



Нова українська школа

Зоя Хитра  
Ольга Романенко



# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА та ДОБРОБУТ

УДК 373.3\*кл5(075.2)

X52

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

*Підручник реалізує модельну навчальну програму інтегрованого курсу  
«Здоров'я, безпека та добробут» (5–6 класи)  
(авторки З. М. Хитра, О. А. Романенко)*

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

-  — обговорюємо й діємо разом у парах і групах
-  — уявляємо, моделюємо й театралізуємо
-  — проводимо спостереження, досліди й вимірювання
-  — працюємо з медійними джерелами
-  — з'ясовуємо значення слова

### **Хитра З.М., Романенко О.А.**

X52      Здоров'я, безпека та добробут. Підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної середньої освіти. / З. М. Хитра, О. А. Романенко. — Київ : УОВЦ «Оріон», 2022. — 144 с. : іл.

**УДК 373.3\*кл5(075.2)**

ISBN 978-966-991-202-2

© Хитра З. М., Романенко О. А.,  
2022  
© УОВЦ «Оріон», 2022

## ВСТУП

Раді вітати вас на сторінках підручника «Здоров'я, безпека та добробут». З назви ви, певне, вже зрозуміли, що в ньому йтиметься про найважливіші цінності для кожної людини, а саме: свої здоров'я, безпеку та добробут. Цей курс ви будете опановувати наступні п'ять років та впродовж життя. Обрання правильних ціннісних орієнтирів допоможе вам досягти успіху в житті. Для цього ви будете вчитися дотримуватися здорового способу життя, безпечної поведінки в побуті та довкіллі, зрозумієте як досягти особистого, родинного та суспільного добробуту. Ви зможете критично оцінювати ситуацію, встановлювати рівень її безпеки, відстоювати власні погляди, об'єднуватися з іншими заради досягнення спільнної мети, вирішувати конфлікти та домовлятися одне з одним. А ще — отримаєте важливі практичні навички прийняття зважених рішень у повсякденному житті. Скористайтеся ними сьогодні й у майбутньому! Будьте щасливими й успішними!

**Робіть добро!**

**Висловлюйте вдячність!**

**Ведіть щоденники успіху!**

**Майте мету!**

**Акцентуйте увагу на хорошому!**

**Визначайте, що приносить вам радість.**

З повагою, любов'ю і надією  
на співпрацю — авторки

# Розділ 1.

## У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ — ЗДОРОВИЙ ДУХ

### Тема 1.

#### Фізична складова здоров'я

- ✓ **Досліджую** чинники, які впливають на здоров'я.
- ✓ **Здійснюю** профілактику інфекційних захворювань.
- ✓ **Піклуюся** про формування правильної постави.
- ✓ **Спостерігаю** за змінами у власному тілі.
- ✓ **Оцінюю** свій фізичний стан.
- ✓ **Вчуся** надавати першу долікарську допомогу в разі поганого самопочуття.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь здоров'я, безпеки та добропорядку.
- ✓ **Виховую** в собі уважність і спостережливість.
- ✓ **Розвиваю** свої фізичні якості та здібності.
- ✓ **Дбаю** про особисту гігієну.
- ✓ **Ціную** власне життя і життя інших.
- ✓ **Веду** здоровий спосіб життя.

*Щоб бути здоровим, потрібно постійно  
докладати значні власні зусилля.  
Їх нічим не можна замінити.*

*Микола Амосов,  
український лікар, учений і письменник*



# 1. Чому правильні життєві цінності роблять нас щасливішими?

**Ви зможете з'ясувати**, обрання яких цінностей допомагає приймати в житті правильні рішення.

**Пригадайте**, що таке життєві цінності. Якими вони бувають?



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**, які цінності властиві зображенім казковим героям і героїням. Чи вдалося їм досягти успіху? Які труднощі вони долали? Чи мають тварини життєві цінності?



Дійсно, у кожної людини — свій життєвий шлях. Зрештою, всі опиняються перед щоденним вибором, як діяти, чому надати перевагу. Здійснюючи свій вибір, і ти керуєшся певними **життєвими цінностями**. Вони слугують для тебе ніби орієнтирами чи дороговказами. Від правильності вибору залежить успішність в житті та вміння бути щасливим/щасливою.

Життєві цінності поділяють на *матеріальні* та *духовні*. Матеріальні цінності покликані покращувати наше повсякденне життя. До них належать корисна та смачна їжа, зручні одяг, житло, засоби пересування, побутова техніка тощо. Духовні цінності не схожі на матеріальні, їх до рук не візьмеш. Вони мають морально-етичне походження. Це — любов, доброта, справедливість, честь і чесність, гідність і шляхетність, краса та щастя.

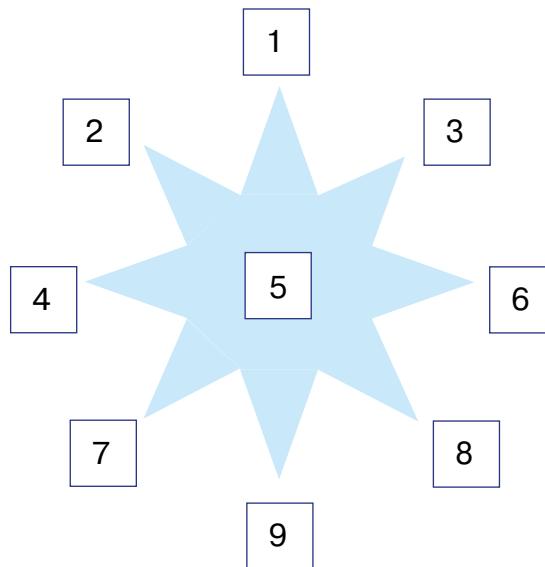


**Ознайомтеся** з переліком життєвих цінностей у таблиці (див. с. 6). Відберіть самостійно 9 найбільш значущих цінностей. Сформуйте власний рейтинг цінностей, виклавши їх у формі діаманта за поданою схемою. Додайте важливу для себе цінність, якої немає в переліку.

**Виконайте** вправу, подану на наступній сторінці. Складіть свій «Діамант цінностей».

## Життєві цінності

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Здоров'я<br><input type="checkbox"/> Любов<br><input type="checkbox"/> Милосердя<br><input type="checkbox"/> Розум<br><input type="checkbox"/> Віра<br><input type="checkbox"/> Сім'я<br><input type="checkbox"/> Самостійність | <input type="checkbox"/> Чесність<br><input type="checkbox"/> Безпека<br><input type="checkbox"/> Справедливість<br><input type="checkbox"/> Дружба<br><input type="checkbox"/> Гроші<br><input type="checkbox"/> Доброта | <input type="checkbox"/> Слава<br><input type="checkbox"/> Самовпевненість<br><input type="checkbox"/> Честь<br><input type="checkbox"/> Добробут<br><input type="checkbox"/> Освіта<br><input type="checkbox"/> Життя |
|--|---|--|



На схемі цифри позначають таке: від цінності з найбільш значущою для тебе важливістю — 1 до найменш важливої — 9.



### Обговоріть у групі:

1. Чому ця вправа має таку назву?
2. З яких якостей складаються ваші «діаманти цінностей»?
3. Чи пов'язані між собою різні життєві цінності? Які й чому?

Отже, кожна людина надає перевагу переліку власних цінностей. Проте яка із цінностей — найважливіша? Виявляється, це — життя! Воно найцінніше, що має людина. Життя кожної людини неповторне, воно дається лише один раз. Тому цінуй своє життя, наповнюю його позитивним змістом, вчися робити добро собі та іншим людям.

Наступні цінності відображені в назві цього підручника — це **здоров'я, безпека та добробут**. Розкриємо їхнє значення.



**Складіть** асоціативні кущі слів до понять «здоров'я», «безпека» та «добробут».

**Здоров'я** — це стан повного фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або порушень фізичного розвитку.

**Безпека** полягає в захищеності особи й суспільства від ризику зазнати шкоди.

**Добробут** характеризує забезпеченість людини або спільноти (сім'ї, родини, населення країни) необхідними матеріальними й духовними благами.

Досягаючи в житті цінностей здоров'я, безпеки та добробуту, ти таким чином рухаєшся в напрямку до свого щастя.

## Стисло про основне

**Життєві цінності** поділяють на матеріальні та духовні. Життя людини, її здоров'я, безпека та добробут належать до найголовніших цінностей особистості й суспільства.

## Знаємо, розуміємо

1. Чому важливо з'ясувати, які для тебе цінності — найважливіші?
2. Як пов'язані між собою поняття «здоров'я», «безпека» та «добробут»?
3. Чому тобі важливо дбати про них?
4. Чи може людина задовольнятися виключно матеріальними, нехтуючи духовними цінностями?

## Цінуємо

Прочитайте та спробуйте пояснити вислів:

«Наповнуй душу світлом, а серце — теплом».

Антуан де Сент Екзюпері, французький письменник

## Застосовуємо



**1. Складіть й обговоріть.** Які причинно-наслідкові зв'язки відображені у вислові: «Посіеш думку — пожнеш вчинок, посіеш вчинок — пожнеш звичку, посіеш звичку — пожнеш характер, посіеш характер — пожнеш долю»?



**2. Придумайте й розіграйте діалоги** людей, що мають різні життєві цінності.

## Рефлексія до засвоєного

Поділися своїми міркуваннями щодо діаманту цінностей.

## 2. Які чинники впливають на здоров'я людини?

**Ви зможете дізнатися** про складові здоров'я, здоровий спосіб життя та чинники, що впливають на ваше самопочуття.

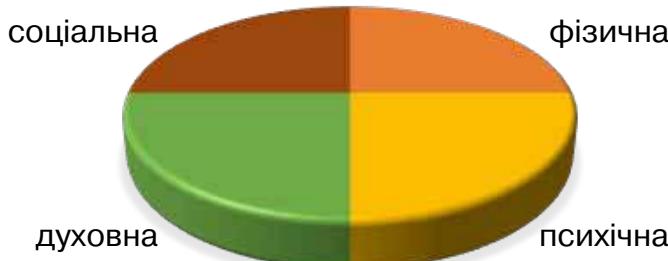
**Назвіть** ознаки, які має здоровна людина, а які — людина, котра хворіє.



**Поміркуйте та обговоріть**, чому з давніх часів у різних країнах люди звикли бажати одне одному доброго здоров'я.

Здоров'я буває **фізичним**, коли непошкоджені й добре функціонують усі органи та системи органів, організм пристосовується до впливу різних чинників. В людини не виникає будь-яких хворобливих відчуттів. Здорова людина здатна витримувати фізичні навантаження, бадьора й повна енергії. **Психічне** здоров'я полягає у стійкості до стресових ситуацій, здатності людини мислити, вчитися, розуміти свої почуття та почуття інших людей, приймати виважені рішення. **Духовне** здоров'я передбачає усвідомлення людиною життєвих цінностей, вміння розрізняти добро і зло, здатність жити по совісті. **Соціальне** здоров'я — це здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, мати доброзичливі стосунки з тими, хто поруч; охорона здоров'я, безпека життя. Усі складові здоров'я пов'язані між собою. Наприклад, людина з захворюванням, що супроводжується болем, не має гарного настрою, часом буває дратівлива та вразлива. Але коли людина, яка занедужала, любить життя, вірить у свої сили та докладає зусилля, тоді процес одужання настає швидше.

### Складові здоров'я людини



Чому виникають хвороби? Хвороби з'являються тоді, коли виникають порушення в роботі окремих органів або функціонуванні всього організму під впливом несприятливих чинників внутрішнього й зовнішнього середовища.

Хвороби бувають спадковими (природженими) й набутими. Спадкові хвороби — це хвороби, які передаються дітям від батьків або через кілька поколінь. Наприклад, гемофілія (погане згортання крові) або кольорова сліпота. Набуті хвороби можуть виникати як ускладнення спадкових захворювань, наслідки травм або коли людина не дотримується правил здорового способу життя. А саме: переїдає або голодує; мало рухається; не дотримується гігієнічних вимог; палить та вживає алкоголь чи наркотичні речовини.

### Запам'ятай

**Здоров'я людини — це цілісна система, в якій взаємопов'язані між собою фізична, психічна, духовна та соціальна складові. Намагайся слідкувати за станом свого здоров'я, щоб вчасно виявити можливе захворювання. Краще вчасно запобігти захворюванню, ніж лікуватися.**

### Практика здорового життя

**Проведіть опитування** думок про корисні та шкідливі звички однолітків. **Обговоріть**, які звички із цього переліку ви вважаєте найважливішими.

### 10 корисних звичок для твоого здоров'я

правильно харчуйся,  
пий достатню  
кількість чистої води



частіше перебувай  
на свіжому повітрі



не вживай  
енергетіків,  
алкоголю та не пали



дотримуйся  
особистої гігієни



спи не менше  
9–10 годин,  
вчасно лягай спати



даруй любов  
своїм рідним  
і близьким

радій життю,  
будь вдячним/  
вдячною

живи активно  
та загартовуйся

чергуй працю  
з відпочинком,  
дотримуйся  
розпорядку дня

пізнай себе,  
розвивай свої  
здібності й таланти



## Стисло про основне

**Здоровий спосіб життя** — спосіб життя окремої людини, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я. Здоровий організм здатний витримувати значні навантаження та вплив несприятливих чинників довкілля. Стан твоого здоров'я залежить від твоїх власних зусиль.



**Медицина** — це система наукових знань та практичної діяльності, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я людини, подовження її життя, запобігання захворюванням і лікування хворих. «Батьком» медицини вважають давньогрецького лікаря Гіппократа.

**Гігієна** (від грец. ὕγεια — здоровий) — галузь медицини, що розробляє і впроваджує методи запобігання захворювань. Наприклад, вправи для зняття втоми очей, м'язів шиї та тулуба тощо.

## Знаємо, розуміємо

1. Наведи приклади, як пов'язані між собою фізичне, психічне та духовне здоров'я людини.
2. Назви основні причини виникнення хвороб.
3. Що варто робити, аби не захворіти?
4. Поясни, чому в Стародавньому Римі говорили: «У здоровому тілі — здоровий дух».
5. Доведи або спростуй думку: «Хворобу легше попередити, ніж її лікувати».
6. Чим спадкові хвороби відрізняються від набутих?
7. Доведи, що особиста гігієна — це невід'ємна частина загальнолюдської культури.

## Цінуємо

**Придумайте** веселі девізи до відзначення Дня фізкультури та спорту (11 вересня) або Дня здоров'я у школі.

## Застосовуємо



**Побудуйте** діалог двох учнів/учениць 5-го класу, які розповідають про:

- своє самопочуття, коли хтось із них здоровий/здорова, а хтось — захворів/захворіла;
- свої корисні та шкідливі звички.

## Рефлексія до засвоєного

Як, на твою думку, пов'язані між собою здоров'я і краса людини?

### 3. Як ти ростеш та розвиваєшся?

**Поміркуйте**, які вікові зміни відбуваються з людиною та чим особливий підлітковий вік.

**Пригадайте**, чи всім живим істотам притаманні ріст і розвиток?



**Розгляньте** малюнок. **Визначте**, які зміни відбулися з живими організмами.



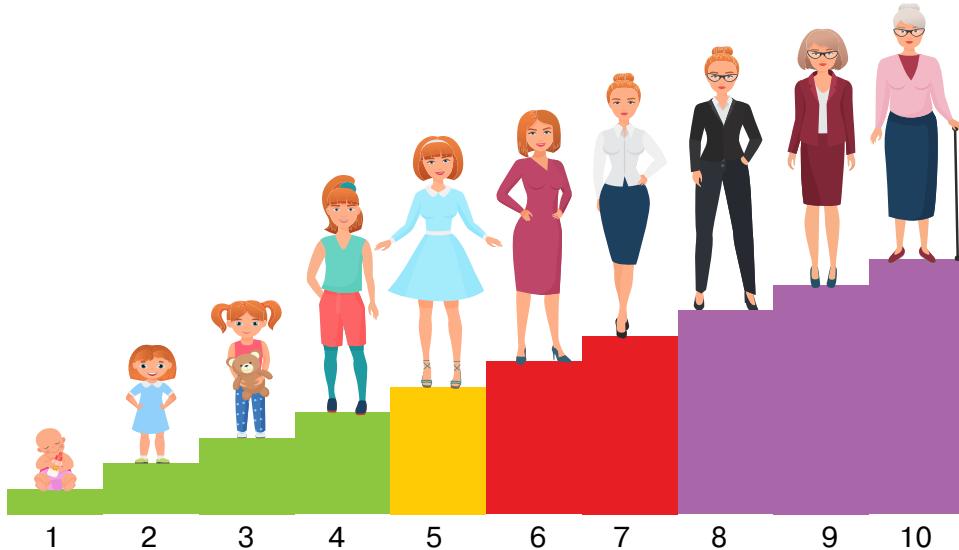
Учені стверджують, що ріст і розвиток належать до основних ознак усіх живих організмів. Під час росту поступово збільшуються маса й розміри тіла, а під час розвитку організм змінюється якісно, зазнає значних перетворень.



**Поміркуйте**, чи все життя людина росте. Чи впродовж усього життя відбувається її розвиток? На які вікові періоди можна поділити життя людини?

Після народження дитини починається відлік її віку. Життя людини умовно поділяють на чотири основні етапи: **дитинство, підлітковий вік, доросле життя (зрілий вік)** та **старість**, які, у свою чергу, поділяються ще на вікові періоди. Розглянь схему «**Вікові періоди життя людини**», подану на наступній сторінці.

## Вікові періоди життя людини



### Дитинство

- 1 — немовля (до 1 року)
- 2 — раннє дитинство (1–3 роки)
- 3 — дошкільний вік (3–6 років)
- 4 — молодший шкільний вік (6–10 років)

### Підлітковий вік

- 5 — підлітковий вік (10–19 років) та юність (до 25 років)

### Доросле життя — Зрілий вік

- 6 — молодий вік (25–44 роки)
- 7 — середній вік (44–60 років)

### Старість

- 8 — похилий вік (60–75 років)
- 9 — старечий вік (75–90 років)
- 10 — довгожителі (після 90 років)



**Прочитайте текст й обговоріть.** Як називається ваш вік? Які зміни ви відчуваєте, порівняно з молодшим шкільним віком? Чи відбуваються зміни у вашій поведінці?

### Що таке підлітковий вік?

Підлітковий вік — це перехідний етап між дитинством і дорослим життям, віковий період з 10 до 19 років (за визначенням Організації Об'єднаних Націй). Цей вік — характеризується швидкими змінами в організмі та поведінці. Триває розвиток

та становлення психіки. Адже відбувається завершення дитинства — виростання з нього, і перехід до доросlostі. Підлітки часто з гордістю кажуть: «Я вже не дитина!». Отже, ознакою початку підліткового віку є прагнення до самостійності. У цьому віці діти порівнюють себе з однолітками та намагаються їх наслідувати. У віці 11–14 років прискорюється ріст кісток, тому зріст підлітка в цей період може збільшитися на 10–14 см. Також збільшується маса та об'єм грудної клітки. Усе це — ознаки фізичного розвитку.

Для інтенсивного росту й розвитку організм підлітка потребує додаткової енергії — й апетит зростає. Важливо в цей час вживати достатньо молочних і м'ясних продуктів, свіжих овочів і фруктів, щоб поповнювати запас поживних речовин: білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінеральних солей (не плутайте з кухонною сіллю, її надлишок шкодить здоров'ю). Зазвичай підлітки швидкими темпами ростуть, а буває, і набирають зайву масу тіла.

### Запам'ятай

#### Дієта доцільна лише за призначенням лікарів!

У підлітковому віці відбуваються і психологічні зміни: приходить визнання неповторності своєї особистості, певна переоцінка цінностей, виникає почуття незалежності й самостійності. Нерідко підлітки відчувають перепади настрою. На цьому ґрунті може зростати конфліктність, хибна впевненість, що їх ніхто не розуміє. Такий психічний стан пов'язаний зі складністю перебудови організму в підлітковий період. Але водночас приходить усвідомлення взаємозв'язку між сьогоднішніми вчинками й поведінкою з наслідками, які вони можуть принести в майбутньому. Разом із цим у дітей підліткового віку підвищується потреба у спілкуванні з однолітками. Школа, навчання, взаємини з друзями заповнюють майже весь час підлітків і становлять основний зміст їхнього життя. У підлітковому періоді настає час замислитися над вибором свого життєвого шляху й професії.



**Виміряй** свої зріст і масу. **Порівняй** отримані дані з тими, що наведені в таблиці. **Обчисли** середні значення маси та зросту для груп одного віку, статі.

Вік	Хлопці		Дівчата	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
10 років	127–155	23–50	123–158	22–46
11 років	128–162	26–55	130–160	26–52
12 років	130–172	30–62	134–172	26–65

## Стисло про основне

**Вік** — це період розвитку людини, що характеризується закономірними змінами організму й особистості. *Дитинство, підлітковий вік, доросле життя (зрілий вік) і старість* — все це періоди життя людини.

## Знаємо, розуміємо

- На які вікові періоди поділяється життя людини?
- Чим «особливий» підлітковий вік?
- Чому в підлітковому віці важливо повноцінно харчуватися?
- Поміркуй, які зміни відбулися у твоїй поведінці з настанням підліткового віку. У чому вони полягають?

## Цінуємо

Прочитай та **поясни** вислів видатного українського педагога В. Сухомлинського: «*Вступ у підлітковий вік — це ніби друге народження людини. Перший раз народжується жива істота, другий раз — громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить уже не лише навколишній світ, але й саму себе*».

## Застосовуємо

**Склади** перелік того, що, на твою думку, корисно робити підліткам, а що їм може нашкодити. **Обговори** цей перелік з однокласницями та однокласниками, а також дорослими, думку яких ти поважаєш. Як ти вважаєш, чи різняться такі переліки для підлітків і дорослих?

## Рефлексія до засвоєного

Припустіть, що ви не маєте свідоцтва про народження, а ваш вік визначається лише тим, як ви почуваетесь. Скільки років ви б дали собі?

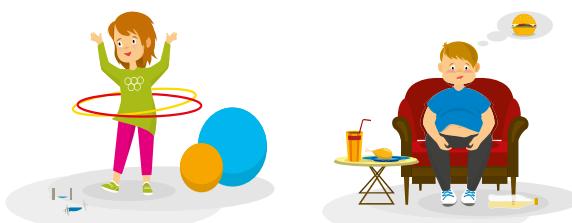
## 4. Чому рух — це життя?

**Ви зможете дізнатися** про вплив рухової активності та фізичних вправ на ріст і розвиток організму, здоров'я людини.

**Пригадайте**, які фізичні вправи ви виконуєте в школі. Що ви відчуваєте під час рухової активності?



**Розгляньте зображення.** Як відрізняється фізичний стан тренованої людини та людини, яка веде малорухливий спосіб життя й злівживає їжею. **Обговоріть.**



Тобі вже відомо, що рух — це ознака живих організмів. Рухова активність забезпечує зміцнення м'язів, покращує роботу дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Щоб оцінити значення фізичних вправ та рухової активності для організму, вчені багаторазово проводили спостереження за людьми, які систематично виконували фізичні вправи, та тими, які вели малорухливий спосіб життя. Узагальнені результати досліджень представлені у таблиці.

### Вплив фізичних вправ та рухової активності на організм людини

Люди, які ведуть фізично активний спосіб життя	Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя
<b>Вплив на нервову систему</b>	
 <b>позитивний</b> Працюючи м'язи стимулюють роботу головного мозку. У зв'язку із цим фізично активні люди відчувають бадьорість, мають гарний настрій, позитивні емоції, добру пам'ять і здоровий сон.	 <b>негативний</b> Через недостатню стимуляцію головного мозку в людини погіршується самопочуття, порушується сон, знижується пам'ять, характерні різкі та часті зміни настрою.

**Вплив на обмін речовин та енергії****позитивний**

М'язи, які активно виконують роботу, забезпечують організм необхідною енергією. Обмін речовин прискорюється. Зменшується ризик виникнення хвороб серця та судин, нирок, цукрового діабету тощо.

**негативний**

Дефіцит рухової активності зумовлює порушення енергетичного обміну в організмі. Такі люди мають низьку фізичну працездатність, швидко втомлюються. Збільшується ризик виникнення хвороб.

**Вплив на м'язи****позитивний**

До м'язів, які активно працюють, постійно надходить кров, що містить поживні речовини та кисень. М'язи інтенсивноростуть, збільшується їхня сила.

**негативний**

Зниження живлення м'язів та зменшення постачання до них кисню призводить до настання швидкої м'язової втоми.

**Вплив на скелет****позитивний**

Збалансована робота м'язів сприяє зміцненню кісток та забезпечує гнучкість хребта. Розвинена мускулатура запобігає деформації кісток під час навантаження на них, сприяє формуванню правильної постави.

**негативний**

Низька рухова активність зумовлює м'язову слабкість, порушення постави, нездатність виконувати точні та складні рухи.

**Вплив на імунітет****позитивний**

Опірність організму до інфекцій (імунітет) підвищується завдяки інтенсивному обміну речовин, кровопостачанню органів.

**негативний**

Опірність організму до інфекцій знижується через уповільнений обмін речовин, зниженну інтенсивність кровопостачання органів та їх систем.



**Обмін речовин й енергії** — це сукупність перетворень речовин й енергії, що відбуваються в живому організмі та забезпечують його життєдіяльність.



**Перегляньте** відео «Чому шкідливо довго сидіти?». **Обговоріть** його зміст. **Виконайте** разом руханку.



<https://cutt.ly/nIrv0Xt>

Стан організму фізично активної дитини та дитини, яка веде малорухливий спосіб життя, дуже відрізняється. Існує прямий зв'язок між малорухливим способом життя та виникненням хвороб, зниженням працездатності та незначною тривалістю життя. Особливо небажаним є поєднання малої рухливості з надмірним нервово-психічним навантаженням, зловживанням гаджетами та переїданням. А от тренування поліпшує роботу всіх систем організму, сприяє кращій працездатності й опірності організму до захворювань. Основними видами тренування є фізична культура й спорт.

