага-



ють повернути гроші з вашого рахунку, який насправді не змінювався. На жаль, не кожний абонент стане відразу ж уточнювати свій баланс і віддасть свої гроші.

«Ми вас обдурюємо». У багатьох операторів існує багаторазова тарифікація послуг для абонентів. Замовляючи послугу, відправляємо SMS-повідомлення на короткий номер. У відповідь отримуємо прохання що-небудь додатково підтвердити (вік, бажання скористатися сервісом тощо) — і тоді оплачуємо це великими сумами.

«Рік безкоштовних розмов». Телефонують нібіто з радіостанції, проводячи спільну акцію з вашим оператором. Потрібно надіслати коди двох нових карт, оплатити їх отримати рік безкоштовних розмов! Зрозуміло, що оператор зв'язку жодних таких акцій не проводить, а ваші гроші поповнюють рахунки шахрайів.

«Говорить служба підтримки». Вам дзвонять і представляються абонентською службою. Вхідний стаціонарний номер або мобільний не визначається. «Шановний клієнте, говорить черговий інженер Володимир Іваненко. Наша служба проводить переведення телефонів на іншу частоту зв'язку (проводять технічні роботи та ін.). Номер телефону та баланс не змінюються, не хвилюйтесь! Наберіть на клавіатурі телефона *145 ... ». При цьому *145* — це початок комбінації цифр, за якою починається переказ грошей з особового рахунку одного абонента на особовий рахунок іншого. Ви добровільно переказуєте гроші в рамках послуги «Мобільний переказ». Ні оператор, ні поліція не допоможуть вам їх повернути.

Обманний приз. Телефонує нібіто ведучий відомої музичної радіостанції та вітає вас із вигранем коштовного призу. Щоб його отримати, потрібно протягом хвилини зателефонувати на номер радіостанції, де ще раз вас привітають із перемогою, проситимуть протягом пів години купити картку поповнення рахунку та повідомити діджею її дані. Це остання умова, щоб забрати приз. Потім виявляється, що на радіостанції ніякий приз на вас не чекає.

Телевізійне шахрайство. Часто, переключаючи телевізійні канали, ви можете натрапити на передачу, у якій телеведу-

§ 5. Пошук інформації та її критичне оцінювання

ча пропонує цілком пристойну суму тому, хто вгадає слово з 10–15 букв, поданих на екрані, чи знайде п’ять відмінностей у двох малюнках, або правильно назве прізвище відомого артиста на портреті.

Завдання, зазвичай, дуже просте. Дивно, що досі ніхто не зателефонував на канал, незважаючи на всі заклики та підказки ведучої. Залишається тільки набрати телефонний номер — і можна радіти легкому виграшу. Ото батьки зрадіють!

І тут на вас чекають неприємні сюрпризи. Перший — набравши номер, ви не потрапляєте в прямий ефір, а замість того чуєте автовідповідач, який повідомляє, що «на цей раз вам не пощастило, спробуйте зателефонувати ще раз». А про другий сюрприз дізнаються вже батьки, отримавши квитанцію про сплату за зв’язок.



Обговоріть подані ситуації та розробіть правила користування допоміжними цифровими засобами.

Сашко ввімкнув телевізор і побачив, що ведучий пропонує телевізійну гру. Щоб узяти в ній участь, телеглядачам потрібно було зателефонувати й назвати зашифроване в кросворді слово. За правильну відповідь організатори обіцяли виплатити грошовий приз. «Куплю спортивний велосипед!» — зрадів хлопчик. Вартість з’єднання з оператором становила лише 7 грн. Сашко набрав номер. Проте відразу після з’єднання відбувалося примусове роз’єднання. Хлопчик набирає і набирає номер протягом 20 хв. На щастя, мама прийшла з роботи...



Світлана провідувала хворого тата в лікарні. Коли повернулася додому й увімкнула телевізор, то побачила, що ведуча пропонує зателефонувати на короткий номер, щоб поставити запитання екстрасенсу в прямому ефірі. Вона дуже переживала за тата й вирішила будь-що йому допомогти. Набравши номер, почула обнадійливу фразу: «Чекайте, з вами зараз будуть розмовляти...» Дівчинка тримала трубку дуже довго, а відповіді не було...