Заняття фізкультурою включає: фізичні вправи, які розрізняють за характером впливу на організм та інтенсивністю навантаження; рухливі спортивні ігри (футбол, волейбол, теніс тощо). Не лінуйся для зміцнення свого здоров'я щодня виконувати ранкову гімнастику. Намагайся грати в рухливі ігри — не рідше, ніж тричі на тиждень, виконувати фізичні вправи по 40 хвилин щоденно. Діти та підлітки віком від 5 до 17 років повинні активно рухатися щонайменше 60 хвилин щодня. Лікарі рекомендують займатися такими трьома **видами фізичної активності**:

**1. Кардіонавантаження (навантаження для серця).** Йому потрібно приділяти найбільше часу з необхідних 60 хвилин. Дітям варто виконувати кардіо принаймні тричі на тиждень. Це може бути будь-яка активність, що пришвидшує пульс і змушує пітніти — наприклад, швидка ходьба, катання на велосипеді.

**2. Силові навантаження.** Позитивний вплив від силових вправ досягається за умови поступового збільшення

навантаження. Тренування повинні проводитися два-три рази на тиждень, тривалість заняття — від 20 до 30 хвилин.

**3. Навантаження для зміцнення кісток.** Для цього підходять: віджимання, стрибки на скакалці, присідання, біг, тривали піші прогулянки, плавання тощо.

Під час виконання фізичних вправ дотримуйся *систематичності, поступовості та різноманітності*. Регулярні фізичні навантаження протягом усього життя допомагають жити довго і якісно.

### Принципи рухової активності

Систематичність	Поступовість	Різноманітність
Щоденне виконання фізичних вправ або не рідше, ніж тричі на тиждень.	Поступове збільшення навантаження на організм.	Оптимальний добір вправ, які забезпечуватимуть гармонійний розвиток фізичних показників організму (силу, швидкість, витривалість, гнучкість).

**Спорт** — це форми фізичної активності, спрямовані на удосконалення фізичного стану людини, шляхом участі у спортивних змаганнях. Спорту притаманний змагальний характер, прагнення високих досягнень та боротьба за перемогу.

Щоб уникнути травматизму під час активного відпочинку й заняття спортом, використовуй такі засоби безпеки: захисний шолом, налокітники, надолонники, наколінники, нагрудники, напальчники. Одяг і взуття мають бути зручними, не заважати рухам та відповідати погоді.

**Розгляньте** світлини. **Обговоріть.** Які засоби захисту від травматизму одягли діти? Які ще корисні поради ви їм можете дати?



## Практика здорового життя

### Надання першої долікарської допомоги в разі травматизму

**1.** Першою допомогою в разі невеликої кровотечі є знезажження місця поранення розчином гідроген пероксиду та накладання на нього стерильної пов'язки або пластиру.

**2.** У разі забоїв і розтягненні зв'язок потрібні охолодження та стягуюча пов'язка. Спочатку слід прикласти чисту серветку, змочену холодною водою, або поліетиленовий пакет з льодом, а потім — стягуючу пов'язку, щоб зменшити набряк і крововилив.

**3.** Якщо трапилися вивихи, необхідно забезпечити нерухомість суглоба. Для зменшення болю до травмованого місця прикласти пакет з льодом або холодний компрес. У разі вивиходів і переломів кісток треба негайно звертатися до медичної установи.



**Досліді** власну рухову активність, користуючись таблицею «Види рухової активності». Обчисли, скільки часу займають у тебе різні види рухової активності протягом одного дня та тижня.



**Обговоріть у парі** одержані дані.

### Види рухової активності

Ступінь	Опис діяльності
Низький	Тривале перебування в положенні сидячи або лежачи; надмірне використання комп'ютера, планшета або смартфону; ходьба на невеликі відстані; повільні рухи.
Середній (помірний)	Допомога по господарству; вигулювання собаки; швидка ходьба, чергування різних видів діяльності.
Високий (інтенсивний)	Виконання ранкової гімнастики; заняття фізичною культурою, спортом, танцями; біг та рухливі ігри на свіжому повітрі.



**Проведіть дискусію** про те, в яких випадках виконання фізичних упражнень є корисним, а за яких умов — може нашкодити.



## Стисло про основне

Завдяки руховій активності та постійному тренуванню пришвидшується обмін речовин, покращується стан нервової системи, зміцнюється серцевий м'яз, формується правильна постава, підвищується опірність організму до інфекцій. Основними видами тренування є фізичні вправи та заняття спортом.

## Знаємо, розуміємо

1. Чим відрізняється організм тренованої і нетренованої людини?
2. Чому низька рухова активність є небезпечною для здоров'я людини?
3. Чим відрізняється фізична культура від професійного спорту?
4. Як заняття фізичною культурою і спортом можуть впливати на формування характеру? Аргументуй свою думку.

## Цінуємо

**Прочитай, замислись і спробуй пояснити** прислів'я. Якщо сподобалися, запам'ятай.

- Багато ходити — довго жити.
- Лежачий плуг скоро поіржавіє, ледача людина скоро постаріє.

## Застосовуємо

1. **Склади** комплекс вправ для ранкової гімнастики. Комплекс вправ представ у вигляді таблиці, в якій зазнач: назvu вправи, вихідне положення, зміст вправи, тривалість виконання або кількість повторювань, темп виконання.
2. **Інсценізуйте** в парах надання першої допомоги при невеликому пораненні шкіри, забоях і розтягненні зв'язок.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про рухову активність тебе здивувала?

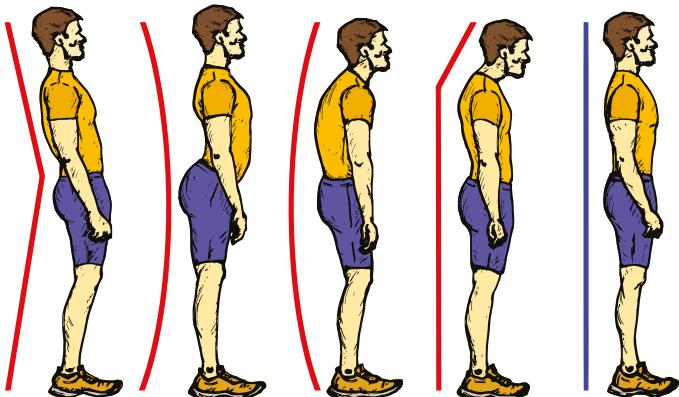
## 5. Як формувати правильну поставу?

**Ви довідаєтесь** про те, як можна запобігти викривленню хребта й виникненню плоскостопості.

**Пригадайте**, чому правильна постава важлива для здоров'я.



**Розгляньте зображення.** У кого правильна постава? Які ознаки правильної постави? **Обговоріть.**



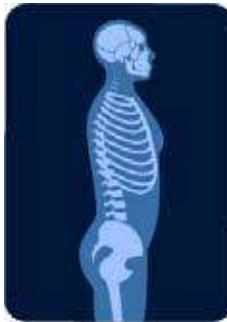
Тобі, мабуть, доводилося спостерігати, як правильна постава й легка хода прикрашають дорослих і дітей. Від чого вони залежать? По-перше, від скелета. Він визначає форму тіла, а хребет — струнку постать. По-друге, від м'язів. Вони забезпечують різноманітні рухи тіла. Форма хребта й тренованість м'язів впливають на поставу й ходу, а також вигляд людини.

**Постава** — це звичне положення тіла у просторі (у положенні стоячи, під час ходьби). Правильна постава формується в дітей із раннього віку в процесі росту й розвитку скелета. Вона забезпечує утримання кісток і суглобів в правильному положенні, захищає органів тіла від травм, забезпечує розвиток м'язів, кровопостачання органів тощо.

### Ознаки правильної постави:

- вільне, без напруження, утримання голови і тулубу на одній вертикалі;
- лопатки розташовані симетрично, не випинаються;
- ноги — однакової довжини;
- внутрішні поверхні ступнів стикаються від п'ят до кінчиків пальців;
- живіт втягнутий, груди виведено вперед;
- плечі розслаблені, злегка відведені назад.

**Викривлення хребта** — це порушення, що є наслідком слабкості м'язів, травм хребта, надмірної ваги, неправильної постави. Викривлення хребта можуть мати різну форму: *вбік* (сколіоз), *назад* (кіфоз) і *вперед* (лордоз). Порушення вигинів спини (надмірне збільшення або зменшення) призводить до виникнення болю в спині, грудній клітці, попереку; з'являється швидка стомлюваність тощо. Біль у спині може бути ниючим або гострим, постійним або періодичним.

нормальна  
спинанадмірний  
кіфознадмірний  
лордоз

сколіоз

## Практика здорового життя

### Запобігти викривленню хребта тобі допоможуть такі рекомендації:

- постійно тренуй своє тіло, роби ранкову гімнастику, за- гартовуйся;
- виконуй комплекс спеціальних фізичних вправ для формування правильної постави, плавай у басейні або водоймах;
- спи на жорсткому ліжку або ортопедичному матраці; подушка має бути невисокою;
- постійно стеж за своєю поставою під час роботи за комп'ютером, у школі за партою, під час велосипедних прогулянок; не сутулься.

Якщо в тебе виник сколіоз — викривлення хребта вбік, або проявилася сутулість, обов'язково необхідно звернутися до лікаря-ортопеда. У твоєму віці окостеніння скелету ще не закінчилося, тому порушення постави можна скорегувати й запобігти посиленню викривлення хребта.



**Ортопед** — це фахівець, котрий спеціалізується на діагностиці, лікуванні та профілактиці порушень опорно-рухового апарату.



**Перегляньте** відео «Переваги хорошої постави». **Обговоріть** його зміст. **Виконайте** руханку для формування правильної постави.



<https://cutt.ly/xIrbwqD>

**Плоскостопість** — це зміна форми стопи, яка з часом може спричинити викривлення хребта.



**Розгляньте** зображення відбитків стопи. **Укажіть**, де немає плоскостопості.



Стопа людини пом'якшує поштовхи під час ходьби, бігу, стрибків. Якщо стопа всією підошвою торкається підлоги — це ознака плоскостопості. Першою ознакою появи цього захворювання є біль та підвищена втомлюваність в ногах. Плоскостопість буває вродженою або набутою. Причини плоскостопості різноманітні і залежать від її виду. До причин порушення форми стопи відносять: надмірну вагу, порушення обміну речовин, низьку або занадто надмірну фізичну активність, травми, носіння тісного взуття або взуття на високих підборах тощо.

### Практика здорового життя

**Запобігти плоскостопості тобі допоможуть такі рекомендації:**

- ходи босоніж по нерівному ґрунту, піску або використовуй масажні килимки — це спричиняє напруження м'язів, які підтримують склепіння стопи;

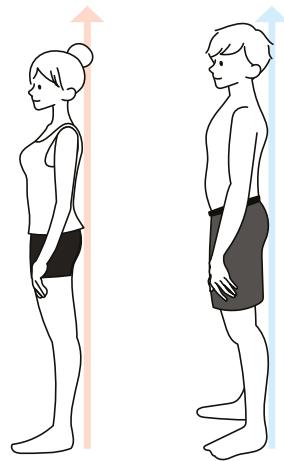
- носи взуття відповідного розміру з натурального і еластичного матеріалу, який здатний надавати правильну форму стопі;
- використовуй ортопедичні устілки (супінатори);
- виконуй спеціальний комплекс вправ: ходіння по похилій площині або по поперечині, перекочування маленького м'ячика ногою в положенні сидячи, ходіння на пальцях, а також на зовнішніх краях стопи, захоплення пальцями ніг дрібних предметів, які лежать на підлозі;
- проходь профілактичний огляд у дитячого ортопеда.



### **Досліді** свою поставу.

Для того, щоб визначити чи правильно формується у тебе постава, необхідно:

1. Стати перед дзеркалом та оглянути себе з усіх боків — спереду, позаду і в профіль. Розглянути свою поставу та визначити чи на одному рівні розташовані плечі, лопатки; нормальню чи надмірною є випуклість (увігнутість) вигинів хребта.
2. Стати без взуття біля ростоміру, рівної стіни або дверей так, щоб тіло торкалося їх в п'яти місцях: потилицею, плечима, сідницями, літками ніг та п'ятами. Чи викло у тебе напруження м'язів? В якій саме частині тіла?



### **Стисло про основне**

Правильна робота організму людини пов'язана зі здоров'ям спини — хребта і м'язів. Природні вигини хребта сприяють нормальній роботі опорно-рухового апарату, допомагають зберегти фігуру, дозволяють тримати рівновагу тощо. Порушення постави призводять до деформації хребта та грудної клітки, ускладнюють роботу внутрішніх органів, спричиняють виникнення головного болю та інших проблем.

### **Знаємо, розуміємо**

1. За яких умов формується правильна постава?
2. Які ознаки правильної та неправильної постави?
3. Як викривлення хребта і плоскостопість впливають на здоров'я?

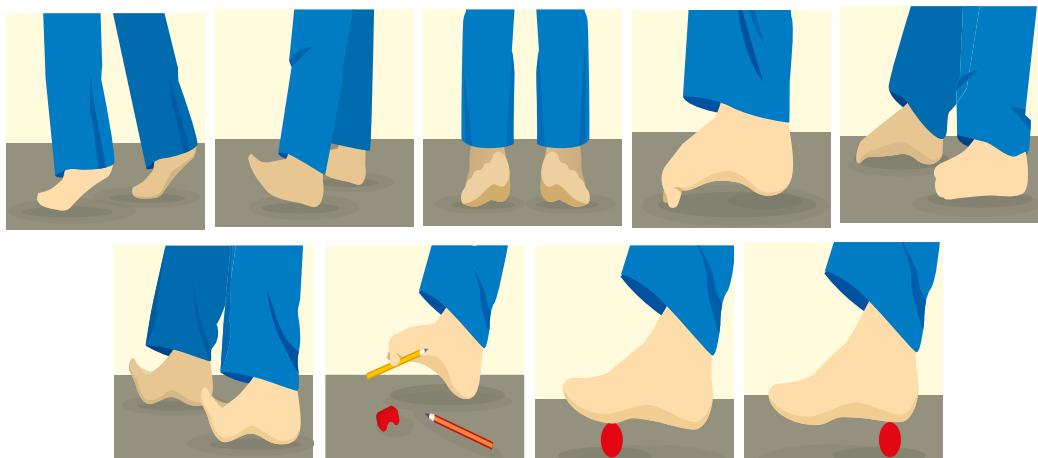
4. Як можна попередити викривлення хребта?
5. Як уникнути виникнення плоскостопості?
6. Сформулюй докази значення нормальної постави для фізичного розвитку людини.
7. **Проаналізуй** рекомендації «Яке взуття слід носити?». Обери тільки правильні варіанти відповідей.
  - A** Взуття повинно відповісти сезону та природним умовам.
  - B** Улітку збільшується потіння ніг, тому краще носити шкіряне **відкрите/закрите** взуття.
  - C** Ні в якому разі у спеку не можна носити гумове взуття або шкіряне **закрите/відкрите**, типу кросівок.
  - D** Гумове взуття можна одягати тільки для **короткоспального/тривалого** носіння, обов'язково з устілкою та вовняними шкарпетками.
  - E** Узимку треба носити шкіряні чоботи або черевики з підкладкою з натурального хутра.
  - F** Тісне взуття стискає кістки ноги, кровоносні судини, **погіршує чи/поліпшує** їх кровопостачання.
  - G** Надто широке та довге взуття також призводить до плоскостопості, утворення мозолів та розтягнення зв'язок ноги.

### Цінуємо

**Сформулюйте** власні вислови про поставу та ходу, використовуючи слова «краса», «здоров'я», «звичка», «потреба».

### Застосовуємо

**Розгляньте** зображення вправ для профілактики плоскостопості. **Виконуйте** їх вдома та на заняттях з фізкультури.



### Рефлексія до засвоєного

Якими руховими навичками тобі хотілося б оволодіти насамперед?

## 6. Які хвороби належать до інфекційних?

**Ви дізнаєтесь** про шляхи потрапляння мікробів в організм людини, найпоширеніші інфекційні хвороби та їхню профілактику.

**Пригадайте**, які бувають хвороби людини? Якими є симптоми захворювання на грип?

Нас скрізь оточує світ мікроорганізмів (бактерії, гриби) та вірусів. Вони оселяються в неймовірній кількості в середині й назовні всіх організмів. Більшість із них — безпечні й не завдають шкоди організмам. Але існує багато таких, що зумовлюють різноманітні захворювання. Їх називають **патогенами**, або **інфекційними мікроорганізмами**. Відповідно, захворювання, спричинені патогенами, називають **інфекційними**.



**Патогени** — це мікроби та віруси, що можуть спричиняти захворювання.

Наприклад, бактерія, відома як золотистий стафілокок, живе на шкірі та слизових оболонках у багатьох людей, не завдаючи шкоди. Подряпини та поранення шкіри можуть сприяти проникненню цих бактерій в глибше її шари і призвести до інфікування (зараження). На сьогодні відомо близько 2500 мікроорганізмів, які є збудниками інфекційних хвороб. З'ясуємо основні шляхи проникнення патогенів в організм людини (див. схему).

### Шляхи потрапляння патогенів в організм людини



Залежно від ступеня поширення інфекційних захворювань серед населення виділяють поодинокі випадки захворювань, епідемії, ендемії та пандемії. За ступенем поширення інфекційних захворювань визначають умови поширення та швидкість розподілу захворювання на певній території, а також встановлюють карантинні обмеження задля зменшення показників захворюваності.

### Ступені інфекційних захворювань

**Пандемія** — найвищий ступінь поширення інфекційних хвороб, що охоплює цілі країни, групи країн, континенти (COVID-19).

**Ендемія** — постійне існування та періодичне поширення деяких інфекційних хвороб у певній місцевості (малярія у тропічних регіонах).

**Епідемія** — масове поширення інфекційної хвороби серед населення відповідної території за короткий проміжок часу (дифтерія в Україні).

**Спорадичні захворювання** — це поодинокі випадки захворювань, що періодично виникають (сказ).

Одним із протиепідемічних заходів, спрямованих на запобігання поширенню COVID-19 є носіння медичної маски. Саме українськими лікарями — хіургом Яном Микулич-Радецьким та гігієністом Павлом Лашенком у співпраці з німецьким мікробіологом Карлом Флюггем у 1897 році було доведено, що бактерії поширюються з рота здорової людини під час мовлення або дихання. Це стало свідченням здатності розповсюдження мікроорганізмів повітряно-крапельним шляхом. Так «народилася» маска, яку хіурги обов'язково почали вдягати під час проведення операцій. Носіння медичної маски — це турбота не лише про себе, а й про тих, хто знаходиться поруч.

### Види медичних масок



Маска-респіратор з клапаном



Захисний екран



Маска медична одноразова



Маска медична багаторазова



**Перегляньте** відео про коронавірус. **Обговоріть.** Які бувають симптоми в людей, інфікованих коронавірусом? Як діяти під час епідемії?



<https://cutt.ly/nlrbouq>

## Стисло про основне

**Патогени** — це збудники інфекційних захворювань. В організм людини патогени можуть проникати через органи травної системи з їжею, пошкодження шкіри, під час переливання крові, повітряно-краплинним шляхом тощо.

**Карантин** — це запобіжний захід, що застосовується для запобігання поширенню особливо небезпечних інфекційних хвороб.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке патогени?
2. Яким чином можуть поширюватися інфекції?
3. Як можна обмежити поширення інфекційних хвороб?
4. Скористайтеся матеріалами Центру громадського здоров'я та дізнайтесься, як не захворіти на грип і гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ).
5. Підготуйте груповий проект про найпоширеніші інфекційні хвороби.
6. Ознайомтесь з пам'яткою утилізації використаних рукавичок і масок, яка рекомендована Міністерством захисту довкілля та природних ресурсів України. Поясніть запропоновані заходи безпеки.

## Утилізація використаних рукавичок та масок



Паперові тканини



Маски



Рукавички

1

Усі відходи необхідно помістити в контейнер для збору, використовуючи два-три міцних мішки, один всередині іншого.

1 пакет \_\_\_\_\_

2 пакет \_\_\_\_\_

3 пакет \_\_\_\_\_

Три мішки  
один всередині іншого

2

Герметичне закриття



## Цінуємо

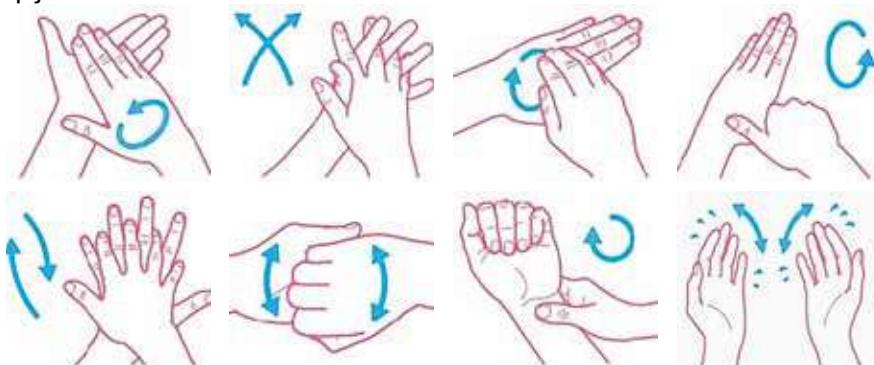
**Проаналізуйте** й обговоріть гумористичну думку з книжки Григорія Остера «Шкідливі поради». Запропонуйте свої веселі рекомендації щодо дотримання гігієни.

«Ніколи не мийте руки, шию, вуха та обличчя. Це безглузде заняття. В цьому немає сенсу, бо вони знову забруднюються. Тож навіщо на це витрачати свої сили? Це даремна трата часу».

## Застосовуємо



- Об'єднайтесь** у групи та продемонструйте способи поведінки в разі: погіршення самопочуття, появи перших ознак інфекційної хвороби; правила поведінки під час карантину.
- Створіть** відео — соціальну рекламу про те, як правильно мити руки.



- Проаналізуйте** запропоновані способи щодо подолання застуди. Користуючись додатковими джерелами інформації, встановіть, які з них фейкові.

**A** Подолати застуду допоможуть вологі шкарпетки. Якщо спати у вологих шкарпетках, тоді спаде температура, покращиться кровообіг, підвищиться імунітет.

**B** Під час застуди потрібно перебувати в ліжку, пити багато рідини, провітрювати приміщення 2–3 рази на день по 15–20 хв.

**B** Для профілактики застуди вживай багато чорного шоколаду. Речовини, що містяться у складі шоколаду, зменшують подразнення в горлі та замінюють ліки.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про інфекційні хвороби для тебе стала корисною?

## 7. Як працює вакцина?

**Ви зможете дізнатися** про те, як з'явилася перша у світі вакцина й навіщо робити щеплення.

**Пригадайте,** що таке імунітет.



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**, які чинники, на вашу думку, зміцнюють імунітет, а які — послаблюють?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Ця історія перенесе тебе у XVIII століття. Тоді в Європі лютувала смертельна вірусна хвороба — чорна віспа. Хвороба має важкий перебіг, а саме: лихоманку, висип на шкірі у вигляді великої кількості гнійних пухирців. У ті часи від віспи вмирало щороку майже півмільйона людей. Якось, у розпал епідемії, Едвард Дженнер — тоді ще 13-річний хлопець, працюючи помічником місцевого хірурга, помітив дещо дивне. Доярки, які перехворіли на коров'ячу віспу, ніколи не заражалися значно страшнішою чорною віспою. Минули роки, й Едвард Дженнер, ставши лікарем, у 1796 році вирішив перевірити своє давнє спостереження. Він висунув гіпотезу, що зараження коров'ячою віспою запобігає зараженню чорною віспою. Дженнер узяв з пухирців хвою на віспу корови трохи гною і втер його до погріяпини на руці свого піддослідного. А через два місяці увів під шкіру рідину вже з пухирця чорної віспи, заразивши його цією страшною хворобою. Однак, на превелику радість, піддослідний не захворів. Адже він здобув імунітет від чорної віспи на все життя. Експеримент виявився успішним, так було винайдено першу у світі вакцину.

З того часу, аби запобігти інфекційним захворюванням, в усьому світі роблять профілактичні щеплення — вакцинацію.

Перші вакцини проти чуми та холери були створені Володимиром Хавкіним, нашим співвітчизником, який народився та навчався в Одесі. Уродженець Львова, Рудольф Вайгль створив першу в світі ефективну вакцину проти висипного тифу.

Вакцини отримують з живих, ослаблених або вбитих мікробів чи їхніх отрут (токсинів). Застосовують щеплення вакцинами для утворення імунітету до небезпечних хвороб. Ідея щеплення полягає в «знайомстві» імунної системи людини з небезпечним патогеном. «Побачивши» даного збудника хвороби, на боротьбу з ним виходить імунітет. Він атакує і запобігає розвитку інфекції. Вакцини сприяють виробленню імунітету — захисних антитіл в організмі людини, стимулюючи його власну імунну систему. Вакцинація захищає твій організм від інфекції, запобігає важкому перебігу та появі ускладнень від неї.



Володимир Хавкін  
(1860–1930)

 Слово «вакцинація» походить від латинського слова «вакка», що означає «корова», — на честь тварини, яку Е. Дженнер використав у своїх дослідах.

**Вакцинація, щеплення, імунізація** (за визначенням ВООЗ) — це процес, завдяки якому людина набуває імунітету, або стає несприйнятливою до інфекційної хвороби, шляхом введення вакцини.

До інфекцій, яким можна запобігти щепленнями, належать: кашлюк, дифтерія, правецець, поліомієліт, кір, краснуха, гепатит, вітряна віспа та інші. Застосування вакцин знижує вірогідність поширення відповідних інфекцій у сотні разів.