Запам'ятайте: безкоштовний сир буває тільки в мишоловці. І не забувайте, що ваш мобільний телефон — це не тільки засіб зв'язку, а ще й платіжний засіб, що дає змогу віддати гроші невідомо кому й невідомо за що. Не поспішайте відправляти SMS-повідомлення або дзвонити на короткі номери. Порадьтесь з дорослими або зателефонуйте оператору.

Ніколи, за жодних умов, не погоджується на особисту зустріч у реальному світі зі своїм інтернет-другом чи інтернет-подругою. Якщо знайомі з інтернету постійно просять зустрітися з ними або щось зробити для них і продовжують це робити, незважаючи на вашу відмову, то обов'язково розкажіть про це батькам або близьким людям.



Вплив телебачення та комп'ютера на здоров'я

Життя сучасної людини не можна уявити без телебачення: ви дізнаєтесь про новини у світі, дивитеся цікаві художні фільми та пізнавальні передачі. Деякі діти просиджують перед телеекраном більшу частину свого вільного часу. Добре це чи погано? Що менше часу ви проводите біля телевізора, то кращим буде ваш зір. Час перегляду телепрограм потрібно обмежити (не більше 1 год щодня). При цьому в приміщенні обов'язково має бути джерело світла — денне світло з вікна або світильник. Відстань від екрана телевізора — 2,5–5 м, кут зони перегляду передач — у межах 60° щодо центру екрана.

Найкраще переглядати ті передачі, що мають цікаву, пізнавальну інформацію, яку можна використати в житті.



Комп'ютер — це насамперед помічник у роботі. Ви вже знаєте про шкідливість надмірного захоплення комп'ютерними іграми, про те, що віртуальна реальність — це не життя. Тому комп'ютерні розваги потрібно поєднувати з реальними активними діями — заняттям спортом, фізичними вправами, рухливими іграми на повітрі, спілкуванням із рідними та друзями.

Надмірне захоплення комп'ютерними іграми не лише спричиняє відставання в навченні та стрес, а й шкодить фізичному здоров'ю, погіршуєчи зір, поставу, функціонування внутрішніх органів.

- Працюючи за комп'ютером, дотримуйтесь поданих правил.

Правила роботи за комп'ютером

1. Світло під час роботи за комп'ютером має падати зліва, а відстань від очей до екрана повинна бути приблизно 50 см.

2. Крісло потрібно відрегулювати так, щоб очі були на одному рівні із центром монітора. Саме очі найбільше втомлюються під час роботи за комп'ютером. Виявляється, коли ви довго дивитеся на екран, то перестанете моргати. Очі при цьому не зволожуються, червоніють, сльозяться, знижується зір.

3. Тривала робота за комп'ютером може супроводжуватися неприємними відчуттями в кистях рук, передпліччях, у ділянках плечей та шиї. За наявності таких симптомів негайно зверніться до лікаря!

4. Безперервно працювати за комп'ютером вам можна не більше 15–20 хв, потім потрібно зробити перерву не менше ніж на годину.



5. Комп'ютер треба поставити в кутку чи задньою стінкою до стіни.
6. Комп'ютер не повинен знаходитися в кімнаті, у якій ви спите.
7. У приміщенні, де працює комп'ютер, щодня необхідно робити вологе прибирання.
8. До й після роботи на комп'ютері протирайте екран спеціальними серветками.
9. Під час грози обов'язково вимикайте комп'ютер.
10. Не забувайте частіше провітрювати кімнату.

Якщо ви помітили, що після тривалого захоплення комп'ютером стали байдужими до реального життя, що спілкування з друзями вас більше не цікавить, що ви весь час думаете лише про стратегію в новій грі, негайно зверніться до батьків, або до близьких людей, або до психолога.

Це — **ознаки комп'ютерної залежності**.



Пам'ятайте: комп'ютер — це не зло. Молодій людині потрібно вміти ним користуватися та працювати з інтернетом як із джерелом нової інформації, але в усьому треба знати міру.

Запитання та завдання

1. Чи безпечне спілкування в інтернеті?
2. Що потрібно передбачити, щоб уbezпечитися від телефонного шахрайства?
3. Як уbezпечитися від телевізійного шахрайства?
4. Розпитайте в батьків або близьких людей, що їм відомо про місця підвищеної небезпеки в населеному пункті (громаді), де ви проживаєте.



Обговоріть із батьками чи близькими людьми, про що ви сьогодні дізналися на уроці, а також матеріал додатка 5 «Правила безпечної інтернету» (с. 193).