**Перегляньте** відео про вакцинацію. **Обговоріть.** Що таке вакцини? Як вони виникли? Для чого потрібно вакцинуватися?



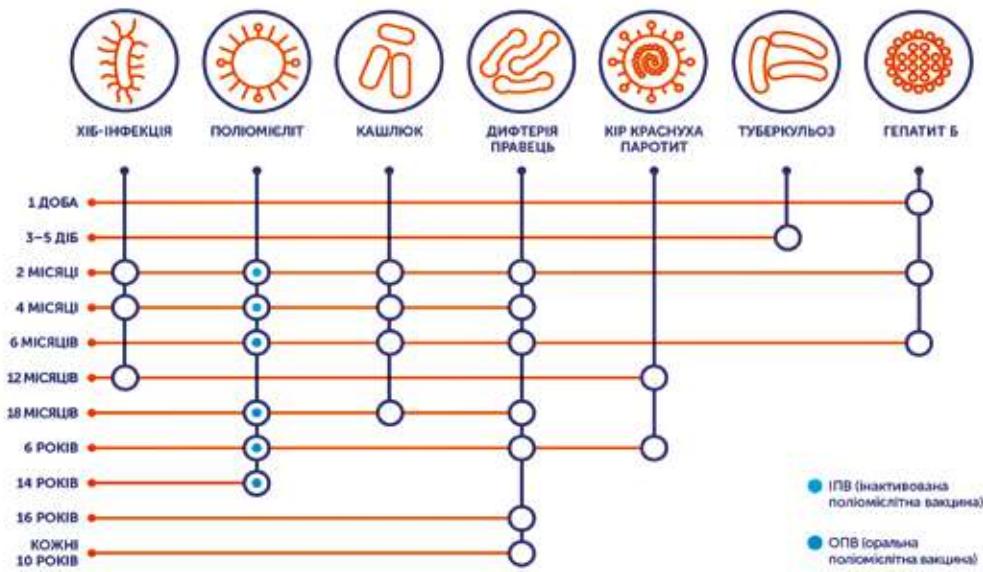
<https://cutt.ly/slrbaiJ>

## Стисло про основне

Завдяки дотриманню правил гігієни та щепленням деякі інфекційні хвороби зникли в наш час. Але наше майбутнє не буде вільним від патогенів, тому необхідно вести здоровий спосіб життя та здійснювати профілактичні щеплення.

## Знаємо, розуміємо

- Що таке вакцина?
- Поміркуй. Чи може людство повністю знищити всі мікрої та збудники інфекцій?
- Довідайся, у яких випадках не можна здійснювати вакцинацію.
- Розглянь календар щеплень, рекомендований Центром громадсько-го здоров'я. Яким інфекціям можна запобігти завдяки щепленню?



## Цінуємо

Прочитайте та поясніть жартівливий афоризм канадського вченого-ї лікаря Вільяма Ослера: «Мило, вода і здоровий ґлузд — найкраща дезінфекція!».

## Застосовуємо



**Визнач** свою нормальну температуру тіла. Для цього вимірюй температуру в один і той самий час протягом кількох днів, коли ти почуваєшся добре. **Заповни** в зошиті таблицю.

Дата	Час вимірювання	Моя температура

### Правила поведінки з електронним термометром

1. Протри прилад стерильною вологою серветкою.
2. Натисни на кнопку включення.
3. Почни вимірювання температури, затиснувши термометр під пахвою. Приблизно через 1–2 хвилини пролунає звуковий сигнал, після якого необхідно витримати ще додатковий час.
4. Тримай термометр під пахвою 10 хвилин для точного вимірювання температури тіла.



### Правила поведінки із ртутним термометром

1. Протри термометр стерильною вологою серветкою.
2. Збий обережно сріблястий стовпчик до нижньої позначки.
3. Затисни кінчик термометра під пахвою і тримай 5–10 хвилин.
4. **Запам'ятай!** З ртутним термометром необхідно поводитися обережно, адже всередині його міститься ртуть, випари якої дуже отруйні.



### Рефлексія до засвоєного

Поділися своїми міркуваннями щодо способів профілактики інфекційних захворювань.

## 8. Застосовуємо знання щодня

**1. Розглянь** хмаринку слів. Дай їй назву.



**2. Як потрібно піклуватися про своє здоров'я?** **Перелічи** дії та поясни.

**3. Обери**, що необхідно робити в разі погіршення самопочуття:

- A** повідомити рідних або близьких людей;
- B** самостійно вжити ліки;
- C** звернутися до лікаря;
- D** ні кому про це не повідомляти.

**4. Установи відповідність** між поняттями та їхніми визначеннями.

<b>A</b> Профілактичне щеплення	<b>1</b> Запобіжний захід, що обмежує контакти інфікованих осіб зі здоровими у громадських місцях.
<b>B</b> Безпека	<b>2</b> Стан захищеності особи й суспільства від ризику зазнати шкоди.
<b>C</b> Патогени	<b>3</b> Процес, завдяки якому людина набуває імунітету, або стає несприйнятливою до інфекційної хвороби, шляхом введення вакцини.
<b>D</b> Карантин	<b>4</b> Мікроби та віруси, що можуть спричиняти захворювання.

**5. Наведи докази** про взаємозв'язок між здоров'ям і руховою активністю.

**6. Обговоріть** у класі та проведіть акцію щодо ведення здорового способу життя «Час обирати здоров'я».

## Тема 2.

# Психічна, соціальна та духовна, складові здоров'я

- ✓ **Досліджую** свої емоції, увагу та пам'ять.
- ✓ **Спостерігаю** за віковими змінами у своїй поведінці.
- ✓ **Вчуся** культурі вияву почуттів.
- ✓ **Думаю**, а потім дію.
- ✓ **Оцінюю** свої вчинки.
- ✓ **Долаю** булінг і кібербулінг.
- ✓ **Виховую** в собі емпатію та культуру спілкування.
- ✓ **Розвиваю** свої творчі здібності.
- ✓ **Дбаю** про гігієну розумової діяльності.
- ✓ **Ціную** своє життя і життя інших.
- ✓ **Веду** здоровий спосіб життя.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь здоров'я, безпеки та добропорядку.

*Перша сходинка до щастя — здоров'я.*

*Сократ, давньогрецький  
мислитель*



## 9. Що таке емоційний інтелект?

**Ви зможете дізнатися** про різноманітність емоцій та як вони впливають на здоров'я.

**Пригадайте**, якими бувають емоції.



**Обговоріть.** Яке значення мають емоції у вашому житті? Що впливає на виникнення емоцій? Чому в підлітків трапляються часті перепади настрою? Чи потрібно вчитися керувати своїми емоціями?

Сприйняття навколошнього світу викликає в тебе різні відчуття та емоції. Ти не тільки бачиш, чуєш і відчуваєш завдяки органам чуття різні об'єкти довкілля, а й оцінюєш їх. Емоції впливають на процеси сприйняття, пам'яті, мислення, навчання, визначають ставлення до навколошнього світу і самого/самої себе, чим визначають поведінку. Тому, життя без емоцій неможливе.



**Емоції** (від фр. *emotion* — «хвилювання», «збудження») — це тимчасові переживання, пов'язані з конкретною ситуацією в нашему житті.

Емоції людини дуже різноманітні. Вони поділяються на *позитивні, негативні та нейтральні*. Позитивні емоції створюють атмосферу піднесення і гарного настрою для людини й передаються тим, хто поруч, — це радість, любов, захоплення та задоволення. Від позитивних емоцій у людини поліпшується самопочуття і здоров'я. Видатний український хірург Микола Пирогов (1810–1881 рр.) описав свої спостереження про те, що однакові рани в солдат загоюються по-різному: швидше — у тих, хто здобув *перемогу* (мав позитивні емоції), а в тих, хто зазнав *поразки* (мав негативні емоції), — повільніше. Негативні емоції створюють атмосферу безрадісного існування; це — страх, злість, сором, гнів. До нейтральних емоцій належать подив, цікавість, які не впливають на настрій. Кожну емоцію супроводжують міміка, зміна ходи, швидкості мови, жести. Вони свідчать не тільки про емоційний стан людини, а й виконують роль допоміжних засобів спілкування між людьми.

**Нastrій** — це також емоційний стан, що на деякий час забарвлює певними почуттями поведінку людини. Він може бути радісний і сумний, збуджений і пригнічений, бадьорий і млявий.

Пригадай, як настрій впливає на твою діяльність: коли він поганий — усе наче падає з рук, а добрий — усе виходить легко і швидко. Настрій значною мірою залежить від здоров'я, але водночас і впливає на нього. Тому варто проконсультуватися з лікарями, коли переважає поганий настрій або він часто пусється.

Почуття людини бувають **моральними, розумовими й естетичними**. Моральні почуття — це почуття обов'язку, любові, турботи, чуйності, співчуття. Пригадай свої почуття, коли ти щось досліджуєш. Пізнання нового, задоволення від розв'язаної задачі — це розумові почуття. До естетичних почуттів належать переживання, пов'язані зі сприйняттям краси природи, творів мистецтва або з оцінкою шляхетних вчинків людини.

У нормі життя людини має бути емоційно насиченим і різноманітним, з переважанням позитивних емоцій. Переважання негативних емоцій призводить до появи різноманітних хвороб, є причиною конфліктів і непорозумінь у взаємодії з людьми. Щоб зняти негативне налаштування, буває достатньо проаналізувати причини його виникнення, а також докласти певних вольових зусиль. Цьому сприяють зміна оточення і діяльності, відпочинок, помірна фізична активність, особливо на природі. Але найголовніше — це розвивати в собі **емоційний інтелект**.

Адже людина, яка володіє емоційним інтелектом, вміє:

- розуміти та сприймати власні емоції;
- керувати своєю поведінкою і не піддаватися впливу тих чи інших емоцій;
- використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування.

Завдяки розвинутому емоційному інтелекту можна досягти кращих результатів у процесі навчання, у стосунках з рідними, близькими та однокласниками. Розвиток емоційного інтелекту прямо впливає на якість твого життя. Розвинути емоційний інтелект тобі допоможуть корисні поради. Скористайся ними сьогодні й у майбутньому!



## Практика здорового життя

### Емоційність

Мені нічого не вдається!

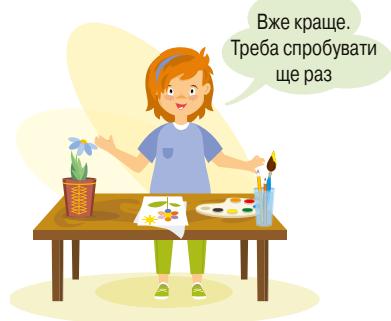


Щоб у тебе завжди був добрий настрій, вчися контролювати себе. Підбадьорюй себе, залагоджуй, мирись, прощай.

Думай про хороше. Дивися на світ з гумором.

### Емоційний інтелект

Вже краще.  
Треба спробувати ще раз



Те, що сьогодні здається трагедією, завтра буде дрібницею. Навіть якщо ти потрапив/потрапила у скрутну ситуацію, посміхнись і скажи собі: «І це міне!». Радій кожному маленькому успіху й кожному власному досягненню.

Створи самостійно собі добрий настрій!

## Стисло про основне

Емоції людини бувають позитивними, негативними та нейтральними. Почуття поділяють на моральні, розумові та естетичні. **Емоційний інтелект** — уміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити та виразити їх.

## Знаємо, розуміємо

1. Чому важливо визначати свої емоції?
2. Якими бувають емоції та почуття людини?
3. Чим емоційність відрізняється від емоційного інтелекту?
4. Як емоційний інтелект може впливати на наш добробут?
5. Дізнайся з додаткових джерел інформації про історію виникнення зображеніх на с. 39 свят і підготуй про одне з них повідомлення.



## Цінуємо

**Прочитайте** вислів та **спробуйте** пояснити його зміст:  
«Любов дивиться в телескоп, а заздрість — у мікроскоп».

Джош Біллінгз,  
американський письменник-гуморист

## Застосовуємо



**1. Проаналізуй**, як змінюється твій емоційний стан у будні й вихідні та свяtkovі дні. Зроби висновки.



**2. Виконайте** вправи для розвитку емоційного інтелекту.

*Вправа «Передай емоцію».*

Вправа виконується в колі. Ведучий/ведуча пантомімічними методами, без слів, передає за годинникою стрілкою якусь емоцію учаснику/учасниці, що перебуває зліва. І так далі по колу до самого кінця. Останній учасник/учасниця в колі повідомляє, що за емоцію він/она отримали. Після закінчення вправи — обмін почуттями. Вправу можна повторити з різними емоціями 3–4 рази.

*Вправа «Намалюй за хвилину».*

За одну хвилину потрібно намалювати свій настрій, але не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові/сусідці справа. Розглянути уважно отриманий малюнок і спробувати упізнати, який настрій на ньому зображений.

*Вправа «Живі руки».*

Виконується в парах. Один учасник або одна учасниця передає руками іншому/іншій якусь емоцію. Другий/друга намагається вгадати, яка це емоція. Потім вправа виконується у зворотному порядку. Після закінчення вправи — обмін почуттями.

## Рефлексія до засвоєного

Пригадай, яка в тебе головна емоція цього дня.

## 10. Чи вмієш ти читися?

**Вам стане відомо** про різні типи сприймання інформації, умови успішного навчання та організацію робочого місця.

**Пригадайте**, від чого залежить успішність навчання. Що таке вміння чититися?



**Розгляньте** зображення та обговоріть. Хто з дітей як сприймає світ?



Успішність навчання залежить від багатьох чинників: готовності до саморозвитку, бажання, організованості, наполегливості, здібностей та сприятливого освітнього середовища. Навчання — це праця нелегка, але потрібна й цікава. Воно робить тебе розумнішим/розумнішою, розширює твій світогляд. Уміння чититися — це здатність розвивати свої здібності, запорука досягнення успіху.

Ти та твої однолітки по-різному сприймаєте інформацію про світ. Одним зручніше це робити за допомогою зору — **візуально**, другим — на слух — **аудіально**, а третім — за допомогою дотиків — **тактильно**. А ще є ті, хто добре сприймають світ за допомогою логічних міркувань. Їм потрібно все детально й логічно осмислити. Завдяки допитливості такі підлітки можуть розібрати й скласти якийсь прилад, щоб дізнатися, як він влаштований. Але для повноцінного навчання потрібно розвивати всі типи сприйняття. Пригадай, як ти найчастіше сприймаєш інформацію.



**Визначте**, який тип сприйняття в людях, що часто вживають такі слова:

**А** тихо, голосно, шум, музика, кричати, чути;

**Б** колючий, мокрий, холодно, жарко, гладкий, гострий, болить, неприємно;

**В** бачити, колір, відтінок, світло, темний, розглядати;

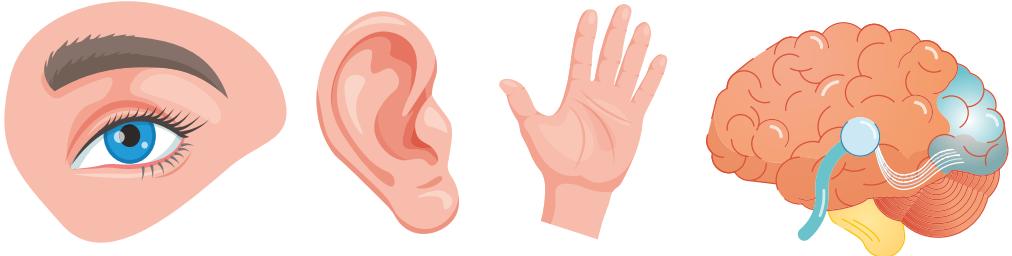
**Г** система, всередині, зв'язки, програма, розібрати.



По черзі хтось із учнів/учениць називає різні об'єкти довкілля (наприклад, яблуко, вода, ранець), а інший/інша розповідає свої уявлення про цей об'єкт. За відповідями спробуйте визначити, який тип сприйняття у вас переважає.



**Об'єднайтесь** в чотири групи, обговоріть і складіть рекомендації, що слід робити для кращого запам'ятовування інформації за допомогою зору, слуху, дотиків та відчуттів і логічних міркувань.

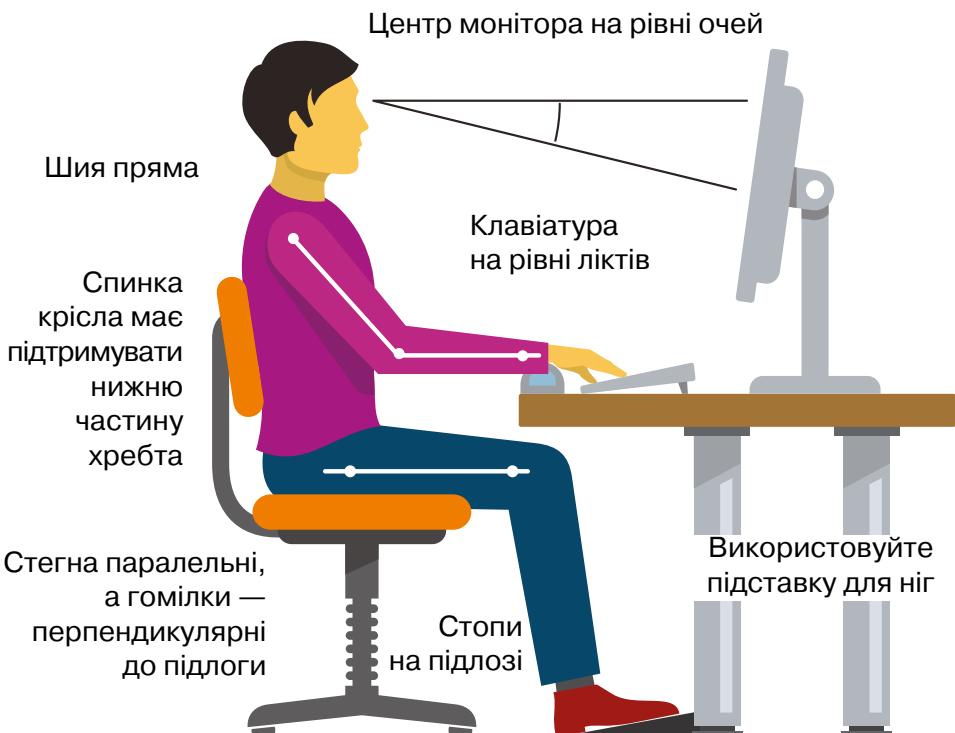


## Практика здорового життя

### Як навчатися комфортно?

У сприятливому освітньому середовищі приємно перебувасти. Воно забезпечує комфортні умови для збереження здоров'я та ефективного навчання.

**Роздивіться зображення** та складіть рекомендації щодо безпечної роботи з планшетними персональними комп'ютерами (ПК) за вимоги відповідального ставлення до збереження здоров'я.



Щоб виконувати домашні завдання було зручно, дотримуйтесь **правил організації свого робочого місця**.

- Письмовий стіл має розташовуватися біля вікна. Якщо ти пишеш лівою рукою, то світло має падати на робочу поверхню справа, а якщо правою — то зліва. Якщо світла недостатньо, то скористайся настільною лампою на гнучкій ніжці.

- Сідай на всю поверхню стільця, спину тримай прямо, лікті на столі, ноги на підлозі. Працючи за комп'ютером пам'ятай про правильне положення рук, клавіатури, спини та крісла. Стеж за цим, щоб не псувати зір та поставу. Оптимальна тривалість безперервних занять за комп'ютером для учнів 5–9 класів — 20–25 хвилин.

- Виконуючи домашні завдання, не забувай відпочивати. Приблизно через кожну годину роботи — перерва 10 хвилин. Вийди на свіже повітря, зроби кілька фізичних вправ, послухай музику або перекуси, якщо з'явилася почуття голоду.

Останні роки у зв'язку з карантином або з інших особистих причин стало поширенім дистанційне навчання вдома. Для цього потрібно грамотно організовувати своє навчання: регулярно тренувати свою увагу та пам'ять, планувати свої справи, правильно розподіляти час, тримати в порядку своє робоче місце. Не забувай дбати про своє здоров'я та безпеку.



## Стисло про основне

Людям притаманні різні типи сприйняття інформації: візуальний, аудіальний, тактильний, за допомогою логічних міркувань та змішані. Щоб зробити своє навчання успішним, потрібно розвивати свої здібності, правильно розподіляти час і тримати в порядку своє робоче місце.

## Знаємо, розуміємо

1. Які є способи сприйняття інформації? Схарактеризуй їх.
  2. Чому важливо розвивати всі види сприйняття?
  3. Що ти робиш, щоб краще засвоїти та запам'ятати інформацію?
  4. Яких правил організації свого робочого місця необхідно дотримуватися?
  5. Як зберегти зір, працюючи за комп'ютером?
  6. За допомогою додаткових джерел інформації установіть, де факт, а де фейк.
- A** Вивчаючи текст, корисно малювати схеми та малюнки.
- B** У людини, яка курить, вживає алкоголь чи наркотики, втрачається здатність до запам'ятовування, а процеси забування, навпаки, розвиваються прискореними темпами.
- B** Паління цигарок допомагає краще зосередитися на важливій інформації.
- G** Краще один раз побачити, ніж 10 разів про це почути.

## Цінуємо

Прочитайте вислів та спробуйте пояснити його зміст.

«Найважливіша мета навчання — навчитись учитися».

Аристотель, давньогрецький філософ

## Застосовуємо

1. **Склади** план підготовки до контрольної роботи з іноземної мови або історії, враховуючи свій тип сприймання інформації.
2. **Оціни** своє робоче місце вдома щодо комфортних умов для навчання та збереження здоров'я. Як його можна поліпшити? **Обговори** це з батьками або близькими дорослими.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про успішне та комфортне навчання для тебе була новою? Про що ще тобі хотілося б дізнатися?

## 11. Як можна подолати втому?

**Ви зможете дізнатися**, як можна подолати втому, мати здоровий сон та дотримуватися гігієни розумової діяльності.

**Пригадайте**, що ви робите, щоб подолати втому.



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**, хто з дітей обрав активний відпочинок, а хто — пасивний. Чому треба чергувати різні види відпочинку? Позмагайтесь, назвіть по черзі види активного відпочинку.



Ти вже знаєш, що втома після насиченого дня — звичайне явище.

Пригадай свої відчуття, коли ти втомлений/втомлена. Найпоширенішими ознаками настання втоми є: відчуття знесилення, неуважність, погіршення пам'яті, уповільнення процесів мислення, зниження цікавості до роботи, сонливість. Усі ці симптоми сповіщають, що саме час зупинитися, відпочити та відновити втрачені сили. Щоб подолати втому, потрібний відпочинок — активний і пасивний, зміна одного виду діяльності на інший. Наприклад, після навчальних занять і напруженої розумової діяльності корисним буде активний відпочинок, особливо на свіжому повітрі. Вкрай важливо дотримуватися гігієни розумової діяльності та мати міцний сон уночі. Пригадай, що таке здоровий спосіб життя. Яке значення для подолання втоми має дотримання розпорядку дня?

Незамінним відпочинком є сон. Людина спить третину свого життя. **Сон** — це життєво необхідний стан організму, що настає періодично і створює умови для відпочинку, зокрема нервової системи. Під час сну в людини відбуваються процеси відновлення, напружено працює «хімічна лабораторія»

мозку, виробляючи потрібні для життєдіяльності речовини. Різні ділянки мозку переробляють інформацію, яка надійшла протягом дня. Нова інформація зіставляється та аналізується. Через це людям уві сні можуть приходити геніальні рішення. Наприклад, ідея хвостового оперення літака «Антей» (АН-22) українському авіаконструктору Олегу Антонову прийшла уві сні.

Поки людина здорова, сон у неї настає вчасно, легко і природно. Але якщо порушувати розпорядок дня — пізно лягати спати або збуджувати нервову систему емоційними хвилюваннями, різними шкідливими звичками — може виникнути безсоння.



**Безсоння** — це порушення нічного сну: утруднене засинання, надто раннє пробудження, часті прокидання серед ночі, повне зникнення нічного сну.

Безсоння виснажує людину, а ще робить її вразливою, роздратованою, незадоволеною собою і своїм оточенням. Через сонливість удень вона не може повноцінно навчатися і працювати.

## Практика здорового життя

### Щоб мати здоровий, міцний сон, слід дотримуватися таких правил:

- лягати спати й прокидатися в один і той сам час навіть у вихідні;
- уникати важкої, гострої, солодкої їжі за 4 години до сну; легкий перекус допустимий;
- не користуватися телефонами, комп’ютерами та не дивитися телебачення перед сном;
- спати на зручній подушці;
- уникати активних рухливих ігор перед сном;
- перед сном прогулюватися на свіжому повітрі;
- підтримувати комфортну температуру у спальні та провірювати її;
- забезпечити тишу і зменшити освітленість спальні під час сну.

**Скільки людині потрібно спати?**

<b>До 1 року</b> 12–16 год	<b>3–5 років</b> 10–13 год	<b>13–18 років</b> 8–10 год
<b>1–2 роки</b> 11–14 год	<b>6–12 років</b> 9–12 год	<b>18–28 років</b> 7–9 год

**Перегляньте** відео «Сон та психічне здоров'я». **Обговоріть** його зміст. **Складіть** пам'ятку-пораду запобігання безсоннію.



<https://cutt.ly/B1rbfyl>

**Стисло про основне**

Щоб подолати втому та попередити виникнення перевтоми, потрібні відпочинок, зміна одного виду діяльності на інший. У людини, що спить, відбуваються процеси відновлення, утворення речовин, потрібних для роботи мозку.

**Знаємо, розуміємо**

1. Яких правил гігієни розумової діяльності важливо дотримуватися?
2. Запропонуй рекомендації для здорового сну.
3. Чому безсоння шкідливе для здоров'я?

**Ціnuємо**

**Прочитайте** вислів та спробуйте пояснити його зміст.

«Якщо хочеш міцно спати, візьми з собою в ліжко чисту совість».

Бенджамін Франклін, один із засновників США,  
дипломат, вчений

**Застосовуємо**

**Склади** свій розпорядок робочого й вихідного днів відповідно до рекомендацій гігієни розумової діяльності та сну. **Порівняй** їх.

**Рефлексія до засвоєного**

Пригадай, як часто ти бачиш сновидіння. Який сон тобі запам'ятався?

## 12. Коли спілкування приносить задоволення?

**Вам стане відомо** про прийоми ефективного спілкування, активного слухання та яким буває особистий простір.

**Пригадайте** за все життя, з ким вам було найприємніше спілкуватися.



**Обговоріть.** Що означає «вміти спілкуватися»? Як стати для іншої людини цікавими й приємними співрозмовниками й співрозмовницями?

Життя і діяльність людини неможливі без спілкування. **Спілкування** — це взаємини людей, що виявляються в обміні інформацією, у взаємодії, у сприйманні людини людиною. Основним засобом спілкування є мова, до немовних засобів належать жести та міміка. Важливим елементом спілкування є його культура — сукупність загальноприйнятих норм поведінки людини в суспільстві, зокрема мовний етикет. Культура спілкування необхідна в повсякденному житті кожної людини, яка постійно контактує з іншими (у родині, школі, на вулиці, роботі тощо). Суть її — у шанобливому, доброзичливому та уважному ставленні до співрозмовника /співрозмовниці.

Культура спілкування охоплює дві складові: культуру слухання та культуру говоріння. Важливо навчитися активному слуханню, ознаками якого є прояв зацікавленості, участі, готовності надати підтримку, прагнення зрозуміти співрозмовника/співрозмовницю.