Складіть разом із ними правила поведінки в інтернеті та користування допоміжними цифровими засобами для навчання.



МОЯ БЕЗПЕКА

§ 6. Безпека та небезпека

Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити—унікнути—діяти)

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- принципи безпечної життєдіяльності;
- формулу особистої безпеки;
- порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію.



Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

Що таке безпека, найкраще знає той, хто скуштував лиха.



Безпека — це такий стан умов життя людини, за яких відсутні або зведені нанівець фактори, які загрожують її життю та здоров'ю.

Небезпека — це наявність в оточенні людини об'єктів, речовин, явищ та умов, що загрожують її здоров'ю і життю.

Небезпеки щодення

Протягом дня людина буває в різних місцях — у транспорті, приміщеннях, на вулиці, у дворі чи парку — і скрізь на неї чатує безліч небезпек. Щоб зберегти здоров'я та життя, потрібно прорахувати всі можливі *ризики*, умови та причини виникнення небезпеки, а також навчитися захищатися від них.



Ризик — можливість того, що події відбуватимуться не так, як очікували, можливість припуститися помилки.

Небезпека пов'язана: з *природним середовищем*: повінь, блискавка, буревій, землетрус та ін.; з *діяльністю людини*: транспорт, електроприлади, засоби побутової хімії, забруднення навколошнього середовища тощо; з *соціальними факторми*: війна, масові заворушення, бійки та ін.

Будь-яка діяльність людини є потенційно небезпечною.



Розгляніть подані сюжетні малюнки. Обговоріть ситуації виникнення небезпеки на них. Обґрунтуйте свою думку.



Мал. 15. Небезпека та ризики для людей чатують скрізь

Що таке безпека життєдіяльності людини

Вивчення, оцінка та зменшення ризиків у всі часи мали велике значення в людській діяльності. Існує навіть наука «*Безпека життєдіяльності*». Вона вивчає природу небезпек, що загрожують людині та навколошньому світу; способи запобігти небезпекам; захисту від них і шляхи ліквідації їхніх наслідків. Основна формула безпеки така: *передбачити—унікнути—діяти*.



Мал. 16. Наслідки небезпечних ігор із вогнем

Що це означає? Наприклад, ви знаєте, що ігри з вогнем можуть привести до пожежі, тому повинні уникати таких ігор. Проте якщо раптом якась річ загорілася, ви маєте знати, як її погасити, як діяти в разі пожежі (*мал. 16*).

Принципи безпечної життєдіяльності

Для того щоб виникла небезпечна ситуація, необхідна певна причина або умова, за якої можлива загроза стає справжньою. Дуже часто причиною виникнення небезпечної ситуації бувають необдумані дії людини. Наприклад, ви кудись дуже поспішаєте. Звичайно, набагато швидше перебігти дорогу перед автомобілями, ніж шукати підземний перехід або чекати, поки на світлофорі біля смуг переходу «зебра» загориться зелене світло. Ви можете також стати свідком небезпечної ситуації, спричиненої діями інших людей. Наприклад, ви побачили, як дитина, бавлячись сірниками, підпалила на собі одяг. Якщо не вжити негайних заходів, вона може отримати важкі опіки. Отже, ви повинні знати, чим загрожує небезпечна ситуація, як поводитися під час неї.

Прикро, коли хтось із ваших знайомих чи близьких людей зазнає травм і ви не можете допомогти, бо не знаєте як. Саме перша допомога може врятувати людині життя. Тож кожний/кожна з вас повинен/повинна вміти надати першу домедичну допомогу (про це ви дізнаєтесь на наступних уроках).

Як люди реагують на надзвичайні ситуації?

Під час різноманітної діяльності людини часто виникають небезпечні ситуації, що загрожують її життю та здоров'ю. Люди не однаково реагують на такі ситуації. Одна людина мобілізує свої сили, швидко приймає правильні рішення, а інша розгублюється, падає духом, стає безпорадною. Не важко припустити, хто з них впорається з небезпечною ситуацією. У будь-якій екстремальній ситуації не можна панікувати, необхідно діяти за основною формулою безпеки.

Як поводитися в надзвичайних ситуаціях?

- Передбачити небезпеку.
- Якщо можна, краще уникнути небезпечної ситуації.
- Швидко оцінити ситуацію та власні можливості.
- Прийняти рішення та негайно діяти.