### Прийоми активного слухання

Виявляти увагу до тих, хто говорить, не перебивати на півслові, виявляти зацікавленість тим, що повідомляють.

Використовувати:

- **мову тіла:** сідати або стояти обличчям до того/тої, з ким говориш; робити кивки головою; дивитися співрозмовнику/співрозмовниці в очі, мімікою показувати співпереживання;
- **звуки й жести заохочення:** доброзичливо усміхатися, хитати головою, говорити «так»;
- **уточнююальні запитання,** що допомагають пояснити ситуацію. Наприклад, «Перепрошу, чи правильно я розумію...», «А як щодо...».

Під час спілкування важливо дотримуватись особистого простору, оскільки це важлива потреба кожної людини. Особистий простір відрізняється в кожній людині й залежить від типу стосунків з іншими людьми, статі та віку. Зіткнутися з порушенням особистого простору можна практично в будь-якому громадському місці: у супермаркеті, коли хтось стає надто близько в черзі, на вулиці тощо.

Особистий простір залежно від близькості стосунків можна поділити на такі зони:

- **інтимна зона** (не більше 50 см), куди входять лише близькі люди — сім'я;
- **особиста зона** (50–120 см) — друзі та близькі знайомі;
- **соціальна зона** (120 см — 4 м) — такої відстані належить дотримуватися під час контактів з новими знайомими або не-знайомими людьми;
- **публічна зона** (понад 4 м) — відстань, на якій найлегше спілкуватися з великою кількістю людей (публічні виступи).



**Досліді** особистий простір під час спілкування з іншими людьми.

Щоб спілкування було успішним і приносило задоволення, тобі стануть у пригоді вміння розуміти інших, адекватно реагувати на критику, толерантність (терпимість), уміння висловлювати свою думку та розв'язувати конфлікти. Розвивай у собі ці вміння та не забувай користуватися ними в повсякденному житті.



**Толерантність** (від лат. tolerantia — «стійкість», «терпимість») — здатність сприймати без агресії думки, поведінку та спосіб життя, які відрізняються від власних.

### Практика здорового життя

Ознайомся з переліком корисних звичок для підлітків, які допомагають стати успішними. Скористайся ними сьогодні й у майбутньому.

Ці звички виростають одна з одної. Звички 1, 2 і 3 стосуються самовладання. Вони сприяють досягненню особистої перемоги. Звички 4, 5 і 6 стосуються налагодженню стосунків з іншими людьми та роботою в групі. Вони сприяють досягненню

командної або публічної перемоги. Тому, спочатку людина має дати лад самій собі, а потім прагнути стати ефективною частиною команди. Остання звичка 7 — це звичка самовідновлюватися. Вона живиться першими шістьма.

## 7 звичок високоефективних підлітків

(за Шоном Кові)

### ВІДНОВЛЕННЯ

**Звичка 7.**

Не забувай про відпочинок.  
Постійно самовідновлюйся.

### КОМАНДНА ПЕРЕМОГА

**Звичка 6.**

Досягай взаємодії.  
Об'єднуй зусилля з іншими,  
тоді досягнеш більшого.

**Звичка 5.**

Стараєся зрозуміти інших, потім  
шукай розуміння.  
Уважно прислухайся, що кажуть  
тобі люди.

**Звичка 4.**

Думай про виграну для всіх.  
Прагни, щоб усі скористалися.

### ОСОБИСТА ПЕРЕМОГА

**Звичка 3.**

Першою чергою — першочергове.  
Найважливіше роби спочатку.

**Звичка 2.**

Починаючи, думай, що вийде.  
Визнач свої цілі в житті.

**Звичка 1.**

Займай активну позицію.  
Бери на себе відповідальність за своє життя.



**Змоделюйте** в парах різні способи спілкування:

1. Спробуйте одне одному жестами без слів передати якесь прохання. Чи зрозуміли ви одне одного?
2. Зробіть те саме за допомогою слів. Що змінилося?
3. Спробуйте висловити своє прохання без ввічливих слів та з ними. Які емоції у вас виникали в обох ситуаціях?



## Стисло про основне

**Спілкування** — це процес взаємодії між людьми, у якому відбувається обмін діяльністю, інформацією, досвідом, цінностями й навичками. Культура спілкування включає дві складові: культуру слухання та культуру говоріння. Особистий простір буває *інтимним*, *особистим*, *соціальним* та *публічним*.

## Знаємо, розуміємо

1. Навіщо потрібна культура спілкування?
2. Що таке мовний етикет?
3. Запропонуй рекомендації успішного спілкування для мовця та слухача.
4. Чому необхідно поважати особистий простір людини?
5. Наведи докази, як культура спілкування пов'язана з добробутом людини.
6. Чому моральна норма «бути правдивими» є важливою в спілкуванні?
7. Поміркуй, у яких життєвих ситуаціях не можна бути толерантним/толерантною.

## Цінуємо

**Прочитайте** українські прислів'я та приказки й спробуйте пояснити їхній зміст.

- Засипав словами, як горохом у бочку.
- Співати добре разом, а говорити окремо.
- Не завжди говори, що знаєш, а завжди знай, що говориш.

## Застосовуємо



1. **Наведіть приклади** слів, що належать до мовного етикету. На які групи їх можна поділити?
2. **Об'єднавшись у пари**, спробуйте потренуватись разом прийомам активного слухання. Пригадайте якісь цікаві випадки зі свого життя і розкажіть одне одному по черзі. Застосуйте прийоми активного слухання. **Обговоріть** свої результати.

## Рефлексія до засвоєного

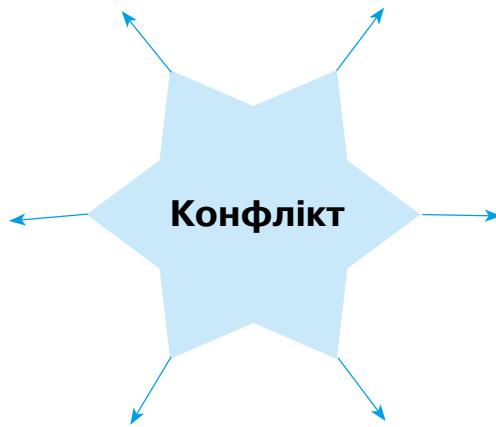
Пригадай, коли спілкування тобі приносило задоволення.

## 13. Чому виникають конфлікти?

**Ви з'ясуєте**, які бувають конфлікти та чому вони виникають.  
**Пригадайте**, що таке конфлікт.



Обговоріть і складіть асоціативний кущ до слова «конфлікт».



Конфлікти виникають у всіх сферах нашого життя: у родині, школі, на роботі, між окремими спільнотами. **Конфлікт** — це зіткнення сторін, розбіжність у поглядах, суперечка. Виникнення конфлікту свідчить про те, що зіткнулися люди з різними цілями, цінностями, смаками, інтересами, поглядами на певну ситуацію. Це нормальний етап взаємодії людей у суспільстві. Важливо вміти вирішувати конфлікти мирним шляхом. Які бувають наслідки конфліктів? Конфлікти мають як позитивні, так і негативні наслідки. Кожний конфлікт пов'язаний з неприємними відчуттями для його учасників, бо він викликає незадоволення, погіршення взаємодії та співпраці. Вдома невирішені конфлікти можуть призвести до загострення стосунків. За межами сім'ї конфлікти призводять до зруйнованої дружби, покарання за погану поведінку й навіть насильства! Нерідко конфлікт може мати й позитивне значення, бо свідчить про наявність певної проблеми, яку треба дослідити та вирішити. Конфлікт може призвести до позитивних змін.



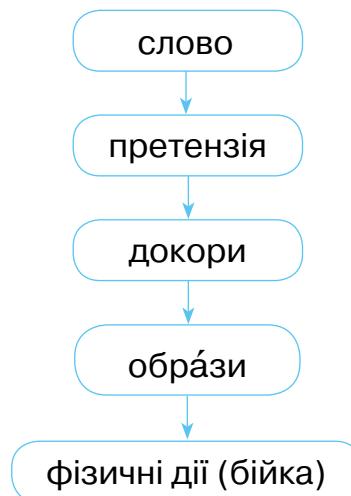
**Ознайомтеся** з видами конфліктів та спробуйте підібрати свої приклади до кожного з них.

## Види конфліктів

- **Конфлікт бажань** — зіткнення різних бажань, потреб у свідомості однієї людини.
- **Конфлікт поглядів** — коли учасники конфлікту по-різному сприймають дійсність.
- **Конфлікт норм поведінки** — зіткнення цінностей, норм поведінки, життєвого досвіду в процесі спілкування.



Чи можна запобігти виникненню конфлікту? Часто буває так, що ми, навіть не бажаючи цього, вступаємо в конфлікт або створюємо конфліктну ситуацію. Спалах та розгортання конфлікту нагадує ланцюгову реакцію, яку важко зупинити, бо одна її ланка тягне за собою іншу:



Розпалювати конфлікт можуть обráзи, зневажливе ставлення, нечесність, неввічливість, пихатість тощо. Якщо конфлікт все ж таки намічається, тоді потрібно залагодити його на початку виникнення. Коли справа доходить до конфлікту,

без володіння набором відповідних умінь ти можеш потрапити у складну ситуацію. Ознайомся з тим, як можна подолати конфліктні ситуації.

## Практика культурної поведінки

Як подолати конфліктну ситуацію?	5 кроків щодо розв'язання конфлікту
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знайти коріння або причини її виникнення.</li> <li>2. Проаналізувати власні емоції та почуття щодо конфлікту.</li> <li>3. Зрозуміти цілі або інтереси учасників конфлікту.</li> <li>4. Запропонувати ідеї щодо вирішення конфлікту, які задовольняють усі сторони.</li> <li>5. Обрати правильне рішення та втілити його в життя.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опануй себе.</li> <li>2. Активно слухай.</li> <li>3. Поводься гідно, впевнено.</li> <li>4. Висловлюй повагу.</li> <li>5. Розв'язуй проблему.</li> </ol>

Запропонуй свої правила запобігання конфлікту.

Отже, від уміння розв'язувати конфлікти залежить твоє здоров'я, безпека та добробут.

## Стисло про основне

**Конфлікт** — це ситуація, де люди (або група людей) мають несумісні цілі та інтереси, які супроводжуються негативними емоціями та поведінкою.

## Знаємо, розуміємо

1. Чому виникають конфлікти?
2. Які бувають конфлікти?
3. Яка поведінка може провокувати конфлікт?
4. Як, на твою думку, можна уникнути конфлікту?
5. Існує думка, що культура спілкування та дотримання етикету — це непотрібні традиції з минулого, адже будь-які правила обмежують свободу. Наведіть докази, що спростують цю думку.

**6.** Прочитайте байку «Лебідь і гуси». Поміркуйте, чи втратив Лебідь свою гідність через те, що гуси намагалися його принизити та закидати брудом. Чого вчить нас ця байка?

### Лебідь і гуси

На ставі пишно Лебідь плив, а Гуси сірій край його поринали.  
 «Хіба оцей біляк вас з глузду звів? — один Гусак загомонів. —  
 Чого ви, братця, так баньки повитріщали? Ми попеласті всі,  
 А він один між нас своє пинďочить пір'я білеє.  
 Коли б ви тілько захотіли, щоб разом, стало бить,  
 Вся беседа взялась, ми б панича сього якраз перемостили».  
 І завелась на ставі геркотня, гусине діло закипіло:  
 Таскають грязь і глей зо дна да мажуть Лебедя,  
 Щоб пір'я посіріло. Обмазали кругом — і трохи галас стих;  
 А Лебідь плисъ на дно — і випурнув, як сніг.

Євген Гребінка

### Цінуємо

**Прочитайте** українське прислів'я та приказку й **спробуйте пояснити** їхній зміст.

- Умій вчасно сказати й вчасно замовкнути.
- Говори мало, слухай багато, а думай ще більше.

### Застосовуємо



**1. Змоделюйте** способи конструктивного розв'язання конфліктів у таких ситуаціях.

**A** Дівчата на перерві почали обговорювати свою однокласницю, критикуючи її поведінку, одяг та інші речі. Поруч стояла подруга цієї дівчинки, яку обурила несправедлива критика.

**B** Один з учнів узяв не спітавши річ свого однокласника та зламав її ненавмисне. Про цей випадок він змовчав і вдав, що нічого не сталося. Власнику розповіли про це інші учні, які стали свідками ситуації.

**C** Двом учням/ученицям захотілося поласувати смаколиками, але в шкільному буфеті в кінці дня залишилося тільки одне тістечко. Діти не можуть визначитися, кому з них воно дістанеться.

**2. Проаналізуї**, які в тебе виникали конфлікти з однокласниками/однокласницями.

### Рефлексія до засвоєного

Пригадай свої відчуття, коли тобі вдалося подолати конфліктну ситуацію.

## 14. Як ефективно розв'язувати конфлікти: практичні поради

**Ви продовжите вивчати**, як можна запобігти конфліктам у стосунках з рідними й близькими вам людьми та як знайти правильні рішення для подолання конфліктних ситуацій.

**Пригадайте**, що є найважливішим у людському спілкуванні.



**Об'єднайтесь** в три групи та **обговоріть**, у чому полягають особливості спілкування з однолітками, старшими та молодшими від вас.

Тобі відомо, що сім'я об'єднує покоління батьків і дітей. У ній ти маєш змогу навчитися спілкуванню з однолітками, а також старшими та молодшими від тебе. Саме через тісну взаємодію в сім'ї найбільше непорозумінь і конфліктів виникає саме з рідними. Можливо, у тебе виникла така думка, що в сім'ї і так всі знають одне про одного, то немає потреби вдавати із себе кращого/кращу, ніж є насправді. Тому, часто в сімейному колі не стримують негативних емоцій, не особливо добирають слова, якими можуть скривдити тих, кого насправді люблять. Запам'ятай: увага одне до одного, правильний розподіл обов'язків, ніжність, співучасть, добре слово та гумор можуть залагодити багато конфліктів.

Крім сім'ї ти також належиш і до інших спільнот: учнівства закладу освіти, жителів села або міста, громадян своєї країни — України. Або ти можеш гуртуватися в різні групи за інтересами (гуртки малювання, хорового співу тощо) та групи в соціальних мережах. Беззаперечно, що скрізь можуть виникати непорозуміння та конфліктні ситуації, тому пропонуємо ознайомитися з 10 правилами вирішення конфліктів для підлітків. Спробуй їх втілювати у своєму житті.

### Правила вирішення конфліктів

**Правило 1.** Конфлікт — це реальність, утекти від неї не вийде, гра в хованки не вирішить проблему.

**Правило 2.** Проблема не зникне тільки за твоїм бажанням. Не прикрайся і не одягай маску. Приховувати свої почуття — найгірший варіант.

**Правило 3.** Учись боротися з проблемою, а не з людиною. Конфлікт виникає через спірне питання (складну ситуацію), а не через людину. Не переходь на особистості.

**Правило 4.** Проявляй повагу, прислухайся до іншої людини. Слухай уважно.

**Правило 5.** Умій відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних норм, демонструй увічливу наполегливість. Висловлюй свою думку впевнено та спокійно, але вмій, коли потрібно, твердо сказати «ні».

**Правило 6.** Учись домовлятися. Це найважливіша навичка, яку слід набути. Уміння домовлятися допоможе тобі у твоєму майбутньому.

**Правило 7.** Дотримуйся теперішнього часу. Не пригадуй минулі обráзи та розбіжності. Це ще більше посилить конфлікт.

**Правило 8.** Замовчування не допомагає. Ображатись на суперників (опонентів) так само погано, як і проявляти до них агресію — проблема залишиться невирішеною. Обговорюй її.

**Правило 9.** Намагайся зрозуміти. Спробуй поставити себе на місце іншої людини. Не займай оборонну позицію та уважно аналізуй ситуацію з різних точок зору.

**Правило 10.** Навчись вибачатися. Встань перед дзеркалом і тренуйся, якщо це необхідно! Якщо ти не правий/не права, приими це, від цього ти не станеш «слабаком»/«слабачкою». Навпаки, тільки сильна людина може сказати «вибач». Це просте слово творить дива, спробуй!

## Стисло про основне

**Розв'язати конфлікт мирним шляхом** — це означає знайти обом сторонам конфлікту взаємоприйнятний (компромісний) варіант вирішення ситуації, який влаштовує всіх його учасників. Розсудлива поведінка, розуміння співрозмовників, уміння володіти собою та доводити свою позицію може запобігти виникненню та розвитку конфлікту.

## Знаємо, розуміємо

1. Яку роль відіграє сім'я в житті кожної людини?
2. Як повинні члени сім'ї ставитися одне до одного, щоб уникати конфліктів?
3. До яких спільнот можуть належати підлітки?
4. Чому ображатись на суперників так само погано, як і проявляти до них агресію?

5. Що означає — «розв'язати конфлікт мирним шляхом»?
6. Як, на твою думку, конфліктна поведінка може впливати на здоров'я людей?

## Цінуємо

**Прочитайте** вислів та спробуйте пояснити його зміст.

«Любити — не означає дивитися одне на одного, любити — означає дивитися в одному напрямку».

Антуан де Сент Екзюпері,  
французький письменник

## Застосовуємо

-  1. **Ознайомтесь** з правилами сім'ї Андрія та Ольги Романенків з Київщини. Обговоріть їх. **Складіть** подібні правила для своєї родини й узгодьте їх зі своїми рідними та близькими.

### Правила нашої сім'ї

1. Любити та поважати одне одного.
2. Говорити «Дякую» і «Будь ласка».
3. Допомагати та піклуватися.
4. Дотримуватися обіцянок.
5. Прощати.
6. Довіряти.
7. Обіймати.
8. Цінувати.
9. Завжди казати правду.
10. Дарувати приємні сюрпризи.



Андрій та Ольга Романенки  
з дітьми



2. **Змоделюйте** в парах ситуації з родинного життя. **Запропонуйте** ефективні способи їх вирішення.

- A** На вихідних тобі вдома хочеться слухати гучну музику, що не подобається іншим членам родини.
- B** Тобі здається, що речі у твоїй кімнаті перебувають на своєму місці, щоправда мама із цим не погоджується.
- B** Ти просиш у батьків придбати тобі на день народження якусь дорогу річ, але батьки відмовляють тобі, бо на цей час у них бракує коштів.

## Рефлексія до засвоєного

Пригадай свої відчуття, коли ти кажеш іншим «вибач» і коли кажуть це тобі.

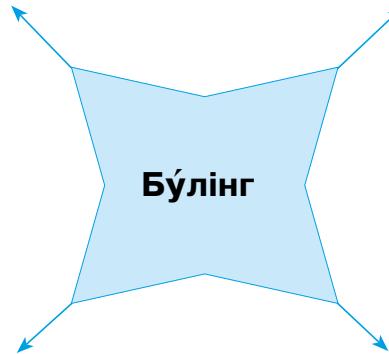
## 15. Чому цькування (булінг) є неприйнятним?

**Вам стане відомо**, чим конфлікт відрізняється від булінгу, що таке кібербулінг та як йому запобігати.

**Пригадайте**, чому потрібно поважати кожну людину.



Обговоріть і складіть асоціативний кущ до слова «булінг».



В українській мові є багато слів іншомовного походження, які зручно використовувати для позначення деяких явищ, зокрема тих, які раніше не мали поширення. Наприклад, це «булінг» і «кібербулінг». Булінг, на відміну від кібербулінгу, явище далеко не нове, але обидва трапляються досить часто. Слово «булінг» походить від англійського слова *bull* — бик, бугай, а в переносному значенні — сильна чи агресивна особа. Це слово позначає процес лютого, завзятого нападу. Близькі за змістом дієслова українською мовою — роз'ятрювати, присіпуватися, задирати, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати. Кібербулінг походить від двох англійських слів: «кібер», що означає віртуальне, опосередковане комп’ютером середовище, та «булінг».

**Кібербұлінг** — це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Розглянь зображення на наступній сторінці та ознайомся, які ознаки притаманні булінгу.

## Ознаки булінгу



**Розгляньте** зображення та порівняйте різні види булінгу.

## Види булінгу



<b>Психологічний булінг</b>	Прізвиська, залякування, жести, що принижують, погрози, переслідування.
<b>Фізичний булінг</b>	Штовхання, підніжки, бійки, стусани, побиття або нанесення тілесних ушкоджень.
<b>Економічний булінг</b>	Крадіжки, вимагання речей, пошкодження речей, знищення особистих речей.
<b>Кібербулінг</b>	Пересилка небажаних фото, обзвітання по телефону, цькування чи переслідування через соціальні мережі.

Не кожний конфлікт є булінгом. Булінг відрізняється від конфлікту кількома ознаками:

- **систематичність (повторюваність) дій** — вчинення в різних формах насильства двічі й більше разів стосовно однієї і тієї ж людини;

• **злий умисел** — коли метою дій кривдника є умисне заподіяння шкоди, приниження, залякування, бажання підпорядковувати іншу людину своїм інтересам або спричинити її ізоляцію від інших;

• **нерівність сил** — кривдник сильніший за постраждалого як фізично, так і психологічно;

• **відсутність розкаяння у кривдника** через вчинені дії.

Ситуація, коли одна дитина штовхнула іншу без наміру завдати шкоди — не є булінгом. А от ситуація, коли один учень навмисно фотографує однокласників у роздягальнях та поширює ці фото з метою їх приниження, є булінгом.



**Розгляньте** таблицю про те, чим булінг відрізняється від конфлікту. Запропонуйте приклади ситуацій, щоб установити, де був булінг, а де — конфлікт.

Конфлікт	Булінг
Одноразовий, неповторювальний акт.	Тривалі, повторювальні дії.
Незгода, розбіжність думок.	Агресивна поведінка з метою завдати шкоду та принизити.
Рівність сил, здатністьожної зі сторін впливати на процес конфлікту.	Нерівність сил, різниця у фізичному розвитку, стані здоров'я, матеріальному забезпеченні.

### Поради, як уникнути булінгу

1. Стався до інших так, як ти хочеш, щоб до тебе ставилися.
2. Упевнися, що ти не є кривдником/кривдницею по відношенню до інших.
3. Заступайся за тих, кого ображають.
4. Якщо ти став/ стала жертвою булінгу — розкажи про це дорослим (батькам, опікунам чи вчителю або вчительці).
5. Якщо ти побачив/ побачила, що над кимось знущаються, — клич на допомогу, привертай увагу дорослих.

### Запам'ятай

**Булінг необхідно зупиняти, замовчування проблеми не вирішить її, а безкарність буде провокувати булера/ булерку на подальші атаки.**

## Стисло про основне

**Булінг** — це цькування, знущання, насміхання над одним із членів колективу.

Якщо тебе або когось іншого ображають, принижують чи цькують, обов'язково скажи про це вчителю/вчительці або батькам, близьким дорослим.

Про факти булінгу можна також повідомити на Національну дитячу «гарячу лінію»: **0800 500 225**.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке булінг?
2. Чим булінг відрізняється від конфлікту?
3. Чому не варто замовчувати проблему булінгу?
4. Як можна боротися з булінгом і кібербулінгом?

## Цінуємо

Користуючись додатковими джерелами інформації, знайди три вислові відомих людей про права та свободу людини.

## Застосовуємо



1. **Перегляньте** відео «Як боротися з булінгом?». **Обговоріть** його зміст. **Складіть** пам'ятку-пораду запобігання булінгу.



<https://cutt.ly/Ylrbc9V>

2. **Пригадайте**, чи доводилося вам спостерігати ознаки булінгу серед своїх однолітків. **Запропонуйте**, як можна уникати цього ганебного явища.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про булінг і кібербулінг для тебе була корисною?  
А якої тобі не вистачило?

## 16. Застосовуємо знання щодня

1. Розглянь хмаринку слів. Дай їй назву.



2. Обери правильну відповідь. Оптимальна тривалість безперервних занять з комп’ютером чи ґаджетами для учнівства 5–9 класів — ...

- A** 10–15 хв
- B** 15–20 хв
- C** 20–25 хв
- D** 25–30 хв

3. Яких правил організації свого робочого місця важливо дотримуватися? **Перелічи дії та поясни.**

4. **Наведи докази** про взаємозв’язок емоцій і здоров’я людини.

5. Уяви, що хтось у твоїй родині або з друзів має серйозне інфекційне захворювання. Потрібна твоя турбота й допомога.

**Запропонуй** ефективні способи її вирішення.

6. **Обговоріть** у класі та складіть рекомендації або план покращення міжособистісних стосунків з однолітками та дорослими.

# Розділ 2.

## БЕЗПЕКА В ЖИТТІ— ЖИТТЯ В БЕЗПЕЦІ

### Тема 1. Безпека в побуті

- ✓ **Досліджую** чинники, які впливають на мою безпеку.
- ✓ **Повідомляю** за потреби про небезпеку в служби захисту населення.
- ✓ **Піклуюся** про людей з обмеженими можливостями.
- ✓ **Оцінюю і вирішує** різні життєві ситуації.
- ✓ **Вчуся** безпечній поведінці в приміщенні й надворі.
- ✓ **Приймаю рішення** на користь здоров'я, безпеки й доброчинності.
- ✓ **Виховую** в собі спостережливість і відповідальність.
- ✓ **Розвиваю** свої здібності й таланти.
- ✓ **Цінує** своє життя і життя інших.
- ✓ **Дотримуюся** безпечної поведінки в побуті.
- ✓ **Користуюся** формулою безпеки.
- ✓ **Дію** зважено під час пожеж та інших небезпечних ситуацій.

*Обережно діяти важливіше, ніж розумно  
міркувати.*

*Народна мудрість*



## 17. Які ситуації називають надзвичайними?

**Ви з'ясуєте**, що таке безпека, небезпека, надзвичайна ситуація, небезпечні та шкідливі чинники довкілля; як викликати за потреби служби захисту населення.

**Пригадайте**, які права дитині гарантує Конвенція ООН про права дитини.



Право на життя



Право на медичну допомогу



Жодна дитина не повинна бути скривдженою



Жодна дитина не повинна бути жертвою насильства або війни



Особлива турбота дітям-біженцям

Кожна людина має право на безпечні умови для життя і здорового розвитку. В Конституції України безпеку визнано однією з найвищих соціальних цінностей. Безпека необхідна для досягнення здоров'я, миру, справедливості й добробуту.

З'ясуємо, що означають поняття «безпека» та «небезпека» для життя. *Безпека* — це стан, коли нічого не загрожує здоров'ю та життю людини. *Небезпека* — це стан, коли хтось або щось може завдати шкоди. Чинники небезпеки, залежно від наслідків їхнього впливу на людину, поділяють на шкідливі й небезпечні.

*Шкідливі* — це чинники довкілля, що зумовлюють погіршення самопочуття, зниження працездатності, неінфекційні й інфекційні захворювання.

*Небезпечні* — це чинники довкілля, що призводять до травм, опіків, обморожень, отруєння організму й навіть до загибелі.

Щоб уbezпечитися, треба вміти розпізнавати небезпечні та шкідливі чинники, знати причини виникнення небезпек і володіти способами захисту.

Небезпеки довкілля можна поділити на три групи: *природні* (небезпечні об'єкти та явища природи), *техногенні* (аварії, дорожньо-транспортні пригоди) й *соціальні* (паніка, злочинність).



**Розгляніть** світлини. Назвіть, які небезпеки довкілля зображені.  
До яких груп вони належать?



1



2



3



4



5



6



**Надзвичайна ситуація** — це порушення нормальних умов життя і діяльності людей, що спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, епідемією, пожежею тощо, яке призвело або може привести до людських чи матеріальних втрат.

До ознак надзвичайної ситуації належать:

- небезпека для життя і здоров'я значної кількості людей;
- суттєве порушення стану довкілля;
- повне або часткове припинення господарської діяльності;
- значні матеріальні збитки.

Відповідно до характеру подій розрізняють чотири види надзвичайних ситуацій. Розглянь схему.

Надзвичайні ситуації			
Природні	Соціальні	Техногенні	Воєнні
Явища природи (повінь, паводок, гроза, землетрус, засуха, ураган, цунамі, пилова буря, снігові замети); збудники інфекційних захворювань (віруси, бактерії, гриби); небезпека від диких тварин.	Тероризм, бандитизм, хуліганство, крадіжка, паніка в натовпі, агресивна поведінка людей, насильство, вживання алкоголю та наркотиків.	Транспортні аварії (катастрофи, пожежі, аварії з викидом небезпечних речовин); раптове руйнування споруд і будівель; аварії на греблях, дамбах.	Пов'язані з наслідками застосування зброї та військовими діями.

### Служби захисту населення

У нашій країні є відповідні служби боротьби зі стихійними лихами та їхніми наслідками, зокрема Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС).



Емблема ДСНС



Співробітники ДСНС



З певними небезпеками ти можеш справитися самотужки, але в багатьох надзвичайних ситуаціях потрібно звертатися до відповідних служб захисту населення. Працівники цих служб цілодобово надають допомогу в надзвичайних ситуаціях.

## Номери телефонів екстрених служб

### Номер телефону для всіх видів екстреної допомоги 112

**Служба пожежної безпеки**

**101**



**Швидка медична допомога**

**103**



**Поліція**

**102**



**Аварійна газова служба**

**104**



Запам'ятай номери служб екстреного виклику! А ще склади список номерів телефонів людей, до кого можна звернутися по допомозу в разі небезпеки, а саме: батьків, рідних, бабусь і дідусяв, сусідів. Тримай ці номери в пам'яті або носи завжди із собою цей список.

### Практика здорового життя

#### Як повідомити службу захисту населення про небезпеку

1. Набрати номер відповідної служби.
2. Повідомити, що саме відбувається (пожежа, затоплення, вибух, дорожньо-транспортна пригода).
3. Назвати точну адресу: населений пункт, вулицю, номер будинку та квартири, поверх, код замка від входних дверей.
4. Назвати своє прізвище, ім'я та номер телефону (хоча номер фіксується автоматично).
5. Давати точні відповіді на всі запитання диспетчера служби.

### Запам'ятай

Не можна заради розваги викликати службу захисту населення, оскільки можуть постраждати люди, які справді чекають на допомогу. Здійснювати такі дзвінки — злочин. За дзвінки заради розваги відповідальність перед законом несуть ті, хто телефонував, або їхні батьки.

## Стисло про основне

**Безпека** — це не просто відсутність небезпек. Це стан, у якому небезпека є умови, які ведуть до фізичного, психолого-гічного або матеріального збитку, контролюються для того, щоб зберегти здоров'я і добробут людини й суспільства.

## Знаємо, розуміємо

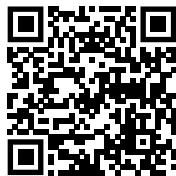
1. Що таке безпека?
2. Схарактеризуй шкідливі й небезпечні чинники довкілля.
3. Наведи приклади природних, соціальних і техногенних небезpieczeń. Укажи, які з них трапляються у твоєму населеному пункті або області.
4. Що таке надзвичайна ситуація? Якими бувають надзвичайні ситуації?
5. Як правильно викликати службу захисту населення?
6. Чому не можна жартувати з номерами телефонів служб захисту населення?
7. До кого ти можеш звернутися по допомогу в разі небезпеки? Назви напам'ять їхні номери.

## Цінуємо

Прочитайте і запам'ятайте формулу безпеки:  
«Передбачай — уникай — дій».

## Застосовуємо

1. Подивітесь відео «З чого починається безпека?». Обговоріть його зміст. Які бувають небезпеки? Як можна себе уbezпечити?



<https://cutt.ly/hirbnNA>

2. Складіть повідомлення до відповідної служби захисту населення про надзвичайну ситуацію, що може трапитися у вашому краї.

## Рефлексія до засвоєного

Чи цікаво тобі переглядати новини про надзвичайні ситуації?

## 18. Як діяти у випадку виникнення пожежі?

**Ви з'ясуєте** причини й умови виникнення пожеж, способи уникнення пожеж і правила пожежної безпеки в приміщеній природі.

**Пригадайте**, для чого потрібен вогонь.



**Розгляньте** зображення знаків пожежної безпеки. **Обговоріть**, що вони символізують.



Важко уявити життя сучасної людини без використання вогню. Завдяки йому люди живуть у комфортних умовах — у теплих будинках, освітлених приміщеннях, харчуються смачною їжею і щодня користуються предметами, створеними за допомогою полум'я. У давнину людина отримувала вогонь у своє розпорядження внаслідок пожеж у природі, викликаних блискавками. Отриманий вогонь потрібно було весь час підтримувати й оберігати. Згодом люди здогадалися, як самостійно добувати вогонь, проте не навчилися повністю його приборкувати. Вогонь, що вийшов з-під контролю людини, за лічені хвилини перетворюється з помічника в небезпечну стихію. Недбале й необережне поводження з вогнем може привести до виникнення пожежі.



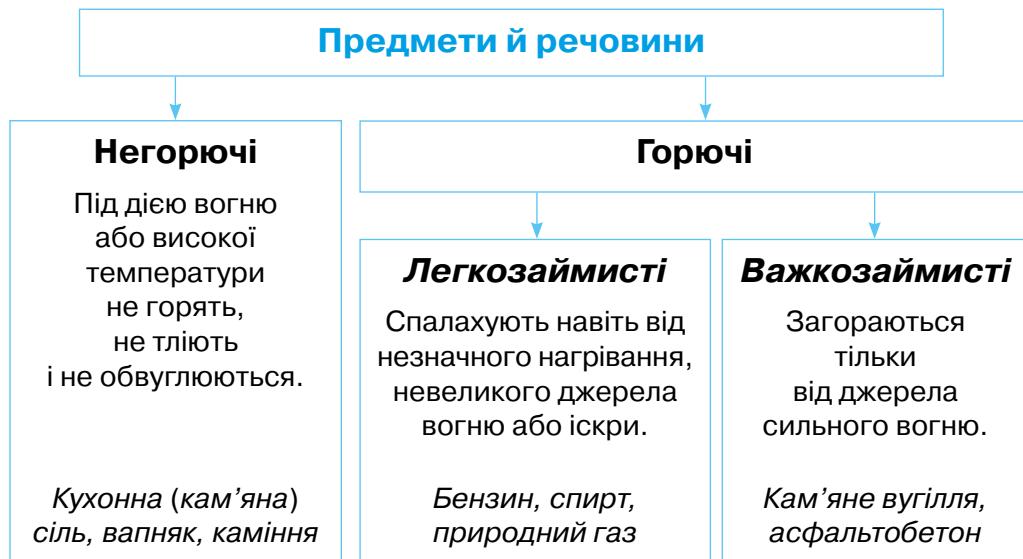
**Пожежа** — це неконтрольоване горіння, що завдає матеріальних втрат, призводить до отруєння, травмування, загибелі людей і тварин.

Для виникнення горіння необхідні три умови: тепло, паливо й кисень. Їх називають «трикутником вогню». Пожежа виникає, коли ці три складові поєднуються. Вогонь можна загасити, коли одна з умов із цього трикутника не виконується. Тобі відомо, що кисень підтримує горіння. Наприклад, якщо накрити місце займання в помешканні ковдрою, це заблокує доступ кисню і зможе загасити вогнище. Перекрити



доступ кисню допомагає також піна з вогнегасників. Вода використовується для зниження температури запалювання, охолодження горючого матеріалу нижче температури його займання.

Джерелом запалювання для виникнення горіння можуть бути: блискавка; сірники; свічка; збільшувальне та звичайне скло, викинуте, наприклад, у лісі; іскра в несправному електроприладі. Вони можуть спричинити нагрівання речовини або матеріалу до температури займання. Предмети й речовини поділяють на *горючі* й *негорючі*. За здатністю загоратися горючі речовини бувають *легкозаймистими* й *важкозаймистими*.



За даними Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), до причин пожеж у побуті найчастіше належать:

- витік природного газу;
- необережне поводження з вогнем;
- порушення правил безпеки під час користування побутовими електричними пристроями;
- необережне поводження з пиротехнічними виробами: бенгалськими вогнями, феєрверками, петардами.

Щоб уникнути біди, завжди дотримуйся правил пожежної безпеки.

## Правила пожежної безпеки



Користуйся справними електричними приладами, не залишай їх без нагляду



Не користуйся без нагляду дорослих піротехнічними засобами



Не торкайся електроприладів і розеток вологими руками



Не залишай без нагляду ввімкнену газову плиту



Не грайся з легкозаймистими речовинами



Не грайся з вогнем (запальничками, сірниками)



Коли йдеш з дому, гаси світло та вимикай електроприлади



Не встремлюй у розетку сторонні предмети

**Запам'ятай**, що під час пожежі небезпечними для твого життя і здоров'я можуть стати не тільки полум'я, а й висока температура, задимленість, обвал конструкцій будинків, вибух обладнання.

### Якщо пожежа застала тебе в приміщенні

- Негайно зателефонувати «101» та викликати на допомогу пожежно-рятувальну службу.
- Виходити з будинку сходами. Запам'ятай: ліфтом під час пожежі користуватися заборонено.
- У разі сильного задимлення пересуватися по приміщенню поповзом, адже найменше диму накопичується внизу приміщення, біля підлоги.
- Дихати, прикривши носа й рота воловою тканиною (рушником, носовичком).
- Вилити на підлогу воду біля виходу з кімнати, щоб припинити поширення полум'я.
- Дізнатися, чи гарячі двері кімнати, у якій ти перебуваєш. Якщо так — не відчиняй їх, бо за ними ймовірно вирує пожежа. Якщо ні, то спробуй їх обережно відчинити. Пересуваючись з одного приміщення в інше, завжди зачиняти за собою двері, щоб не впустити нової порції повітря з киснем.
- Якщо на тобі загорівся одяг, потрібно впасти додолу й перевертатися, щоб збити полум'я. У жодному разі не бігти — це ще більше розпалює вогонь.
- Якщо немає можливості швидко залишити приміщення, потрібно захистити кімнату від проникнення вогню та диму. Слід зачинити двері, а всі щілини й отвори заткнути будь-якою тканиною.



Якщо загорівся електроприлад, насамперед відключи його від електромережі. У жодному разі не заливай водою ввімкнені електроприлади, бо вода проводить електричний струм. Це може спричинити ураження електричним струмом. Ознайомся з алгоритмом дій для уникнення загорання електроприладів.

## Практика здорового життя

### Алгоритм дій у разі загорання електроприладу

1. Обмотай руку сухою ганчіркою та витягни вилку з розетки або вимкни електропостачання в приміщенні.
2. Накрий електроприлад ковдрою чи іншою цупкою тканиною.
3. У випадку посилення горіння негайно вийди з кімнати, зачинивши за собою двері.
4. Виклич пожежну службу.

У багатоповерхових житлових, адміністративних і виробничих будівлях, у закладах освіти для гасіння пожеж використовують внутрішні пожежні крані.

### Виникнення пожежі в природі

Зі зміною клімату останніми десятиліттями почалися випадки виникнення пожеж у природі. Масові пожежі в лісах, степах і на торфовищах можуть виникати у спеку, від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, у разі випалювання сухої трави. Відпочиваючи на природі й раптово побачивши хмари диму над лісом, негайно повідом про це пожежно-рятувальну службу за номером «101».

### Якщо ти в осередку лісової пожежі

1. Не тікай від полум'я, що швидко наближається, у протилежний бік. Обходь край полум'я проти вітру, закривши голову й обличчя одягом.
2. З небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходь швидко, перпендикулярно напрямку поширення вогню.
3. Уникай місць горіння високих дерев, щоб вони не завалилися і не травмували тебе.

## Стисло про основне

Для виникнення горіння необхідні три умови: тепло (джерело запалювання), паливо (горючі матеріали) та кисень, які називають «трикутником вогню». Джерелом запалювання може бути іскра, висока температура або відкритий вогонь. Предмети й речовини поділяють на *негорючі* й *горючі* (легкозаймисті й важкозаймисті).

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке «трикутник вогню»?
2. Які причини виникнення пожеж у приміщенні?
3. Яких правил необхідно дотримуватися в разі пожежі в приміщенні?
4. Яких правил необхідно дотримуватися для запобігання виникнення пожежі вдома?
5. Що спричиняє пожежі в природі? Яких правил необхідно дотримуватися для запобігання пожеж у природі?

## Цінуємо

**Прочитайте** і спробуйте пояснити зміст прислів'я:  
«Вогонь — добрий слуга, але поганий хазяїн».

## Застосовуємо

1. **Змоделюйте**, як загасити новорічну ялинку, якщо вона загорілася.
2. **Подивіться відео** про правила евакуації в закладах освіти. **Обговоріть** його зміст. **Складіть** про це пам'ятку.



<https://cutt.ly/GIrbWW5>

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про пожежну безпеку для тебе виявилася новою?  
А яка — найкориснішою?

## 19. Що таке «автономна ситуація»?

**Ви зможете дізнатися**, що таке автономна ситуація, навчитися розпізнавати небезпеки природного й соціального характеру, долати стан тривоги й діяти в автономних ситуаціях.

**Пригадайте**, чи опинялися ви в будь яких надзвичайних ситуаціях. Яких саме?

Із власного життєвого досвіду тобі вже відомо, до кого можна звернутися по допомогу або як викликати необхідні рятувальні служби, якщо тобі щось загрожує. Якщо ж поблизу нікого немає, і ти залишився/залишилась наодинці з небезпекою, то таку ситуацію називають автономною.



**Автономна ситуація** (від грецького слова αὐτονομία, що означає «самоуправління», «незалежність») — це ситуація, у якій людина (або група людей) залишається наодинці й має вирішувати проблему виживання самостійно.



**Розгляньте** схему й **обговоріть**. Які найчастіше бувають автономні ситуації? Які ще можуть трапитися автономні ситуації в Україні й за її межами?

### Автономні ситуації

- Провалитися під лід (крижана пастка) або в ущелину
- Заблукати в лісі або в горах
- Опинитися у відкритому морі
- Натрапити на небезпечну тварину
- Опинитися в умовах повені, снігових заметів, пожеж у природі
- Застрягти в ліфті або приміщенні
- Виявити вибухонебезпечний предмет
- Перебувати під завалами будинку

Якщо хтось потрапляє в автономну ситуацію, то його/її може охопити тривога, страх, паніка або зневіра й розpac. Хоча виявляється, що в певних ситуаціях повсякденного життя невелика порція страху може бути навіть корисною: вона спонукає до обережності й уникнення небезпек. Утім, коли страх і невпевненість «заступають» здоровий глузд, це може завадити критично оцінити обстановку та миттєво прийняти правильне рішення для свого порятунку.



**Проаналізуйте** уявні ситуації.

### У крижаній пастці

Якщо ти провалився/провалилася під лід:

- намагайся пересуватися до того краю ополонки, звідки йде течія. Це гарантія того, що тебе не затягне під лід;
- діставшись до краю ополонки, постарайся якомога більше висунутися з води, щоб налягти грудьми на закраїну й закинути ногу на край льоду;
- якщо лід витримав, обережно перевертайся на спину й повільно повзи до берега;
- діставшись до берега, поспіши в тепле приміщення, щоб зігрітися.

**ХОДИТИ ПО ЛЬОДУ ЗАВЖДИ НЕБЕЗПЕЧНО!**

**ОСОБЛИВО НЕБЕЗПЕЧНИЙ ЛІД**

**З ОПОЛОНКАМИ    ЖОВТИЙ    ПІД СНІГОМ    ПІД ЧАС ВІДЛІГИ**



### У лісі

Якщо ти заблукав/заблукала в лісі, негайно зупинися, зосередься і не панікуй. Думай тільки про те, як вибратися до того місця, звідки починається знайомий шлях. Для цього:

- згадай останню прикмету на твоєму шляху й постарайся дійти до неї;
- пригадай, де розташовуються знайомі тобі орієнтири: шосе, залізниця, річка, споруди;
- прислухайся, можливо, ти почуєш звуки працюючого двигуна, гавкіт собаки, рух поїзда;

- за відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходь «на воду» — униз за течією; струмок виведе до річки, річка — до людей; якщо орієнтирів немає, залізь на найвище дерево — погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;
- пригадай правила орієнтування — способи визначення сторін горизонту, адже це допоможе тобі знайти правильний напрямок. Наприклад, якщо ліс розташовується на північ від твоого будинку, то йти треба буде на південь.

Зібравшись до лісу, попередь про це родичів і ніколи не змінюю наміченого маршруту. Якщо з тобою щось трапиться, рятувальникам легше буде тебе відшукати. В екстрених ситуаціях телефонуй «112»!



**Подивіться відео** «Що робити, якщо ви загубилися в лісі?». **Обговоріть** його зміст. **Складіть** про це пам'ятку.



<https://cutt.ly/VlrbPt5>

### У відкритому морі

Іноді буває, що човен, катер або матрац з людиною заносить у відкрите море або трапляється аварія на водному судні.

У холодну пору року тримайся ближче до інших постраждалих для заощадження тепла. Якщо це відбулося влітку, тоді необхідно захищатися від сонячних променів — охолоджувати голову мокрою тканиною. Запаси питної води та їжі (якщо вони в тебе є) слід витрачати економно. Запам'ятай: морська вода не придатна для пиття, її вживання шкідливе для здоров'я. Зберігай рідину в організмі, не роблячи даремних рухів.

### У разі виявлення вибухонебезпечних предметів необхідно:

- відійти на безпечну відстань (230–250 метрів);
- негайно повідомити про знахідку за телефонами «102» або «101»;
- попередити перехожих про небезпеку;
- дочекатися прибуття фахівців, щоб вказати місце знахідки.

## У разі виявлення вибухонебезпечних предметів заборонено:

- наблизятися до вибухонебезпечної предмета;
- пересувати його, брати в руки або розбирати;
- користуватися поряд із предметом мобільними телефонами, оскільки вони можуть спровокувати вибух;
- ропалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- користуватися запальничками, іншими джерелами відкритого вогню.



**Подивіться відео** «Як поводитися в разі виявлення підозрілих предметів?». **Обговоріть** його зміст. **Складіть** пам'ятку.



<https://cutt.ly/XIrbFDb>

## Під завалами будинку

Під час військових дій, аварій на виробництві, вибухів газу в помешканні людина може опинитися під завалом. Спробуй пристосуватися до обставин і шукати можливий вихід. Постараїтесь визначити, де ти перебуваєш, чи немає поруч інших людей: прислухайся, подай голос у хвилині тиші. Запам'ятай: людина здатна витримати спрагу й особливо голод протягом тривалого часу, якщо не буде марно витрачати сили. Не впадай у відчай. Людей рятують навіть через 10–14 діб після завалу.

### Що робити, якщо стався обвал будівлі?

- Клич на допомогу, повідом про своє місце знаходження.
- Намагайся обережно звільнити руки і ноги. Не роби різких рухів, щоб не спричинити подальший обвал.
- Спробуй зміцнити утворену «стелю» над собою уламками.
- У разі тілесних ушкоджень, якщо це можливо, надай собі першу медичну допомогу.
- Пошукай у кишенях або поруч предмети, які могли б допомогти подати світлові або звукові сигнали. Наприклад, мобільний телефон, камінь, а також металеві предмети, якими можна постукати, щоб привернути увагу рятівників.

## Стисло про основне

### Потрапивши в будь-яку автономну ситуацію

1. Заспокойся та опануй себе.
2. Оціни ситуацію і власні можливості.
3. Поміркуй і склади план дій.
4. Дій згідно зі своїм планом.
5. Не втрачай надії на порятунок. Пам'ятай про правило трьох «Н».

#### ПРАВИЛО ТРЬОХ «Н»



Немає нічого неможливого

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке автономна ситуація?
2. Чому паніка під час автономної ситуації є найбільшим ворогом?
3. Як можна подолати напади паніки та страху, якщо опинився/опинилася в автономній ситуації?
4. Яких правил необхідно дотримуватися, якщо загубився/загубилась у лісі?
5. Як необхідно діяти в разі потрапляння під завал?
6. Що забороняється робити в разі виявлення вибухонебезпечного предмета?

## Цінуємо

**Прочитайте і спробуйте пояснити зміст вислову.**

«Варто тільки повірити, що ви можете — і ви вже на півдо  
розі до (бажаної) цілі».

Теодор Рузвелт, президент США (1901–1909 pp.),  
лауреат Нобелівської премії миру

## Застосовуємо



**Змоделюйте** ситуації, як необхідно діяти у випадку, якщо:

- ✓ застряг/застрягла в ліфті;
- ✓ знайшов/знайшла вибухонебезпечний предмет.

## Рефлексія до засвоєного

Які надихаючі слова тобі допомагають подолати страх?

## Тема 2.

# Безпека на дорозі

- ✓ **Досліджую** чинники, які впливають на мою безпеку на дорозі й у транспорті.
- ✓ **Дотримуюся** прав та обов'язків пасажирів громадського транспорту.
- ✓ **Піклуюся** про себе та людей у транспорті.
- ✓ **Оцінюю** різні ситуації на дорозі.
- ✓ **Вчуся** безпечній поведінці на дорозі й у транспорті.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь безпеки.
- ✓ **Виховую** в собі відповідальність.
- ✓ **Розвиваю** свою уважність і спостережливість.
- ✓ **Стаю** відповідальним пішоходом.
- ✓ **Дотримуюся** Правил дорожнього руху.
- ✓ **Користуюся** своїми знаннями.
- ✓ **Думаю**, а потім дію під час небезпечних ситуацій.

*Коли йдеш у путь – обережним будь.*

*Народна мудрість*



## 20. Яка поведінка пішоходів є безпечною?

**Ви продовжите** вивчати Правила дорожнього руху, ознайомлюватися з правами й обов'язками пішоходів, дорожньою розміткою.

**Пригадайте**, якими Правилами дорожнього руху ви користуєтесь, ідучи до школи. Які дорожні знаки трапляються на вашому шляху?

Навчаючись у 5 класі, ти вже маєш самостійно подбати про те, щоб твій маршрут з дому до школи та назад був безпечним. Уміння безпечно поводитися на дорозі стане тобі в пригоді протягом усього життя.

**Усі громадяни, і дорослі, й діти, повинні знати основи законодавства щодо дорожнього руху!**

У нашій країні по всій території встановлено єдиний порядок дорожнього руху. Він передбачає правосторонній рух транспорту. Для безпеки пересування всі учасники дорожнього руху зобов'язані знати й неухильно виконувати вимоги Правил дорожнього руху (далі Правила), а також бути взаємно ввічливими. Кожний учасник дорожнього руху має право розраховувати на те, що й інші учасники виконують ці Правила. До учасників дорожнього руху належать: пішохід, водій, пасажир, погонич тварин, велосипедист.

Усіх людей, які беруть участь у дорожньому русі поза транспортними засобами й не виконують на дорозі будь-яку роботу, називають *пішоходами*. До пішоходів також прирівнюються особи, які ведуть велосипед, мопед, мотоцикл, везуть санки, візок чи дитячу коляску.

Пішоходи мають пересуватися вздовж проїжджої частини тротуаром або *пішохідною доріжкою*, тримаючись правого боку, а якщо їх немає — уздовж узбіччя назустріч транспортному потоку. Дороги бувають односмуговими, двосмуговими й багатосмуговими, якщо транспорт рухається по кількох смугах у різних напрямках. На таких дорогах потоки машин розділяють основними лініями, де іноді позначають острівці безпеки.

Переходити проїжджу частину слід пішохідними переходами на зелений сигнал світлофора. Пішохідні переходи позначаються дорожніми знаками, дорожньою розміткою, пішохідними світлофорами. Розглянь і запам'ятай їх.

## Дорожні знаки



Пішохідний перехід



Підземний пішохідний перехід



Надземний пішохідний перехід



Доріжка для пішоходів



Доріжка для велосипедів



Рух пішоходів заборонено



Рух на велосипедах заборонено



Виїзд велосипедистів



Діти



Пішохідний перехід попереду



Телефон



Пункт першої медичної допомоги



Готель або мотель



Таксі



Місце зупинки трамвая



Місце зупинки автобуса

## Горизонтальна дорожня розмітка



Нерегульований пішохідний перехід



Позначає пішохідний перехід, де рух регулюється світлофором.



Позначає нерегульований пішохідний перехід у місцях з підвищеною вірогідністю виникнення дорожньо-транспортних пригод.

Увага!

Зміна сигналу

Стоп!

Перехід заборонено

Перехід дозволено



## Обережність на дорогах



Переходити через дорогу можна лише в призначених для цього місцях.



Перш ніж переходити дорогу, треба подивитись **ліворуч**, переконатися, що транспортний засіб далеко або зупинився, дійти до розділювальної смуги, подивитися **праворуч**, переконатися, що транспортний засіб далеко або зупинився, та переходити дорогу далі.