Розвивайте такі якості, як упевненість, сміливість, обачність і виваженість. Це допоможе вам зробити своє життя максимально безпечним.



Обговоріть, як ви будете діяти за формулою безпеки в кожній із запропонованих ситуацій.



Діти, не запитавши дозволу в дорослих, пішли до родичів через ліс у сусіднє село.

Десятирічну дівчинку батьки залишили вдома з трирічними братами-близнятами. Вона дивилася телевізор, а брати гралися в сусідній кімнаті. Раптом дівчинка відчула запах диму.



Діти знайшли на городі невідомий металевий предмет і вирішили його розібрати.



Школярі вирішили скоротити шлях до школи й пішли по замерзлому ставку.



Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття

Уявна ситуація. У вас погіршилося самопочуття: під час занять спортом, під час перебування в людному місці, у тран-

спорті, під час прогулянки, перебування в помешканні за відсутності дорослих, у школі, під час туристичної подорожі.

Ознаки погіршення самопочуття: головний біль, нудота, запаморочення, прискорене серцебиття, зубний біль, біль у животі, кашель, нежить, підвищення температури (лихоманка) та ін.



Обговоріть варіанти уявної ситуації погіршення самопочуття за запропонованим алгоритмом дій, доповніть його.



— Повідомлю про погіршення самопочуття батьків, близьких людей, учителя/учительку, супроводжуючого/супроводжуючу.



— Не буду займатися самолікуванням.



— Якщо маю хронічне захворювання (астма, цукровий діабет, алергія тощо), застосую ліки, призначені лікарем.



— Звернуся по допомозу до медичних працівників/працівниць.



— Перебуватиму під наглядом батьків і близьких людей.



Якщо головний біль супроводжується нудотою, блювотою, світлобоязнью та напруженням м'язів шиї, терміново викликайте швидку медичну допомогу.

Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні в небезпечну ситуацію

Уявна ситуація. Ви потрапили в надзвичайну ситуацію: під час занять спортом, під час перебування в людних міс-

цях, у транспорті, під час прогулянки, у помешканні за умов відсутності дорослих, у школі, під час туристичної подорожі.



Обговоріть варіанти уявної поведінки при потраплянні в надзвичайну ситуацію. Які дії є найоптимальнішими? Проведіть рольову гру, під час якої відпрацюйте подані прийоми для самозаспокоєння.



1. У ситуації, де є загроза життю, прийміть рішення, яке зведе нанівець небезпеку. Якщо є певний час для прийняття правильного рішення, полічіть до 10.

2. Виконайте дихальні вправи. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте поступово також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних із диханням.

Куди звертатися в разі небезпечної чи надзвичайної ситуації?



За номером телефону 101 — у службу порятунку. Телефонуйте за цим номером у випадках, коли життю загрожує небезпека. Наприклад, під час пожежі, повені, інших надзвичайних ситуацій, при загрозі руйнування будинку та у випадках, коли людина провалилася чи застрягла, ви знайшли снаряди або інші вибухонебезпечні предмети.



За номером телефону 102 — у поліцію. Телефонуйте за цим номером у випадках крадіжок, нападів, бійок, домагань незнайомих людей, дорожньо-транспортних пригод, а також якщо ви знайшли підозрілі предмети, залишенні в місцях скупчення людей (на вокзалах, зупинках, у метро, кінотеатрах, торговельних центрах тощо).



За номером телефону 103 — у швидку медичну допомогу. Телефонуйте за цим номером у випадках, пов'язаних із захворюваннями, травмами й укусами тварин, а також коли життю людей загрожує небезпека (ДТП, пожежа, вибух газу) .



За номером телефону 104 — у службу газу. Телефонуйте за цим номером, якщо відчуваєте запах газу на вулиці, у квартирі.

Отже, людина постійно перебуває в приховано небезпечному середовищі. Як зробити своє життя безпечним? Неваже потрібно відмовитися від рухливих ігор, розваг, занять спортом, походів у ліс чи гори, користування електричними чи газовими пристроями? Авжеж, ні!