Перечекати потік транспорту на **острівці безпеки**.



Рух на проїжджій частині регулює **світлофор** або **регулювальник**.



Пішоходи мають пересуватися вздовж проїжджої частини **тротуаром** або **пішохідною доріжкою**, а якщо їх немає — вздовж узбіччя назустріч транспортному потоку.



Чekати на маршрутний транспорт слід на спеціально облаштованому місці — **зупинці**.

## Алгоритм безпечноого переходу багатосмугової дороги

Дорога регулюється світлофором	Дорога НЕ регулюється світлофором
1. Переходить дорогу лише на зелений сигнал світлофора.	1. Зупинись, уважно прислухайся та оглянь дорогу.
2. Якщо не встигаєш перейти всі смуги, зупинись на осьовій лінії або острівці безпеки.	2. Подивись ліворуч і переходить тоді, коли транспорту немає або він далеко.
3. Дочекайся наступного зеленого сигналу світлофора та продовж переходу.	3. Обов'язково зупинись на осьовій лінії або острівці безпеки, прислухайся, подивись праворуч та уважно оглянь дорогу.  4. Продовж переходу, якщо транспорту немає або він дуже далеко.

У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні використовувати світлововертальні елементи (стрічку, наклейку, жилет тощо) або бути в одязі, який має ці елементи.

### Стисло про основне

Дії або бездіяльність учасників дорожнього руху й інших осіб не повинні створювати небезпеку чи перешкоду для руху, загрожувати життю або здоров'ю громадян, завдавати матеріальних збитків. Дотримуйся Правил дорожнього руху.

### Знаємо, розуміємо

1. Кого називають учасниками дорожнього руху?
2. Що на дорозі належить до засобів безпеки пішохода?
3. Як переходити багатосмугову дорогу, що регулюється світлофором?

4. Як переходити багатосмугову дорогу, що не регулюється світлофором?
5. У яких умовах стають у пригоді світлоповертальні елементи?

## Цінуємо

**Прочитайте і поясніть** вислів:  
 «Дорога — це не гра, помилка коштує життя».

## Застосовуємо

1. **Проаналізуй** свою поведінку на дорозі. Скажи, чи можна тебе назвати відповідальним пішоходом.
2. **Досліді** дорогу від дому до свого закладу освіти, щоб обрати безпечний шлях. Важливо запам'ятати:
  - A** назви вулиць, якими ти йдеш із дому до школи;
  - B** тип дороги або доріг: односмугові, двосмугові, багатосмугові;
  - C** дорожні знаки на шляху;
  - D** вид пішохідного переходу: наземний, підземний, надземний;
  - E** регулюється чи не регулюється дорога світлофором;
  - F** види громадського транспорту, що рухається дорогою;
  - G** небезпечні місця, які трапляються дорогою.
3. **Подивіться** відео проєкту «Безпечна країна» — «Світлоповертальні елементи: а ти використовуєш їх у дорозі?». **Обговоріть**. Де саме слід прикріплювати світлоповертальні елементи? Переїрте у себе наявність світлоповертальних елементів. Якщо їх немає, попросіть батьків або рідних їх придбати.



<https://cutt.ly/4IrbJDJ>      <https://cutt.ly/mIrbZ9I>

4. **Подивіться** відео проєкту «Безпечна країна» про безпеку дорожнього руху (частина 1). **Обговоріть**, яких правил дорожнього руху треба дотримуватися пішоходам? Якими бувають дорожні знаки?

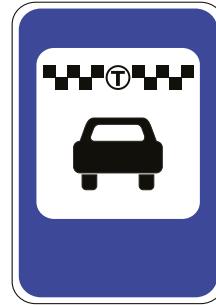
## Рефлексія до засвоєного

Яким є твій шлях із дому до закладу освіти — безпечним чи небезпечним?

## 21. Які права й обов'язки мають пасажири громадського транспорту?

**Ви зможете дізнатися** про права й обов'язки пасажирів у громадському транспорті та чому українці можуть пишатися своїм метрополітеном.

**Пригадайте**, місця зупинки яких видів громадського транспорту позначають такими дорожнimi знаками.



Ти вже знаєш, що пасажир — це людина, яка користується транспортним засобом і перебуває в ньому, але не причетна до керування ним. До транспортних засобів загального користування належать автобуси, мікроавтобуси, тролейбуси, трамвай і таксі, що рухаються за встановленими маршрутами та мають визначені місця на дорозі для посадки (висадки) пасажирів. Громадський транспорт буває **наземним** (автобус, маршрутне таксі, тролейбус, трамвай) і **підземним** (метро).

Згідно з Правилами дорожнього руху України пасажири мають право на безпечне перевезення себе й багажу, відшкодування збитків у разі аварії, а також отримання інформації про порядок руху. Користуючись громадським транспортом, пасажири повинні неухильно дотримуватися таких правил:

- Чекати на громадський транспорт, здійснювати посадку (висадку) на посадкових майданчиках. У разі відсутності такого майданчика — з тротуару чи узбіччя, за умови, що це буде безпечно та не створюватиме перешкод іншим учасникам руху.
- Заходити й виходити з транспорту лише після повної його зупинки.
- Сплачувати за проїзд.
- Проходити в салон, не затримуватися біля дверей.

- Сидіти або стояти в призначених для цього місцях, тримаючися за поручень або інше пристосування.
- Під час руху не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом.
- Під час руху користуватися засобами безпеки (підголовниками, ременями безпеки, де їх установка передбачена інструкцією), а на мотоциклі й мопеді їхати в застебнутому мотошоломі.
- У разі появи диму або іншого неприємного запаху в салоні транспорту, що працює з використанням електричного струму, терміново повідомити про це водія. Щоб запобігти ураженню струмом після пошкодження тролейбуса чи трамвая, слід виходити з нього, не торкаючись металевих частин.

## Практика здорового життя

### Що заборонено пасажирам громадського транспорту?

1. Під час руху відволікати водія від керування транспортом.
2. Відчиняти двері транспорту, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика чи на узбіччі.
3. Перешкоджати зачиненню дверей і використовувати для їзди виступи транспортних засобів.
4. Забруднювати проїзну частину та смугу відведення автомобільних доріг.
5. Створювати своїми діями загрози безпеці дорожнього руху.

### Правила поведінки в метрополітені

У зимку нерідко буває, що вулиці позасипає снігом, автівки раз по раз застрюгають у снігових заметах, а пішоходи на силу долають кучугури снігу на тротуарах. Але є місце, де негода тобі не завадить. Це — метрополітен. Тут завжди комфортна температура та й дощ ніколи не капає на голову. Дізнайся, у яких великих містах України є цей зручний і швидкісний вид транспорту. Поряд з перевагами, метрополітен також може стати небезпечним, якщо не дотримуватися певних правил. Особливо уважними потрібно бути на турнікетах, ескалаторі, платформах станцій і в поїзді.

Турнікети в метро — це контрольно-пропускні пункти, через які можна пройти з проїзним квитком. Щоб не травмуватися, слід дочекатися сигналу, і тільки тоді проходити.

На платформі станції заборонено заходити за обмежувальну лінію. Пам'ятай, що біля колій прокладено високовольтний дріт. Якщо якийсь предмет упав на колії, у жодному разі не можна діставати його самостійно. Лізти на колії небезпечно для життя! Тільки працівник станції метрополітену зобов'язаний надати потрібну допомогу.

### Як слід поводитися на ескалаторі?

- Стій праворуч, обличчям у напрямку руху.
- Не сідай на ескалаторі й не став речі на сходинки та поручні.
- Не бігай по ескалатору.
- Якщо йдеш, то тримайся лівого боку, тримаючись за поручень.
- Не захочь за обмежувальну лінію на східцях ескалатора.

До речі, ти можеш пишатися тим фактом, що станція «Арсенальна» (м. Київ) із часу свого відкриття в 1960 році тримає рекорд як найглибша станція метро у світі. Й не дивно, бо вона розміщена на глибині аж у 105,5 м. А станцію «Золоті ворота» (м. Київ) визнано однією з найкрасивіших у Європі. Мозаїчні орнаменти підземних залів розповідають про історію Київської Русі. А якщо уважно розглянути мозаїку між двома ескалаторами, то на одній з них можна віднайти напис «Слава Україні», викладений робітниками ще під час будівництва станції.



*Володимир Великий і його предки.*

*Мозаїки на станції метро «Золоті ворота» в Києві.*

*Фото: Український інтерес/Владислав Недашківський*

## Стисло про основне

Зупинка громадського транспорту — це місце підвищеної небезпеки. Посадку (висадку) дозволяється здійснювати пасажирам після зупинки транспортного засобу лише з посадкового майданчика, а в разі відсутності такого майданчика — з тротуару чи узбіччя. Дотримуйся в громадському транспорті встановлених правил поведінки.

## Знаємо, розуміємо

1. Кого називають пасажиром?
2. Які права має пасажир громадського транспорту?
3. Яких правил необхідно дотримуватися, заходячи в салон громадського транспорту?
4. Що заборонено пасажирам громадського транспорту?
5. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися в метро?

## Цінуємо

**Прочитайте і поясніть** вислів:

*«Сьогодні — ти, а завтра — тобі. Поступайся місцем людям з інвалідністю, вагітним жінкам, людям літнього віку, пасажирам з маленькими дітьми».*

## Застосовуємо

1. **Охарактеризуйте**, у чому полягають особливості руху транспортних засобів і пішоходів під час ожеледиці.
2. **Подивіться** відео проєкту «Безпечна країна» — «Пристібни пасок безпеки». **Обговоріть**. Які засоби безпеки слід використовувати в громадському транспорті?



<https://cutt.ly/KIrbBNS>

## Рефлексія до засвоєного

Поміркуйте, який вид громадського транспорту — найбезпечніший.

## 22. Чому виникають дорожньо-транспортні пригоди?

**Вам стане відомо**, якими бувають дорожньо транспортні пригоди (ДТП).

**Пригадайте**, що вам відомо про ДТП.

 **Ознайомтеся** з даними патрульної поліції України про ДТП. **Обговоріть**. Які причини виникнення ДТП є найпоширенішими? Поміркуйте, у яку пору року, на вашу думку, найчастіше трапляються ДТП. У який період доби?

Установлено, що найпоширенішою причиною смертності та травматизму у світі є дорожньо-транспортні пригоди. Це стосується і нашої країни.

**Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)** — це аварія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або були поранені люди чи завдані матеріальні збитки. Якщо пішохід, водій або пасажир порушує Правила дорожнього руху, то може статися ДТП.

Уважно роздивися малюнки, на яких зображені види аварій на дорогах, що трапляються найчастіше. Поміркуй і скажи, чи могли б вони статися за умови сумлінного дотримання всіх Правил дорожнього руху водіями транспортних засобів й іншими учасниками дорожнього руху? У чому полягають основні причини виникнення ДТП?

### Види ДТП



Наїзд на транспортний засіб, що стоїть



Наїзд на пішохода



Наїзд на велосипедиста



Зіткнення



Наїзд на перешкоду



Падіння транспорту у водойму

Слід зазначити, що тільки сувере виконання водіями всіх Правил дорожнього руху зможе попередити й навіть повністю позбавити дорожньо-транспортних пригод. Однак і пішоходи також повинні добре знати не тільки права, а й обов'язки учасників дорожнього руху й дотримуватися їх.

### **Запам'ятай! Пішоходам заборонено:**

- ✓ виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе й інших учасників руху;
- ✓ раптово виходити на проїзну частину, зокрема й на пішохідний перехід, адже автомобіль не може зупинитися миттєво;
- ✓ допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід маленьких дітей на проїзну частину;
- ✓ переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири й більше смуг для руху в обох напрямках;
- ✓ затримуватися і зупинятися на проїзній частині;
- ✓ рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки й відпочинку;
- ✓ переходити дорогу на червоний сигнал світлофора.

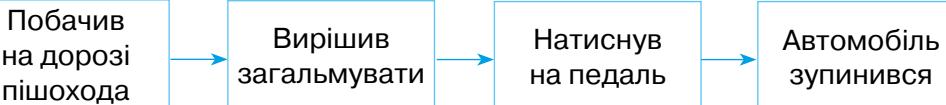
**Завжди пам'ятай:** зупинити автомобіль миттєво не можна!

Від початку екстреного гальмування водієм до місця зупинки транспортного засобу існує певна відстань. Її називають гальмовим шляхом.

 **Гальмовий шлях** — відстань, яку проїжджає транспортний засіб від початку гальмування до місця зупинки.

Ознайомся з порядком дій водія під час екстреного гальмування і гальмовим шляхом різних транспортних засобів.

### **Дії водія під час екстреного гальмування**



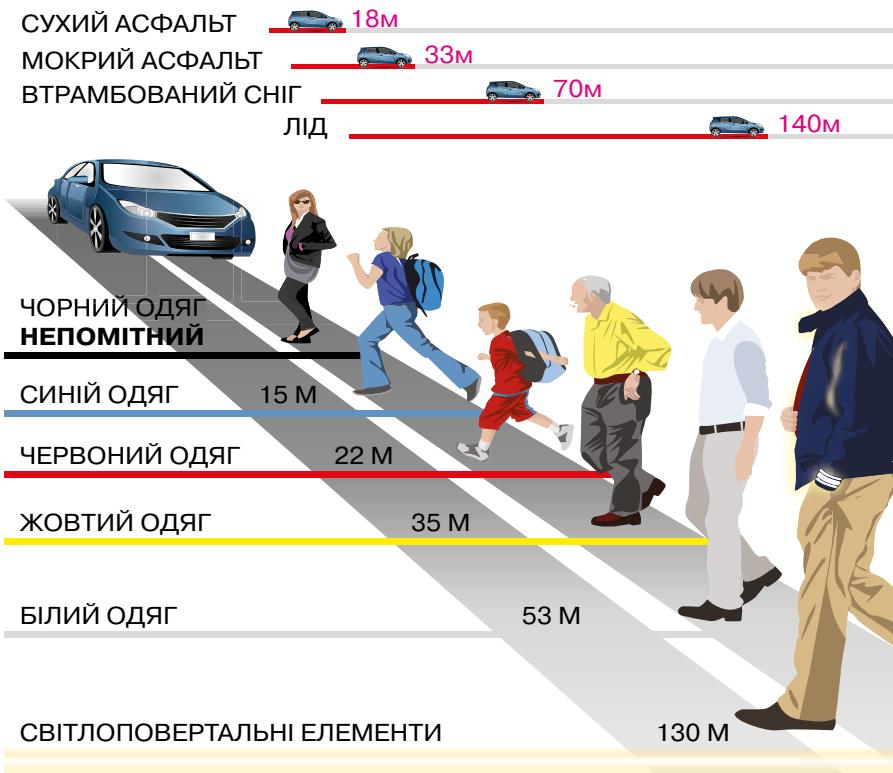
На довжину гальмового шляху транспортного засобу впливає багато чинників, а саме: швидкість руху машини, стан дорожнього покриття, якість шин, технічний стан машини й уважність водія.



**Розгляньте схему. Обговоріть**, що впливає на довжину гальмового шляху автомобіля.

### Гальмовий шлях автомобіля

ШВИДКІСТЬ 50 КМ/ГОД



У випадку загрози зіткнення транспортних засобів пасажири повинні швидко захистити голову руками, лягти на підлогу чи сидіння, напружити м'язи. Пам'ятай, у разі пожежі в салоні громадського транспорту виділяється ядучий дим, що містить шкідливі речовини. Після аварії слід швидко, організовано й без паники вийти із салону, не вдихати отруйного диму, закривши рот і ніс рукавом чи носовичком. Якщо ти став/стала свідком ДТП, повідом про це відповідним службам захисту населення. Подбай про власну безпеку та надай посильну допомогу постраждалим.

## Стисло про основне

Недотримання Правил дорожнього руху призводить до аварій, травмування та загибелі людей, великих матеріальних збитків. У випадку ДТП необхідно насамперед заспокоїтися, оцінити ситуацію і діяти.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке ДТП?
2. Які причини виникнення ДТП?
3. Що таке гальмовий шлях?
4. Які чинники впливають на довжину гальмового шляху?
5. Що заборонено робити пішоходам на дорозі?

## Цінуємо

**Придумайте** гасла й девізи про безпеку на дорозі та дотримання Правил дорожнього руху.

## Застосовуємо

-  1. **Дослідіть** разом з учителем/учителькою або шкільною медсестрою вміст аптечки водія автомобіля. Яке призначення має кожний засіб аптечки?
2. **Змоделюйте** уявний виклик рятувальної служби, якщо ви стали свідками ДТП.
3. **Подивіться** відео проекту «Безпечна країна» про безпеку дорожнього руху — «Увага: телефон!» та «Швидкість — це не гра!». **Обговоріть**. Що було причиною ДТП? Яких правил дорожнього руху слід дотримуватися, щоб уникнути ДТП?

**«Увага: телефон!»**

**«Швидкість — це не гра!»**



<https://cutt.ly/1Irb1fT>



<https://cutt.ly/QIrb2FB>

## Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі в майбутньому стати водієм транспортного засобу? Якого саме?

## Тема 3.

# Безпека в довкіллі

- ✓ **Досліджую** чинники, які впливають на мою безпеку в довкіллі.
- ✓ **Спостерігаю** за тваринами, дізнаюсь про їхню поведінку.
- ✓ **Дбаю** про своїх рідних та близьких.
- ✓ **Оцінюю** небезпеку від стихійних лих.
- ✓ **Вчуся** безпечній поведінці в громадських місцях.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь збереження здоров'я й безпеки.
- ✓ **Виховую** в собі врівноваженість і розсудливість.
- ✓ **Розвиваю** свою кмітливість.
- ✓ **Ціную** життя своє та близьких.
- ✓ **Дотримуюся** правил поведінки на воді.
- ✓ **Користуюсь** отриманими знаннями.
- ✓ **Дію** зважено під час стихійних лих та інших небезпечних ситуацій.

*Дарма не бійся, але стережися.*

*Народна мудрість*



## 23. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися в громадських місцях?

**Ви з'ясуєте**, як поводитися на вулиці в небезпечній ситуації та як уbezпечити себе, опинившись у натовпі.

**Пригадайте**, які місця є безпечними для ігор і розваг, а які – ні.

### Поведінка з незнайомими людьми

Щодня ти дорослішаєш, батьки й рідні довіряють тобі більше. Ти сам/сама виходиш гуляти на вулицю, ходиш до школи, в гості до друзів, у магазин. Тебе скрізь оточують незнайомі доброзичливі й привітні люди. Але часом серед них трапляються інші, такі, які мають злочинні наміри — справжні лиходії і лиходійки. Одні з них відкрито залякають і погрожують. Інші — вміло прикидаються законослухняними й приязними, а насправді можуть заподіяти тобі шкоди чи скривдити. Тому довіряй тільки добре знайомим людям. А непевних незнайомців і незнайомок краще остерігатися. Щоб не попастися на їхні хитрощі, дотримуйся правил поведінки з незнайомими людьми.

### Правила поведінки з незнайомими людьми

1. Не розмовляй з незнайомими, а відійди й голосно скажи: «Я Вас не знаю! Я з Вами не розмовлятиму!».
2. Галасуй! Тікай! Усі злочинці бояться галасу, щоб ніхто не почув і не зашкодив їм.
3. За жодних умов не сідай в автомобіль незнайомців.
4. Не бери ніяких подарунків і швидко йди від людей, які їх тобі пропонують.
5. Якщо хтось раптом схопив тебе, то сміливо опирайся: кусайся, кричи, дряпайся. Так ти зможеш привернути увагу тих, хто поруч.
6. Уникай темних неосвітлених дворів, під'їздів, підворіть. Обов'язково розкажи батькам і рідним про небезпечні ситуації, у які ти потрапив/потрапила.

### Безпека в натовпі

Перебуваючи у великому місті, легко потрапити в місце великого скручення людей. Пригадай, що на концертах, спортивних змаганнях, виступах відомих людей, у громадському транспорті, під час святкування дня міста чи села виникають

великі скучення людей — натовпи. Адже людям хочеться зібратися разом, відчути єдність між собою, поспівати пісень. Але не завжди гомінливий гурт — скучення людей, має позитивний доброзичливий настрій. Якщо сталося якесь непорозуміння чи паніка, натовп стає некерованим. Люди в натовпі втрачають самоконтроль, стають небезпечними для себе й інших людей. Найбільшу загрозу в натовпі становить паніка.

**Паніка** — це масовий неусвідомлений страх перед реальною або уявною загрозою.

Щоб повернутися з масового заходу без ушкоджень, необхідно знати, як поводити себе в натовпі. Уникай за можливості великих скучень людей. У разі виникнення паніки намагайся зберігати спокій і здатність швидко й правильно оцінити ситуацію. Зверни увагу на запасні й аварійні виходи та шляхи до них.

## Практика здорового життя

### Правила поведінки в натовпі



Якщо йдеш на масовий захід, не одягай речей, які можуть чіплятися, як, наприклад, довгий шарф. Не бери із собою громіздких речей. Одяг краще застебнути на блискавку.



Якщо в тебе щось упало, в жодному разі не нахиляйся, аби підняти.



Тримайся подалі від людей, які мають громіздкі предмети або великі сумки.



Не йди проти натовпу



Потрапивши у натовп, глибоко вдихни, зімкни руки в замок і трохи відведи їх у сторони.



Намагайся не впасти. У разі падіння намагайся якнайшвидше піднятися на ноги. Не опирайся на руки.



Якщо піднятися не вдалося, згорнися клубочком, захищаючи голову руками.

## Стисло про основне

Дотримуйся правил поведінки в громадських місцях. Намагайся уникати великих скучень людей. У разі виникнення в натовпі паніки намагайся зберігати спокій і здатність швидко й правильно оцінити ситуацію. Піклуйся про свою безпеку!

## Знаємо, розуміємо

1. Як уникнути ризиків, якщо ти сам/сама надворі?
2. Як потрібно діяти, коли незнайома людина тобі пропонує йти з нею?
3. Чим небезпечний натовп?
4. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися, опинившись у натовпі?

## Ціnuємо

**Прочитайте і поясніть** прислів'я:  
«Заець спить, та очей не жмурить».

## Застосовуємо

1. **Проаналізуй**, чи безпечно тобі ввечері самому/самій гуляти незнайомими вулицями.
2. **Прочитай** ситуацію.

На святкуванні Нового року на велелюдному міському майдані ти загубив/загубила батьків. Після феєрверка люди запанікували, виникла тіснява. Твій пакет із сувеніром зачепився за когось і упав під ноги. Як ти діяtimеш? **Вибери** правильну послідовність дій:

- A** намагатимусь розштовхати людей і знайти батьків;
- B** нахилюся за пакетом, щоб забрати його;
- B** не зважатиму на пакет, зосереджуся, застібну одяг;
- G** шукатиму батьків після закінчення штовханини;
- G** кричатиму, кликатиму батьків;
- D** рухатимусь разом з натовпом, поступово зміщуючись до краю.

## Рефлексія до засвоєного

Поділися своїми міркуваннями щодо небезпечних місць там, де ти проживаєш або перебуваєш.

## 24. Чи всі тварини лагідні й добрі?

**Ви зможете дізнатися**, як поводитися під час зустрічі з дикими й свійськими тваринами, чому потрібно бути обережними.

**Пригадайте**, які дикі тварини в Україні можуть становити загрозу для нашого здоров'я та безпеки. Чи існують небезпечні тварини серед свійських?

**Обговоріть.** Як відпочивати на природі безпечно? Чи можна стати жертвою власної необачності в разі зустрічі з дикими тваринами?

Людина нерозривно зв'язана з природою, є її частиною та взаємодіє з нею. Безпечне довкілля не загрожує життю людини й не погіршує її здоров'я. Але треба бути обізнаними з можливими ризиками в поводженні з тваринами. Наразі в Україні почастішали випадки укусів змій. Зі змінами клімату та настанням теплих погодних умов плазуни стають активними, а отже, зростає імовірність зустрічі з ними. *Пригадай, які тварини належать до плазунів.* Щорічно у світі отримують укуси змій понад 10 млн людей, а смертельні наслідки виникають у 20 тис.–100 тис. випадків.

На території України живуть три види отруйних гадюк: звичайна, гадюка Нікольського та степова гадюка. Але вони зазвичай проявляють агресію лише в разі своєї небезпеки. *Змії в нашій країні активні у квітні–жовтні, найбільше шансів зустріти їх у квітні–травні, коли в них триває шлюбний період.* Щороку жертвами отруйних змій у нашій країні стають десятки людей, найбільш вразливими є діти.

Важливо пам'ятати головне правило: гадюка НІКОЛИ не нападає першою. Але якщо ви її потурбували (випадково зачепили або наступили на неї), тоді вона миттєво нападе. Убивати гадюк через страх і ненависть нерозумно й жорсто-ко. Гадюки є важливою частиною природних угрупувань, бо обмежують чисельність мишоподібних гризунів. Натрапивши на цю тварину, треба просто відійти в бік.

**Ознайомтеся** з рекомендаціями, як уберегтися від укусів змій і як надати першу допомогу в разі укусу змії. **Об'єднайтесь** в пари. Змоделуйте по черзі ці ситуації.

## Практика здорового життя

### Як уберегтися від укусів змій

#### 1. Одягати відповідне вбрання, що захистить від укусів змій.

Це високі черевики, довгі штани із цупкої тканини, які необхідно заправити в черевики.

#### 2. Перевірити місце відпочинку.

Перш ніж сісти на траву або камінь, пошарудіть або постукайте палицею, щоби налякати та прогнати змію.

#### 3. Не торкатися неперевірених об'єктів.

Річ у тім, що змії часто ховаються під каменями, поваленими стовбурами дерев, скіртами сіна, трухлявими пнями.

#### 4. Не рухатися.

Якщо побачили змію, не робіть різких рухів. Почекайте, поки вона відповзе. Зазвичай змія просто не бачить нерухомий об'єкт.

Ознайомся з правилами, як надати першу допомогу в разі укусу змії, що рекомендуює Центр громадського здоров'я.

### Перша допомога в разі укусу змії



Забезпечте постраждалому спокій і мінімум рухів



Давайте пити багато води



Місце укусу обробіть антисептиком



Зніміть з ураженої ділянки одяг, прикраси чи взуття

Якщо до лікарні далеко, надайте допомогу постраждалому



Прикладіть до рани лід, обмотаний тканиною



Під час транспортування покладіть уражену ділянку на підвищення



Не висмоктуйте отруту — так збільшується ризик зараження



Не накладайте джгут і не припікайте рану





**Розгляньте зображення або подивіться** відео «Як відрізняти небезпечних гадюк від вужів?». **Обговоріть.** Чим відрізняються гадюки від вужів? Яку користь у природі приносять плаズуни?



Вуж звичайний



Гадюка звичайна

Луї Пастер  
(1822–1895 рр.)Луї Пастер спостерігає, як його помічник вводить вакцину проти сказу. Ілюстрація з журналу *Scientific American*, 19 грудня 1885 року

Ще одна проблема — це зустріч зі скаженими тваринами. Збудник сказу — чи не найнебезпечніший вірус у світі — міститься у слині інфікованих звірів (ссавців). Переносниками вірусу сказу є дики та свійські тварини: лисиці, єноти, кажани, собаки, коти, а також хвора людина. Інфіковані тварини кусають людину — вірус одразу потрапляє до м'язової тканини, звідти — до нервових волокон, потім до спинного й головного мозку, а звідти поширюється нервами по всьому тілу, спричинюючи параліч, безсоння та галюцинації.

До кінця XIX століття кожна людина, заражена сказом, помирала. Проте 1885 року видатний французький учений Луї Пастер зробив справжній прорив — винайшов вакцину проти сказу, яка не тільки запобігає зараженню вірусом, а й зупиняє розвиток хвороби. Вакцинація захищає протягом одного року. Головне — ввести вакцину як найшвидше після контакту із хворою твариною або людиною. За допомогою винайденої вакцини Луї Пастер врятував хлопчика Джозефа, якого вкусив скажений

собака. Це був справжній тріумф. За це вдячні жителі Парижа встановили пам'ятник ученому ще за життя.



**Ознайомтеся** з матеріалами Центру громадського здоров'я. **Обговоріть**, якими шляхами вірус сказу ще може потрапити в організм людини та які симптоми сказу.

### Сказ: шляхи зараження та симптоми

Людина може заразитися  
сказом від інфікованої тварини  
через:



укус

подряпину  
й мікро-  
ушкодження  
шкірипотраплення  
зараженої  
слини  
на слизові  
оболонкипідвищення  
температури  
й головний  
більнезвичні  
відчуття  
поклопування,  
пощипування  
чи печіння  
в місці укусу

ПОШИРЕННЯ ВІРУСУ ЦЕНТРАЛЬНОЮ НЕРВОВОЮ СИСТЕМОЮ  
СПРИЧИНЯЄ ПРОГРЕСИВНЕ СМЕРTELННЕ ЗАПАЛЕННЯ  
ГОЛОВНОГО ТА СПИННОГО МОЗКУ

Ознайомтеся з рекомендаціями про те, як варто діяти, коли вкусив, наприклад, собака.

### Практика здорового життя

#### Що робити, якщо вкусив собака?

1. Ретельно промити уражене місце великою кількістю води з милом.
2. Продезінфікувати рану антисептиком.
3. Звернутися до найближчого медичного закладу, де мають зробити щеплення вакциною.
4. Якщо є можливість, звернутися до ветеринарної служби з твариною, яка вкусила.
5. Вакцинуйте від сказу своїських тварин — собак і котів.

## Стисло про основне

Для того щоб відпочинок серед природи був безпечним, потрібно уникати зустрічі з дикими або бездомними тваринами. На сказ хворіють і дикі, і свійські тварини. Їхні укуси викликають сказ — невиліковне захворювання.

## Знаємо, розуміємо

1. Як уникнути ризиків у разі зустрічі з отруйними зміями?
2. Як потрібно діяти, якщо вкусила гадюка?
3. Чим небезпечний вірус сказу?
4. Яким чином вірус сказу потрапляє в організм людини?

## Ціnuємо

Прочитайте і поясніть вислів:  
«Жити щасливо — жити у злагоді з природою».

## Застосовуємо

-  1. Ознайомтесь з додатковими джерелами інформації — брошугою «Змії України: що варто знати» й підготуйте презентації.



<https://cutt.ly/Irb37c>

2. За допомогою додаткових джерел інформації встановіть, де факт, а де — фейк.
- A Усі тварини переносять сказ.  
 Б Щоб уберегтися від інфікування сказом, достатньо ретельно промити рану з мілом.  
 В Сказ — смертельна хвороба.  
 Г Сказ передається через укус й у разі потрапляння на шкіру слизини хвоюї тварини.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про небезпеки в природі тебе здивувала?

## 25. Як діяти у випадку виникнення стихійного лиха?

**Ви зможете опанувати** правила безпечної поведінки під час природних стихійних лих.

**Пригадайте**, які стихійні лиха ви спостерігали.



**Розгляньте** зображення та упізнайте, що на них зображено. **Обговоріть**, які стихійні лиха траплялися у вашому краї?



1



2



3



4



5



6

Природні надзвичайні ситуації виникають унаслідок стихійних лих. До найбільших природних небезпек належать землетруси, виверження вулканів, буревії, повені, снігові замети, селі, зсуви, лісові пожежі тощо. Люди навчилися прогнозувати виникнення багатьох стихійних лих і зменшувати їхні руйнівні наслідки. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) повідомляє заздалегідь про загрозу стихійного лиха за допомогою засобів масової інформації. Дізнайся, як необхідно діяти в разі виникнення стихійних лих.

### Безпека під час буревію

Сильні вітри, шквали, смерчі можуть привести до руйнування споруд, доріг і мостів, виривання дерев, знищення садів і посівів. Вони, зазвичай, супроводжуються зливами та грозами. Синоптики відносять буревії до надзвичайних подій з помірною швидкістю поширення. Тому частіше за все до їхнього наближення вдається оголосити штормове попередження.

## Під час сильного вітру, шквалу або смерчу

Необхідно	Заборонено
<p>1. Щільно закрити всі вікна, двері й вентиляційні отвори.</p> <p>2. Перейти в безпечне місце, сховавшись у внутрішніх приміщеннях: коридорі, коморі або підвалі.</p> <p>3. Перекрити газ, тримати напоготові ліхтарі.</p> <p>4. На відкритій місцевості слід притиснутися до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету).</p>	<p>1. Користуватися ліфтом.</p> <p>2. Перебігати в іншу будівлю.</p> <p>3. Виходити відразу на вулицю, коли вітер стихне. Шквал може повторитися.</p> <p>4. Ховатися в автомобілі або їхати в ньому.</p> <p>5. Перебувати під мостами, лініями електропередач, у водоймах.</p>



**Гроза, громовиця** — це атмосферне явище, пов'язане з електричними розрядами в дощових хмарах. Вона супроводжується блискавкою та громом. Грози в Україні постійно трапляються на всій території навіть у зимові місяці.

### Якщо гроза тебе застала

Удома або в приміщенні	Зачинити всі вікна та двері. У приміщенні не повинно бути протягу: притягує кульову блискавку.
В автомобілі	Залишатися в автівці безпечно, якщо немає дуже сильного вітру. Потрібно зачинити вікна, зупинитися і перечекати негоду. Автомобіль у жодному разі не можна ставити під деревами або високими конструкціями.
У лісі	Триматися місця, де є низькі дерева, уникати підвищень і не бігати. Дуб, тополя, сосна та ялина найбільш проводять розряд електрики, найменше — верба, клен і кущі.
На річці	Вийти з води. Якщо гроза застала в човні, то якнайшвидше дістатися берега.

У дорозі	Уникати металевих парканів, стін, біля яких ростуть дерева, вуличних ліхтарів, опор електропередач. Не ховатися від зливи під деревом: воно притягує блискавки. Крім того, є небезпека падіння важких гілок, які можуть зламатися під натиском вітру. Не розкривати парасольку, адже металеві прути притягають розряди.
У полі	Знайти заглиблення в землі та присісти в ньому, щоб мати якомога менше площин прилягання до землі, адже волога земля сильніше проводить електрику.



Лінійна блискавка



Кульова блискавка

**Запам'ятай:** усі електричні прилади є своєрідними притягачами для блискавок. Тому в жодному разі не користуйся ними під час грози, краще їх вимкнути з мережі. Не телефонуй з мобільного телефону, вимкни його, адже є велика загроза влучання блискавки.



**Подивіться** відео «Що робити під час грози?» та «Як пережити удар блискавки?». **Інсценізуйте** в парах поведінку під час грози, якщо вона застала у школі, на дорозі, за містом/селом (у лісі, полі, на річці).



<https://cutt.ly/Dlrb5KR>



<https://cutt.ly/8IrnwoC>

## Безпека під час повені й паводка

**Повінь**, або водопілля, — це значне регулярне сезонне затоплення місцевості внаслідок підйому води в річці, озері, водосховищі, спричинене зливами, таненнями снігу, руйнуванням дамб, гребель тощо. **Паводок** відбувається у будь-яку пору року, коли випадає багато опадів. Через вирубування лісів у гірських районах почалися повені й паводки. Внаслідок повені й паводка руйнуються будинки, мости, залізничні й автомобільні шляхи, знищуються посіви, виникають зсуви й обвали. Повінь може спричинити численні людські жертви та загибель тварин.



Повінь



Паводок

### Практика здорового життя

#### Як діяти у випадку раптового затоплення під час повені або паводка?

- Уважно слухати інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, не користуватися без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.
- Зберігати спокій, уникати паніки.
- Підготувати документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування та питної води на декілька днів, медикаменти. Документи зберігати у водонепроникному пакеті.
- Від'єднати всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкнути газ.
- Якщо оголошено про евакуацію, треба прибути на пункт збору для відправлення в безпечне місце.
- До прибуття допомоги залишатися на верхніх поверхах, дахах і сигналізувати рятувальникам, щоб вони мали зможу швидко вас знайти. Вибиратися самостійно із затоплених районів небезпечно.

## Стисло про основне

**Евакуація** — це організоване вивезення людей з небезпечної місцевості. Щоб не постраждати під час стихійного лиха, дотримуйся вказівок дорослих, працівників рятувальної служби.

## Знаємо, розуміємо

- Навіщо в більшості країн створені служби порятунку з надзвичайних ситуацій?
- Чому у світі за останнє століття почастішало виникнення стихійних лих?
- Які причини та наслідки виникнення буревію?
- Назвіть порядок дій під час сильного вітру.
- Як можна уберегтися від удару блискавки під час грози?
- Чому паніка — це найбільший ворог під час стихійного лиха?
- За допомогою додаткових джерел інформації установіть, де факт, а де — фейк.
  - А Перебувати у водоймі під час грози безпечно.
  - Б Під час грози спочатку виникає грім, а потім блискавка.
  - В Під час грози у приміщення через протяг може потрапити блискавка.
  - Г Температура блискавки може перевищувати 30 000 °С — це приблизно в 5 разів більше, ніж температура поверхні Сонця.
  - Ґ Трьом із чотирьох людей, у кого влучає блискавка, вдається вижити.

## Цінуємо

Прочитайте і поясніть прислів'я:

«Не той пропав, хто в біду попав, а той, хто духом занепав».

## Застосовуємо

Складіть пам'ятку, що потрібно покласти до «екстреної валізки» в разі наближення стихійного лиха.

## Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про стихійні лиха для тебе виявилася корисною?

## 26. Як дбати про свою безпеку на воді?

**Ви з'ясуєте** правила поведінки під час купання у водоймах, як допомогти потерпілим на воді.

**Пригадайте** про свій відпочинок біля води.



**Обговоріть.** Коли перебування на сонці корисне для здоров'я, а коли може зашкодити? Яких правил поведінки слід дотримуватися під час купання у водоймах?

Щороку ти чекаєш на прекрасну пору канікул. Безмежне синє море, стрімка річка або мальовниче озеро приносять багато радості, а відпочинок біля них допомагає тобі зміцнити здоров'я та загартуватися. Захоплюючись відпочинком на березі моря або річки, часто не тільки діти, а й дорослі забувають про серйозну небезпеку, що підстерігає їх у випадку порушення правил поведінки на воді. На жаль, сумна статистика стверджує: щороку водна стихія забирає сотні людських життів. Найпоширенішою причиною нещасних випадків на воді є, зокрема, купання в невідповідних місцях. Уміння плавати — це одна з найголовніших умов безпечного відпочинку на водоймах. Водночас, варто пам'ятати й про інші небезпеки: переохолодження, перевтомлення м'язів, підводні течії, водорості тощо. Вміння гарно плавати та правильно поводитися на воді можуть не тільки зберегти твоє життя, а й урятувати життя інших.

### Запам'ятай! У водоймах категорично заборонено:

- купатися без нагляду дорослих і запливати за огорожувальні буї;
- підплівати до моторних і веслових човнів, вітрильників й інших плавзасобів;
- влезти на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- стрибати у воду зі споруд, непристосованих для цього, і в місцях, де глибина та стан дна тобі невідомі;
- купатися в негоду: грозу, штурм, дощ;
- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- запливати на надувних матрацах далеко від берега;
- використовувати воду з річки для миття фруктів, овочів, ягід.

Відпочиваючи на воді, потрібно дотримуватися таких рекомендацій:

- плавати у світлий час доби, спокійну безвітряну погоду за температури води не нижче +19 °C;
- після прийому їжі плавати можна не раніше, ніж через 1,5–2 години;
- залишати водні об'єкти, прибережні смуги та територію пляжів чистими.

### Правила поведінки на воді



Плавай паралельно до берегової лінії



Не заплівай у маловідомі місця



Не купайся відразу після прийому їжі



Слухай команди рятівника на пляжі



Не купайся на самоті



Не переохолоджується, не будь у воді надто довго



Не заплівай за буйки



Вважай на інших у воді



Не купайся, якщо відчуваєш втому чи перегрівання тіла



**Подивітесь** відео «Правила поведінки на воді (морі)». **Обговоріть** його зміст. **Складіть** пам'ятку «Безпека на воді».



<https://cutt.ly/WlrnuHF>

Тривале перебування під прямыми сонячними променями без капелюха на голові може бути небезпечним, оскільки можна отримати сонячний удар. Тепловий удар може виникнути під час високої фізичної активності в тісному приміщенні або у спекотну погоду на вулиці. Сонячний і тепловий удали мають багато спільногого. Тепловий удар відрізняється від сонячного тим, що під час нього перегрівається все тіло, а не лише голова. У разі теплового удару різко підвищується температура тіла, відбувається втрата організмом води. Найважливіші заходи запобігання тепловому удару — уникати зневоднення та важких фізичних навантажень у спекотну погоду.

### Практика здорового життя

#### Перша допомога постраждалим від теплового чи сонячного удару

(рекомендації Центру громадського здоров'я)



**1.** Перемістити його/її в затінок і зволожити шкіру, зняти зайвий одяг, якщо людина тепло одягнена.



**2.** Прикласти пакет з льодом на голову або змочувати обличчя холодною водою.



**3.** Дати випити прохолодної води.



**4.** Виміряти температуру тіла потерпілому/потерпілій та, за потреби, охолоджувати його/її далі.



**5.** У разі блювання покласти потерпілого/потерпілу на бік.

## Стисло про основне

Купатися у водоймах можна під наглядом дорослих й у призначених для цього місцях. Якщо якась людина тоне — терміново поклич на допомогу дорослих або службу порятунку на воді. Уникай зневоднення та важких фізичних навантажень у спекотну погоду.

## Знаємо, розуміємо

1. Як правильно обрати місце або водойму для купання?
2. Чому після тривалого перебування на сонці не можна різко занурюватися у воду?
3. Які причини виникнення теплового й сонячного ударів?
4. Як потрібно діяти у випадку сонячного або теплового удару?
5. Як ти можеш допомогти, коли хтось почав тонути?

## Ціnuємо

**Прочитайте і поясніть** прислів'я про властивості води й поведінку на воді.

- Не спітавшись броду, не сунься у воду.
- Тиха вода береги рве.
- Вода знайде собі дорогу.

## Застосовуємо

- 1. Розгляньте** зображення. **Обговоріть** у класі. Хто з дітей правильно поводиться на морі, а хто — ризикований?



- 2. Змоделюйте** ситуацію. Уявіть, що під час тривалого перебування на сонці в когось із учнів/учениць вашого класу погіршилося самопочуття. Як можна йому/їй допомогти?

## Рефлексія до засвоєного

Які емоції в тебе виникають під час відпочинку біля води?

## 27. Застосовуємо знання щодня

**1.** Розглянь хмаринку слів. Дай їй назву.



**2.** Упізнай дорожні знаки й розкажи, що вони символізують.



**3.** Як необхідно поводитися на зупинці громадського транспорту? **Вибери** правильну відповідь:

**A** стояти там, де тобі зручно;

**B** чекати на транспорт на проїзній частині дороги;

**C** чекати на посадковому майданчику, тротуарі або узбіччі.

**4.** Яким чином можна безпечно перейти багатосмугову дорогу? **Укажи** послідовність дій.

**5.** **Наведи** докази, чому необхідно використовувати світлововортельні елементи.

**6.** **Склади** правила, яких слід дотримуватися, щоб застерегтися (уберегтися) від виникнення пожежі на природі.

# Розділ 3.

## ДОБРОБУТ КОЖНОГО — ДОБРОБУТ УКРАЇНИ

### Тема 1. Особистий добробут

- ✓ **Дбаю** про власний добробут.
- ✓ **Досліджую** чинники, які впливають на власний добробут.
- ✓ **Здійснюю** аналіз моїх дій, що шкідливо і що корисно для моого добробуту.
- ✓ **Піклуюся** про забезпечення свого добробуту.
- ✓ **Прагну** бережливо ставитися до свого майна.
- ✓ **Оцінюю** свої потреби та можливості.
- ✓ **Вчуся** бути підприємливим/ підприємливою.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь власного добробуту.
- ✓ **Виховую** в собі вміння заощаджувати кошти.
- ✓ **Розвиваю** свої підприємницькі здібності.
- ✓ **Ціную** свої власні здібності й таланти.

*Важливо вірити, що талант нам дається не просто так — і що за будь яку ціну його потрібно для чогось використовувати.*

*Марія Склодовська Кюрі,  
видатна науковиця, двічі лауреатка  
Нобелівської премії (1903 р., 1911 р.)*



## 28. Що таке добробут?

**Ви з'ясуєте**, що таке добробут і з чого він складається.

**Пригадайте**, які бувають життєві цінності.



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**, про що мріють ці люди. До яких цінностей належать зображені об'єкти? Чому уявлення людей про добробут відрізняються? Від чого це залежить?



1



2



3

**Поміркуйте**, що означає слово «добробут». З яких слів воно утворене? Підберіть до цього слова синоніми. Ознайомтеся з думками учнів й учениць, вашими ровесниками й ровесницями про добробут.

### Добробут — це...

- хороші умови життя, якість життя. *Аліна*
- задоволення потреб. *Тарас*
- добрий дім. *Віка*
- зароблені або успадковані гроші й інші цінності. *Федір*
- благополуччя, достаток. *Марія*

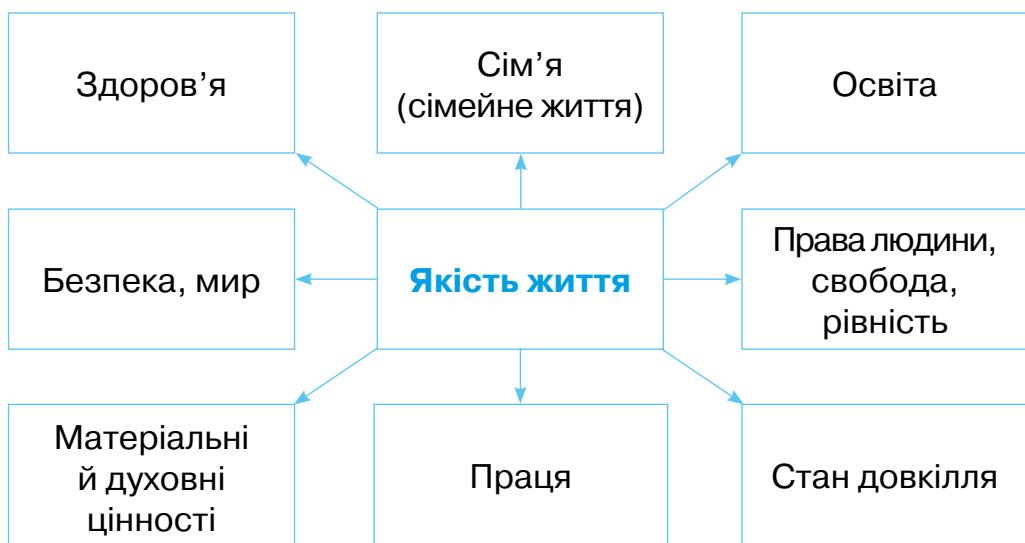


Часто добробут оцінюють на підставі того, що людина має у своїй власності. Дорога квартира або будинок, автомобіль, великі кошти й модне вбрання — так більшість людей уявляє добробут. Поміркуй, що важливіше: володіти надійною професією (фахом) чи мати певні статки? Буває так, що через непередбачувані обставини людина за одну мить може втратити всі свої матеріальні багатства. А от її людські якості, фахові знання та вміння залишаються з нею назавжди й допоможуть знову відновити та збільшити свої статки.

**Добробут** — це ступінь задоволення потреб людини. Він характеризує забезпеченість людини або спільноти (сім'ї, родини, громадян країни) необхідними матеріальними й духовними благами або цінностями. Добробут буває особистим, родинним і суспільним. Усі види добробуту взаємопов'язані й визначають якість життя.



**Розгляньте** схему. **Обговоріть**, що включає поняття якість життя.



Найважливішою передумовою підвищення якості життя кожної особи є цілеспрямована праця і справедливий розподіл обов'язків між усіма членами в родині. Навіть діти можуть зробити свій внесок, допомагаючи дорослим у домашніх справах. Впливають на рівень добробуту взаєморозуміння, взаємна повага й підтримка одне одного. У щасливій заможній родині знаходитьться час і на відпочинок, і на працю. Запам'ятай корисні життєві правила:

- Кожна людина в родині потрібна й важлива.
- Найдієвіша допомога — взаємна.
- Усі одне одному потрібні.
- Час цінніший за гроші.
- Працюючи разом, швидше досягається бажаний рівень добробуту.

Суспільний добробут можливий за умови сталого (збалансованого) розвитку природи й суспільства. Так буває, коли люди живуть у злагоді з природою планети: не шкодять їй, не знищують її багатства, а заощаджують й оберігають її ресурси, дбаючи про долю майбутніх поколінь. Ідея сталого розвитку передбачає економічне зростання, охорону навколошнього середовища, соціальну справедливість (рівність усіх громадян перед законом), раціональне природокористування і якісну освіту.

### Стисло про основне

**Добробут** — це ступінь задоволення потреб людини. Добробут характеризує забезпеченість необхідними матеріальними й духовними благами.

### Знаємо, розуміємо

1. Що таке добробут?
2. Назвіть синоніми й антоніми до слова «добробут».
3. Які складові впливають на якість твого життя?
4. У чому, на твою думку, полягає відмінність сімейного й родинного добробуту?
5. Як можна досягти сімейного добробуту?
6. Яких рис характеру ми набуваємо в результаті співпраці?
7. Доведи, які існують зв'язки між добробутом та станом навколошнього середовища.

### Цінуємо

Користуючись додатковими джерелами інформації, **знайдіть та проаналізуйте** два вислови видатних особистостей або прислів'я про цінність часу.

### Застосовуємо

**Проаналізуй**, як твоя поведінка в сім'ї і навчання в школі впливають на ваш сімейний добробут. **Поміркуй** і склади перелік своїх дій, що допомагають поліпшити сімейний добробут. **Обговори** це з батьками або близькими дорослими.

### Рефлексія до засвоєного

Поділися своїми міркуваннями про взаємозв'язок добробуту та здоров'я людини.

## 29. Якими бувають потреби людини?

**Ви зможете дізнатися**, що необхідно людині для повноцінного життя.

**Пригадайте**, які потреби є у вас та у ваших рідних.

**Роздивіться** зображення. **Обговоріть**. Які потреби мають підлітки? Які з потреб, на вашу думку, першочергові?



1



2

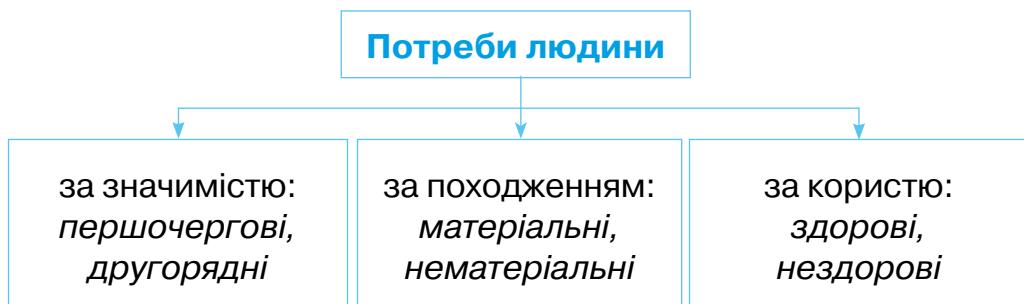


3



4

Кожен/кожна з нас у житті чогось прагне, хоче задоволити свої потреби. Потреби — це необхідність у чомусь значущому для життя. Незважаючи на багатство й різноманітність людських потреб, їх можна згрупувати, тобто здійснити класифікацію. Така класифікація може бути проведена за різними ознаками, або критеріями. Розглянь схему.



За значимістю людські потреби поділяються на *першочергові* та *другорядні*. До першочергових потреб належать ті, задоволення яких є вкрай необхідним для твого життя. Це вода, їжа, сон, одяг. До другорядних потреб можуть належати, наприклад, транспорт і прикраси.

За походженням потреби можна поділити на *матеріальні* (харчування, гігієна, предмети побуту) і *нематеріальні*, або духовні (освіта, захоплення красою природи, відпочинок, заняття творчістю).

Щодо користі для здоров'я потреби поділяють також на *здорові*, задоволення яких зміцнює здоров'я, дарує радість

життя, і нездорові, або шкідливі (паління, вживання енергетиків й алкоголь).

Усі потреби людини можна розташувати в певній підпорядкованій послідовності у вигляді піраміди.

### Піраміда потреб



**Природні потреби.** Потреби цієї групи перебувають на «першому поверсі» піраміди. До них належать першочергові матеріальні потреби, які забезпечують виживання людини як живої істоти: повітря, вода, їжа, тепло, сон.