Невід'ємною частиною життя має стати дотримання правил безпеки. Це допоможе захистити ваше здоров'я та життя і здоров'я інших людей, зробить безпечним ваше помешкання, робоче місце й дозвілля. Допомагати людям у скрутній ситуації мають спеціальні служби захисту та порятунку. Вчасно викликавши відповідну службу, можна запобігти трагічним наслідкам надзвичайної ситуації. Телефонувати в такі служби необхідно не тільки в тих випадках, коли вам загрожує небезпека, а й коли небезпека загрожує іншим людям чи ви стали свідками надзвичайної події.



Пам'ятайте! Безпідставно викликати рятувальні служби заборонено, адже в цей час комусь, можливо, дійсно необхідна допомога.



Запитання та завдання

1. Що таке безпека життєдіяльності?
2. Що таке ризик?
3. Назвіть номери рятувальних служб.
4. Знайдіть інформацію про види пішохідних переходів, дорожню розмітку, історію їхнього виникнення. Дізнайтесь в дорослих, якою має бути безпека пішоходів.



Разом із батьками та близькими людьми обговоріть вивчене на цьому уроці. Дізнайтесь в них, про які навички самоконтролю під час потрапляння в надзвичайну ситуацію їм відомо (з літератури, кіно або власного життя). З допомогою дорослих відпрацуйте навички виклику рятувальних служб (додаток 6, с. 193).



§ 7. Дорожній рух і безпека. Ми — пішоходи

Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити—унікнути—діяти)

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- безпеку пішоходів;
- види пішохідних переходів і дорожні знаки, якими їх позначають;
- дорожню розмітку («зебру», осьову лінію та «острівці» безпеки);
- різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою.



Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Сміливість може небагато без обачності.

Перемагай труднощі розумом, а небезпеку — досвідом.



Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) — це подія, пов’язана з рухом транспорту, у результаті якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали поранення люди.

У чому полягає безпека пішохода

Кожного разу, виходячи з дому, ви стаєте учасником/учасницею дорожнього руху. Ваше здоров’я та життя значною мірою залежать від поведінки на дорозі й поведінки інших учасників/учасниць дорожнього руху: зокрема інших пішоходів, водіїв, велосипедистів/велосипедисток і пасажирів/пасажирок.



Правил дорожнього руху мають дотримуватися не тільки водії, а й пішоходи. Ігнорування вимог дорожніх знаків чи дорожньої розмітки є порушенням Правил дорожнього руху.

Які бувають види пішохідних переходів

Пішохідний перехід — ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, що призначена для руху пішоходів через дорогу. Пішохідні переходи позначають дорожніми знаками, дорожньою розміткою, світлофорами. За відсутності дорож-

§ 7. Дорожній рух і безпека. Ми — пішоходи

ньої розмітки межі пішохідного переходу визначають відстанню між дорожніми знаками, а на перехресті — ширину тротуарів.

Вам уже відомо, що місця, де перетинаються дороги, називають *перехрестями* (мал. 17). Це найнебезпечніші ділянки дороги, на яких треба бути дуже уважними, щоб не потрапити в дорожньо-транспортну пригоду.



Мал. 17. Різні види перехресть

Перехрестья можуть бути регульованими та нерегульованими. На *регульованому перехресті* рух транспорту упорядковують за допомогою регулювальника або світлофора.

Пішоходи повинні переходити проїжджу частину вулиці по пішохідних переходах. Переходи бувають наземні, підземні та надzemні.

Наземний перехід — це ділянка проїзджої частини з відповідною розміткою (мал. 18).



Мал. 18. Приклад наземного переходу



Мал. 19. Приклади надземного (а) і підземного переходів (б)

Надземний переход — це перехід над проїжджою частиною (мал. 19, а), а *підземний переход* — це перехід під проїжджою частиною (мал. 19, б). Якщо переходу немає, дозволено переходити проїжджу частину під прямим кутом у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки. Якщо є світлофор, треба керуватися його сигналами. Переходячи вулицю, необхідно подивитися ліворуч, а потім, дійшовши до середини, — правоуч.



Обговоріть, чи завжди ви виконуєте правила для пішоходів (мал. 20).

Правила для пішоходів

- Пішоходи повинні ходити по тротуарах або пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, а за їхньої відсутності — по велосипедних доріжках або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч рухові транспортних засобів.
- На дорогах, що мають розмежувальну смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами, можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч рухові транспортних засобів.
 - Рух пішоходів по швидкісних дорогах заборонено!
 - Переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом за наявності роздільної смуги на дорозі заборонено!



Мал. 20. Дотримання Правил дорожнього руху — вимога для всіх

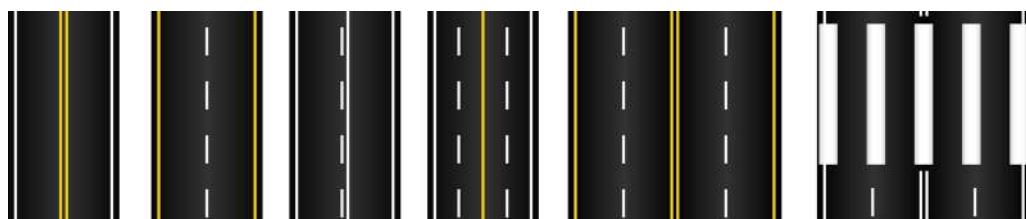
Якою буває дорожня розмітка

Кожна дорога складається з проїжджої частини, по якій рухаються тільки транспортні засоби, і тротуару (узбіччя), по якому ходять пішоходи. Дороги бувають *головні* та *другорядні*. Для зменшення можливості дорожньо-транспортних пригод на дороги наносять дорожню розмітку та встановлють дорожні знаки (мал. 21). Це знаки, які вказують напрямок руху, порядок дорожнього руху, габарити дорожніх споруд: мостів, тунелів тощо.



Мал. 21. Дорожні знаки

Розмітка є горизонтальна та вертикальна (мал. 22). *Горизонтальна розмітка* на проїжджій частині — це лінії білого або жовтого кольору. Наприклад: широка суцільна лінія позначає край проїжджої частини на автомагістралях, поділ транспортних потоків протилежних напрямків. Якщо така лінія посередині — це *осьова лінія*. Вона поділяє дорогу на дві частини — праву та ліву. Автомобілям перетинати її заборонено. Якщо ви не встигли перейти на протилежний бік дороги, то можна зупинитися на осьовій лінії. На широких вулицях, де рух транспорту відбувається в одному напрямку в кілька рядів, на переходах білою фарбою наносять «острівець». Це безпечне місце для пішоходів.



Мал. 22. Різні види дорожньої розмітки



Мал. 23. Перехід «зебра»

Стоп-лінія означає, що водій повинен зупинитися. Широкі поперечні лінії на проїжджій частині означають перехід для пішоходів. Таку розмітку називають «зброю» (мал. 23).

Як переходити багатосмугову дорогу

Автомобільна дорога чи вулиця — частина території, призначена для руху транспортних засобів і пішоходів, з усіма розміщеними на ній спорудами. На вузьких дорогах є дві смуги (по одній смузі в кожному напрямку). Дороги, які мають більше двох смуг, називають **багатосмуговими** (мал. 24). Визначити кількість смуг на дорозі можна за допомогою дорожньої розмітки або дорожнього знака «Напрямки руху по смугах». За відсутності дорожніх знаків і розмітки неважко визначити кількість смуг на око, уявивши поряд кілька великих автомобілів.



Мал. 24. Багатосмугова дорога

Для того щоб уbezпечити себе від ДТП, потрібно знати правила переходу багатосмугової дороги.

Правила переходу багатосмугової дороги

- Якщо дорога розмічена пішохідним переходом, скористайтеся ним;
- якщо пішохідного переходу немає, переходьте дорогу на перехресті;
- переходити дорогу в нерозміченому місці можна лише в крайньому випадку й тільки під кутом 90° до дороги;
- для переходу треба обрати місце, де дорога добре проглядається в обидва боки на 150–200 м;
- перш ніж переходити дорогу, подивітесь ліворуч і перевіртеся, що автомобілі на всіх смугах є на безпечній відстані;
- зробіть зупинку на осьовій лінії, будьте обережні на ній;
- подивітесь праворуч і перевіртеся, що автомобілі на всіх смугах є на безпечній відстані.

Відпрацювання навичок щодо дотримання Правил дорожнього руху пішоходами

Розгляніть запропоновані ситуації. Проаналізуйте їх.

Обговоріть, як ви будете діяти в кожній із запропонованих ситуацій. Обґрунтуйте свою відповідь.



Мал. 25. Порушення пішоходами Правил дорожнього руху



Проведіть рольову гру, у якій ви відмовляєтесь від пропозицій перейти дорогу в небезпечному місці. Для цього можете використати проаналізовані ситуації.

Пішоходи чекали на дозвільний сигнал для переходу вулиці (зелене світло). Коли він загорівся, люди почули сирену та побачили автомобіль зувімкненим сигнальним маячком, що наближався дуже швидко.

Діти поверталися зі спортивного майданчика й не встигли завершити перехід багатосмугової дороги. Опинившись на «острівці» безпеки, вони почали грати з м'ячем і штовхатися.

Недбалий водій вантажівки залишив авто майже на «зебрі». Школярі, незважаючи на це (бо активно обговорювали результати контрольної), почали рух на інший бік дороги.



Діти вирішили перейти дорогу в місці, де немає дорожньої розмітки, під кутом 45° до дороги.



Діти, щоб зекономити час, вирішили перейти дорогу в місці, де вона має крутий поворот.

Пішохід вирішив знехтувати підземним переходом і перейти багатосмугову дорогу, але встиг добігти до лінії, яка розділяє транспортні потоки протилежних напрямків.

Рух пішоходів за складних дорожніх умов

Туман, опади й ожеледь ускладнюють дорожні умови. На слизькій чи мокрій дорозі значно погіршується гальмівний шлях автомобілів, що може привести до наїзду на пішоходів.

Гальмівний шлях — це ділянка дороги, яку автомобілі до-лають із моменту гальмування до повного зупинення автомо-біля. Окрім того, пішоходів може засліпити світло фар авто-мобілів.

Під час переходу дороги в умовах недостатньої та обмеженої оглядовості необхідно оцінити дорожню ситуацію ліворуч і праворуч і, тільки переконавшись у безпеці, переходити до-рогу (*додаток 7, с. 194*).

Щоб уникнути травмування, необхідно дотримуватися по-даних правил.

Правила переходу дороги пішоходами за складних дорожніх умов

- Переходьте дорогу тільки тоді, коли впевнені в тому, що транспорт знаходиться на достатній відстані.
- Не можна переходити дорогу в місцях, де є круті повороти.
- У темний час, щоб вас було видно на проїжджій частині чи узбіччі, потрібно мати будь-які предмети білого ко-льору.
- Будьте особливо пильними — переходьте дорогу лише на переході й уважно дивіться, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, коли транспортні засоби вже зупинилися.
- Якщо ви побачили автомобіль зувімкненою сиреною та сигнальним маячком або той, що наближається дуже швидко, пропустіть його.

**Найголовніше під час переходу дороги —
це ваша увага!**



Змоделюйте дорожню ситуацію, у якій пішоходи потрапляють під дію фактора обмеженої та недостатньої оглядовості. Які можуть бути наслідки, якщо не дотриму-ватися поданих правил?



Запитання та завдання

1. Як і де треба переходити дорогу?
2. Які є види перехресть?
3. Яку роль відіграють роздільна смуга, перехід «зебра», «острівці» безпеки?
4. Що таке недостатня оглядовість та обмежена оглядовість?
5. Знайдіть інформацію про правила користування громадським транспортом. Дізнайтесь в батьків чи близьких людей, якою має бути безпека пасажирів/пасажирок у транспорті.



Разом із дорослими виберіть кілька безпечних маршрутів, якими ви ходите до школи, у магазин чи спортзал тощо. Кілька разів пройдіть ними, підрахуйте, скільки часу витрачаєте на дорогу, які перешкоди трапляються на шляху, скільки разів ви переходите дорогу та чи можна знайти безпечніший шлях. Обговоріть із ними інформацію, подану в додатку 7 (с. 194).

Прийміть рішення щодо безпечних маршрутів і переходу дороги.

§ 8. Дорожній рух і безпека. Ми — пасажири/пасажирки

Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити—унікнути—діяти)

На цьому уроці ви дізнаєтесь про:

- види громадського транспорту;
- небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту;
- правила поведінки пасажирів/пасажирок у громадському транспорті, на зупинці, під час руху транспорту, перед виходом із нього.
- Пригадайте, де найнебезпечніше переходити дорогу: на перехресті, зупинці чи на відкритій ділянці дороги. Хто такі пасажири/пасажирки?

Безпека на зупинках громадського транспорту

Транспорт, яким користується одночасно багато людей — автобуси, тролейбуси, трамвай, метро, — є **громадським транспортом**. Ми не можемо уявити свого життя без нього.