**Потреби в безпеці.** Безпека — це коли нічого не загрожує життю, здоров'ю та майну людини. Це захищеність від природних, техногенних і соціальних небезпек. Пригадай приклади цих небезпек.

**Соціальні потреби.** Оскільки людина належить не тільки до природи, а й до суспільства, то її притаманні потреби у спілкуванні, родині, дружбі й любові. Пригадай, які існують спільноти. До яких спільнот належиш ти?

**Потреби в повазі.** Це — потреби в позитивній оцінці особистості з боку суспільства, впевненості, самоповазі та визнанні іншими людьми.

**Потреби в самовираженні.** Ця група передбачає самореалізацію особистості, заняття творчістю, розкриття та розвиток здібностей, розв'язання питань. Це потреби в тому, щоб бути почутими, зрозумілими й прийнятими суспільством, відшукати своє місце в житті, досягти успіху та щастя. Задоволення цієї найвищої групи потреб — це процес постійного внутрішнього руху, саморозвитку особистості.



**Розгляньте** піраміду потреб, подану на попередній сторінці, й обговоріть у групах. Яка існує взаємозалежність між потребами? Які потреби впливають на розвиток особистості? Чи можна задовільнити потреби поваги й самовираження, якщо всі інші потреби не забезпечені?

Піраміда потреб є досить гнучкою, її не можна розглядати як щось усталене й постійне. Послідовність і нагальність окремих потреб може згодом змінюватися. Водночас у нашому житті на перший план завжди виступають природні потреби, а коли вони в основному задоволені, тоді їхнє місце займають потреби вже більш високого рівня. Потреби людини свідчать про її характер і рівень розвитку.

## Стисло про основне

**Потреби** — це необхідність у чомусь значущому для життя; речі, без яких людина не може обйтися для нормального самовідчуття та життєдіяльності. Потреби бувають першочерговими й другорядними; матеріальними й нематеріальними; здоровими й шкідливими. Одні потреби людини підпорядковуються іншим потребам.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке потреби?
2. Якими бувають потреби?
3. Якими потребами людина відрізняється від тварини?
4. Який існує зв'язок між потребами людини?
5. Чи змінюються потреби з віком? Як саме?
6. Чи будь-який спосіб задоволення власних потреб є моральним?

## Цінуємо

Прочитайте та спробуйте пояснити зміст вислову.  
«Що більше нам дано, то більше ми бажаємо».

Сенека, давньоримський філософ

## Застосовуємо

**Поміркуйте**, які потреби для вас особисто становлять найбільшу цінність. **Складіть** перелік своїх потреб, розташувавши їх у певній послідовності.

## Рефлексія до засвоєного

Поміркуй, які потреби ти хочеш розвивати, а від яких — відмовитися.

## Тема 2.

# Родинний добробут

- ✓ **Дбаю** про родинний добробут.
- ✓ **Досліджую** чинники, які впливають на родинний добробут.
- ✓ **Здійснюю** аналіз моїх дій, що шкідливо і що корисно для родинного добробуту.
- ✓ **Піклуюся** про забезпечення добробуту моєї родини.
- ✓ **Прагну** бережливо ставитися до родинного майна.
- ✓ **Оцінюю** свої можливості щодо допомоги моїй родині.
- ✓ **Вчуся** складати бюджет.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь добробуту моєї родини.
- ✓ **Виховую** в собі зміння заощаджувати кошти на благо моєї родини.
- ✓ **З'ясовую**, як заощаджувати гроші.
- ✓ **Ціную** свій дім та родину.

*Має бути баланс між родиною і роботою,  
навіть якщо вона тобі дуже подобається.  
Головне – це бути менеджером свого часу.*

Оксана Крупка, науковиця,  
переможнице Міжнародного конкурсу  
«Жінки в науці» (2019 р.)



## 30. Яку роль мають гроші в житті людини?

**Ви з'ясуєте**, чому має відбуватися грошовий обіг.

**Пригадайте**, коли вам доводиться користуватися грошима.



**Розгляньте** зображення українських монет. Які з них належать до колекційних пам'ятних монет? Що символізують пам'ятні монети?

У давнину торгівля відбувалася шляхом простого обміну одного товару на інший. Наприклад, за часів Київської Русі роль грошей виконували шкурки хутрових звірів — вивірки (білки) й куниці, а також свійська худоба (корови, воли). Не дивно, що їх і в наш час називають «товаром». Усе це обмінювали на посуд, тканини, олію тощо. Пізніше для зручності ведення торгівлі почали карбувати монети з дорогоцінних металів. Як-от князь Володимир Великий за часів свого правління налагодив випуск златників і сріблляників — золотих і срібних монет, де на лицьовому боці було зображення князя, а на зворотному — тризуб. Згодом винайшли паперові гроші. Нині в усьому світі активно користуються безготівковими грошима. В Україні понад 70 % усіх платежів є безготівковими.

### Види грошей

#### Готівка

**Металеві гроші (монети)**



**Паперові гроші (банкноти)**



#### Безготівкові гроші

(без використання грошових купюр, банківські гроші)



Гроші супроводжують людей упродовж усього їхнього життя. Люди заробляють, витрачають, вкладають їх у різні проєкти. За гроші зводяться хмарочоси й мости, будуються дороги й автомобілі, створюється різноманітна техніка. Ти, певно, можеш продовжити цей перелік. Гроші об'єднують цілі країни, як у Європейському Союзі. Але й через прагнення до збагачення у світі виникають збройні конфлікти й війни. Значення грошей в економіці порівнюють з паливом для автомобіля, без якого він не зрушить з місця. Але самі по собі гроші — лише інструмент, користуючись яким, можна отримати різні цінності: їжу, одяг, житло, транспорт, освіту, подорожі. Щоправда, багато чого не можна купити навіть за великі гроші — справжню любов, дружбу, щастя, або побороти смерть. Грошам потрібен рух: якщо грамотно спрямувати грошовий потік у вигідну справу, то можна досягти добробуту, високої якості життя. Тому кожен/кожна з нас має зрозуміти, «як працюють» гроші, і навчитися правильно їх використовувати.



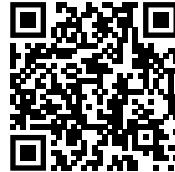
**Перегляньте відео** про Національний банк України й законні засоби платежу в Україні. **Обговоріть**. Які банкноти або паперові гроші України є в обігу? Хто на них зображеній? Чим займається Національний банк України?

**Чим займається  
Національний банк України?**



<https://cutt.ly/kIrnacd>

**Які є законні засоби  
платежу?**



<https://cutt.ly/Olrnpxt>

Усі види грошей, як готівкові так і безготівкові, рухаються: через спеціальні установи — банки. Вони перетікають від роботодавця до працівника, від покупця — до виробника товару, від продавця — знову в банк і так далі. Недарма гроші порівнюють із кров'ю, яка, рухаючись по судинах, транспортує кисень від серця до всіх органів і знову повертається до серця. Гроші переходять з рук в руки, з одного банківського рахунка на інший, змінюючи весь час власників. Спочатку гроші в банках накопичуються у значних сумах, потім розподіляються на менші

суми. Усе це повторюється багато разів у найрізноманітніших поєднаннях і називається грошовим обігом.



**Грошовий обіг** — це рух грошей у готівковій і безготівковій формах, який обслуговує продаж товарів і платежі в господарстві.



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**, як здійснюється обіг грошей.



Гроші цінніші, ніж товар такої самої вартості. Причина: гроші набагато легше перетворити на товар, ніж товар — на гроші. Саме тому закон найчастіше виступає на боці покупця, а не продавця або виробника товарів.

Гроші — найбрудніший предмет, який людині доводиться брати до рук. На купюрах і монетах виявлено близько ста видів хвороботворних мікробів. Тому не забувай після контакту з ними мити руки з милом.

### Стисло про основне

**Гроші** є мірою вартості товару, засобом платежу і зображення. Вони слугують для купівлі-продажу товарів.

### Знаємо, розуміємо

1. Як змінюються гроші?
2. Доведи, що гроші належать до ознак певної держави.
3. Навіщо потрібні гроші?

4. Як здійснюється обіг грошей?
5. У чому, на твою думку, перевага безготівкових грошей над готівкою?
6. Чому гроші цінніші за товар такої самої вартості?

### Цінуємо

**Прочитайте** і спробуйте пояснити зміст біблійного вислову: «Любов до грошей — це корінь усілякого зла».

### Застосовуємо

1. **Поміркуй і розкажи**, якого значення ти надаєш грошим у своєму житті. Що для тебе становить найвищу цінність?
  2. **Розв'яжи** задачі про купівлю-продаж.
- A** Люба придбала художній альбом за 126 грн і кілька зошитів, по 18 грн за кожний. Скільки зошитів купила Люба, якщо за всю покупку вона заплатила 198 грн?
- B** Троє друзів-підлітків Олена, Ірина і Марк протягом місяця збиралі макулатуру, щоб здати її на переробку. Разом вони заробили 1024 грн і розділили їх відповідно до того, хто як працював. Олена одержала  $\frac{11}{32}$  зароблених грошей, Ірина —  $\frac{5}{8}$  решти. Хто із цієї компанії був найпрацьовитішим/найпрацьовитішою?
- B** Мати дала Миколці 300 грн і доручила купити яблука, апельсини й лимони. Миколка вирішив купити 2 кг яблук по 21 грн за 1 кг, 2 кг апельсинів по 45 грн і 1 кг лимонів по 47 грн. Чи вистачить йому на це грошей? У разі позитивної відповіді вкажи, скільки грошей у нього залишиться.
3. Уважно розглянь зображення банківської картки. Знайди на ній QR-код, чіп, номер картки, називу банку, магнітну стрічку. Поміркуй та поясни, чому не можна повідомляти чужим людям інформацію про банківські картки.



### Рефлексія до засвоєного

Яка інформація про гроші для тебе стала корисною?

## 31. Як ефективно скласти бюджет?

**Ви дізнаєтесь**, як можна раціонально розпоряджатися своїми грошима та планувати власний і сімейний бюджет.

**Пригадайте**, на що ви витрачаєте свої кишенькові гроші.

Спробуй полічити, скільки кишенькових грошей протягом місяця тобі дають батьки, дарують близькі тобі люди та яку суму ти витрачаєш за цей період. Коли ти матимеш чітку картиною того, скільки грошей отримуєш і скільки витрачаєш, порівняй ці суми. Спочатку додай усі грошові надходження і всі витрати за місяць, а потім запиши ці два числа поруч. Обміркуй такі можливі результати:

- 1) твої надходження більші, ніж витрати, тоді в тебе виникає надлишок;
- 2) надходження та витрати врівноважені, тобто досягнуто балансу;
- 3) беручи в знайомих гроші в борг, ти витрачаєш більше, ніж отримуєш.

Спробуй вести нотатки про гроші, зберігай чеки після придбання товарів, тоді ти завжди знатимеш, скільки коштів і на що було тобою витрачено. Утім, є навіть корисніший спосіб керувати грішми — це планування наперед. Найкращий варіант — це скласти власний бюджет на тиждень або місяць. Це своєрідний план, який покаже, скільки грошей ти очікуєш отримати, і допоможе спрогнозувати витрати.



Слово «**бюджет**» прийшло до нас із французької мови. Раніше так називали шкіряний мішечок, який виконував роль гаманця. Тепер бюджетом називають планування або розпис доходів і витрат людини, сім'ї, компанії, держави.

Гроші, що надходять до бюджету, називають **доходами**. Твої доходи — це гроші, які отримуєш від батьків і близьких людей або заробляєш. Гроші, які витрачають, щоб задоволити певні потреби, називаються **витратами**. Витрати можуть бути **обов'язковими** (на харчування, оплата за проїзд), **необов'язковими** (витрати на розваги) та **непередбачуваними** (ремонт речей, збори коштів комусь зі знайомих на подарунок або благодійну допомогу).



**Розгляньте** зображення та **проаналізуйте** три види бюджетів. **Обговоріть.** З яким бюджетом можна почуватися спокійно? Чому життя в борг — це погано?



Отже, бюджет людини або певної спільноти може бути трьох видів.

**А** Бюджет, у якому доходи перевищують витрати, — **надлишковий**.

**Надходження – витрати = залишок грошей**

**Б** Бюджет, у якому витрати дорівнюють доходам, — **збалансований**.

**Надходження = витрати**

**В** Бюджет, у якому витрати перевищують доходи, — **дефіцитний**. Його можна назвати ще невигідним, або збитковим. Слово «дефіцит» з латинської мови означає «не вистачає», «брakuє». У цьому випадку йдеться про заборгованість — суму коштів, яку людина винна (заборгувала) іншій людині або організації.

**Витрати > надходження**

Складаючи власний тижневий або місячний бюджет, передусім визнач, якими будуть твої доходи. Потім поміркуй, на що в тебе будуть обов'язкові витрати. З'ясувавши, скільки треба відкласти на обов'язкові витрати, ти можеш визначити, скільки грошей лишиться на інші витрати (необов'язкові або непередбачувані). Один зі зручних способів скласти бюджет — створити просту таблицю на комп'ютері, планшеті або смартфоні. Проаналізуємо приклади бюджетів двох підлітків.

**Мій бюджет**

<b>Доходи</b>		<b>Витрати</b>	
1. Гроші від батьків на кишенськові витрати.	200 грн	5 обідів у школі.	200 грн
2. Кишенськові гроші, отримані від бабусі.	50 грн	Оплата проїзду в маршрутці.	80 грн
3. Мої заощадження.	42 грн	Пляшка мінеральної води, 1 л.	12 грн
Усього:		Усього: 292 грн	



«Цього тижня я витратив усе, нічого не залишилося». Нестор

<b>Доходи</b>		<b>Витрати</b>	
1. Кишенськові гроші, отримані від батьків.	200 грн	5 обідів у школі.	200 грн
2. Гроші, зароблені за вигулювання сусідського собаки.	100 грн	Банани, 1 кг.	27 грн
Усього:		Усього: 227 грн	



«Цього тижня мені вдалося заощадити 73 грн. Я збиратиму на новий велосипед». Олеся

Якщо на кінець тижня або місяця в тебе лишаються кошти, додай їх до доходів наступного тижня або відклади як заощадження. Заощадження — це сума зібраних і накопичених грошей.

**Практика успішного життя****Три корисні підказки, щоб витрачати гроші з розумом****1. Зупинись і поміркуй.**

Перш ніж витрачати гроші, спинися і запитай у себе: а мені це справді потрібно? Може, це лише забаганка?

**2. Плануй наперед.**

Обдумай наперед, що тобі потрібно, і намагайся уникати імпульсивних (необдуманих) покупок. Якщо поспішаєш, легко схібити з вибором.

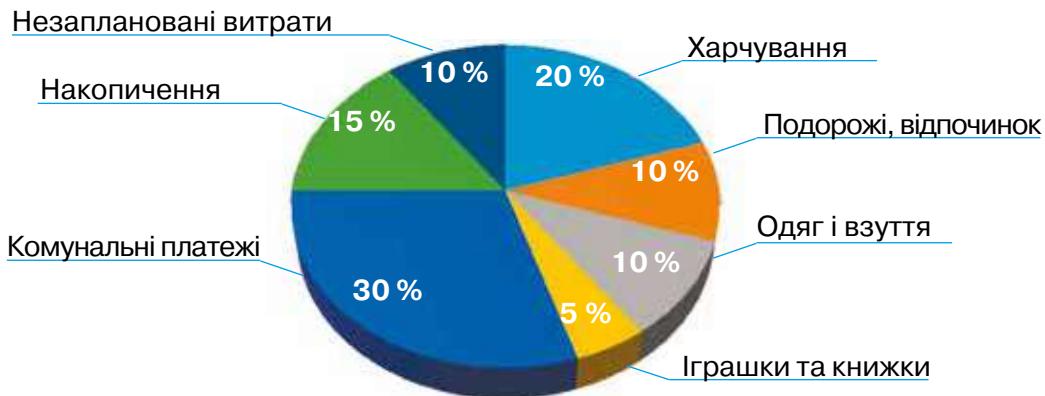
### 3. Не ризикуй.

Завжди зберігай квитанцію і чек, щоб мати змогу повернути покупку, якщо виникне така потреба.

**Сімейний бюджет** — це планування або розпис доходів і витрат однієї сім'ї. Дохід сім'ї — це гроші або цінності, що їх заробляють члени твоєї сім'ї від будь-якої діяльності. Наприклад, зарплатня в батьків, стипендія у старших братів і сестер, подарунки членам родини, гроші, отримані від продажу товарів домашнього господарства. Із цих коштів виплачують комунальні платежі, купують їжу, одяг, побутову техніку тощо. Усі ці витрати називають витратами сім'ї. Отже, сімейний бюджет також передбачає дві частини — доходи та витрати.

 **Розгляньте** кругову діаграму, що відображає витрати за місяць сім'ї Козаченків. Який вид бюджету (надлишковий, збалансований чи дефіцитний) у цієї сім'ї? **Обговоріть**. На що ще можуть бути витрати в сім'ї?

#### Витрати сім'ї за місяць



#### Стисло про основне

**Складання бюджету** — це метод планування або розпис доходів і витрат людини, сім'ї, компанії, держави. Бюджет складається з двох частин — доходів і витрат. Домашнє господарство — це група людей, які об'єднані спільними завданнями, місцем проживання, бюджетом і родинними зв'язками.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке бюджет?
2. Якими бувають витрати?
3. Із чого складається сімейний бюджет?
4. Яких видів буває бюджет?
5. Чому, плануючи бюджет, потрібно уникати заборгованості?
6. Наведи докази, які підтверджують користь від складання та дотримання бюджету.
7. Чи погоджуєшся ти з думкою давньогрецького вченого Аристотеля: «Люди дбають передусім про те, що належить особисто їм, а найменше піклуються про те, що є загальним?».

Наведіть приклади.

## Цінуємо

**Прочитайте і спробуйте пояснити вислів:**  
**«Будь господарем грошей, а не рабом».**

## Застосовуємо

1. **Проаналізуй**, як ти витрачаєш кошти, які тобі дають дорослі.
2. **Розв'яжи задачу**. Сім'я з двох дорослих і дитини може поїхати на відпочинок поїздом або на автомобілі. Квиток на поїзд для однієї дорослої людини коштує 870 грн, а для дитини — на 20% менше від повної вартості квитка. Автомобіль витрачає 12 л пального на 100 км, а ціна одного літра пального становить 40 грн. Відстань до місця відпочинку по автошляху дорівнює 600 км. Яким видом транспорту цій сім'ї дешевше доїхати до місця відпочинку?
3. **Проаналізуй** доходи та витрати сім'ї Левчуків за квітень. Дай відповіді на запитання. Які доходи в цій сім'ї? Які витрати має сім'я Левчуків? Який вид бюджету в цій сім'ї?  
**Доходи:** Заробітна плата батьків — 32 000 грн, доходи від домашнього господарства — 5000 грн.  
**Витрати:** Купівля одягу та взуття — 5700 грн, плата за комунальні послуги — 5300 грн, витрати на харчування — 5500 грн, оплата за проїзд у транспорті — 1200 грн, відвідування театру — 1500 грн, непередбачувані витрати — ремонт телефона мами — 600 грн.
4. **Склади** бюджет будь-якого родинного свята, який включатиме витрати на святковий стіл, вбрания та розваги. Можна додати й інші витрати. **Обговори** це з батьками або близькими дорослими.

## Рефлексія до засвоєного

Чи використовуватимеш ти у своєму житті отримані знання про бюджет?

## 32. Чому заощадження вигідніше за марнотратство?

**Ви з'ясуєте**, яким чином можна зберегти й заощадити гроші й інші ресурси, уникаючи марнотратства.

**Пригадайте**, як ви заощаджуєте.



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**. Хто з дітей поводиться правильно?



У повсякденному житті ми часом вдаємося до необдуманих витрат, забуваємо поміркувати про те, як розумно розпоряджатися коштами, користуватися майном. Нерідко буває так, що на придбання того, про що ти давно мрієш, у рідних зовсім бракує коштів. А може, ти вже самостійно намагався/намагалася зібрати на щось гроші? Прочитай уривок вірша «Як Андрійко вчився заощаджувати» та поміркуй, з якою проблемою зіткнувся хлопчик. Пригадай, чи не було подібної ситуації і з тобою.

### Як Андрійко вчився заощаджувати

Щоб заходить в Інтернет,  
Щось цікаве взнати,  
Дуже хочу я планшет.  
Ta де гроші взяти?  
З цим питанням непростим  
Я звернувсь до тата.  
Відповів мені татусь:  
— Треба зачекати.  
Річ ця надто дорога,  
Будем відкладати.  
Увірвавсь мені терпець:

— Скільки ще чекати?  
Від сьогодні я почну  
Гроші сам збирати!  
Мама на обід дає —  
Все не витрачаю.  
От минає кілька днів —  
Двадцять гривень маю.  
А як гроші завелись,  
Стало неспокійно:  
«Що б таке собі купити?» —  
Думаю постійно.

Галина Джемула

Поміркуй і поясни на прикладах із власного досвіду, що таке марнотратство.



### **Марнотратство** — це

- нерозумне, даремне витрачання грошей, майна, природних ресурсів;
- розтрата, злочинна витрата службовою особою довірених їй грошей, цінностей або іншого майна;
- щедрість, доведена до безглаздя.

Позбутися марнотратства можна завдяки розумному, економному або ощадливому використанню грошей, майна, інших ресурсів. Коли наступного разу ти зберешся витрачати гроші або просити в батьків, близьких дорослих щось тобі придбати, спинися і запитай у себе: це потреба чи бажання?

Навчися розрізняти потреби й бажання — це важлива навичка для ефективного управління коштами та досягнення власного добробуту. Звісно, приємно витратити певну суму грошей на бажання, проте передусім треба пересвідчитися, чи дійсно в тебе є в цьому потреба.

**Економія** — це ощадливість у витрачанні чогось. Завдяки економії людина отримує вигоду, оскільки завдяки їй можна зберегти й заощадити кошти.

**Заощадження** — це сума зібраних і накопичених грошей, які ти можеш відкласти на майбутнє, зберегти. Щойно ти почнеш відкладати гроші, як з'ясуєш, що:

- можна спланувати придбання бажаних речей;
- зручно збирати кошти на подарунки;
- можна накопичити резерв, аби покрити непередбачувані витрати, наприклад, на ремонт чогось.

Спершу встанови ціль накопичення, визначивши суму грошей, яка тобі потрібна, наприклад, щоб придбати омріяну річ. Тоді обчисли, скільки треба відкладати щотижня або щомісяця і як довго доведеться збирати, щоб досягнути цілі. Якщо в тебе наприкінці тижня залишаються невитрачені гроші, привчи себе поповнювати ними свої заощадження. Ти можеш класти їх до скарбнички. Невдовзі ти помітиш, що твої накопичення у скарбничці зростають.

## Стисло про основне

Ощадливість, або економність, сприяє помірній витраті коштів й інших ресурсів.

## Знаємо, розуміємо

1. Що таке марнотратство?
2. Чим потреби відрізняються від бажань?
3. З якою метою роблять заощадження?
4. Як скласти план заощаджень?
5. Оцініть способи економії грошей у зображеніх підлітків. Обговоріть. Які способи економії коштів ви можете запропонувати?



«Пропоную економити на цукерках. Без них можна обійтися та ще й уникнути хвороб зубів». Віка

«Необхідно дбайливо поводитися з одягом та взуттям. Тоді вони не будуть рватися, і не потрібно буде занадто часто купувати нові». Федір

«Пропоную економити на оплаті за тепло та електроенергію. Вимикати світло та побутові прилади в приміщенні, якщо вони не потрібні». Марія

## Цінуємо

Прочитайте і спробуйте пояснити зміст вислову:  
«Копійка гривню береже».

## Застосовуємо

1. **Проаналізуйте**, коли ваші бажання збігаються з потребами, а коли — ні. Наведіть приклади зі свого життєвого досвіду.
2. **З'ясуйте**, скільки коштують поліетиленові пакети середньої місткості й екоторбинка. **Обчисліть**, скільки можна зекономити грошей, використовуючи пів року екоторбинку, якщо сім'я з трьох осіб робить покупки двічі на тиждень. **Обговоріть** це з батьками, опікунами, близькими дорослими.

## Рефлексія до засвоєного

Чи хотілося б тобі набувати навичок, як ефективно керувати грішми?

## Тема 3.

# Суспільний добробут

- ✓ **Ознайомлююся** з благодійною діяльністю в моїй країні.
- ✓ **Досліджую** добroчинність моого суспільства.
- ✓ **Здійснюю** аналіз дій, які вказують на суспільний добробут.
- ✓ **Піклуюся** про забезпечення суспільного добробуту.
- ✓ **Прагну** бережливо ставитися до суспільного майна та довкілля.
- ✓ **Оцінюю** свій внесок у забезпечення суспільного добробуту.
- ✓ **Вчуся** бути щасливим/щасливою.
- ✓ **Приймаю** рішення на користь добробуту суспільства, в якому живу.
- ✓ **Виховую** в собі корисні звички.
- ✓ **Ціную** своє оточення: друзів, рідних, громаду й суспільство.

*Шляхом до покращення добробуту країни є забезпечення прав і свобод кожної конкретної людини.*

*Вернон Л. Сміт, лауреат  
Нобелівської премії з економіки (2002 р.)*

## 33. Чому кожна людина має чинити добро?

**Ви зрозумієте**, чому доброчинність у суспільстві важлива та як, роблячи добро іншим, ви допомагаєте собі.

**Пригадайте**, що таке доброчинність.



**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**. Про що повідомляють ці пла-  
кати, кому закликають допомогти? Кому могла б знадобитися ваша  
допомога? Хто її потребує?



У світі та серед українців з давніх часів існували традиції милосердя та благодійності. Благодійність означає — творити «благу справу», тобто робити добрі вчинки, допомагати людям, які цього потребують. Чинити по-доброму тобі допомагають моральні правила, в основі яких покладено розуміння добра. Доброю вважається людина, яка в різноманітних життєвих ситуаціях, вибираючи між добрим і злом, здатна поступитися власними інтересами, бажаннями та комфортом заради інших. Поміркуй, чому люди займаються благодійністю. Пригадай «золоте правило» моралі.



**Благодійність**, також **доброчинність**, — безкорисливе надання допомоги тим, хто її потребує.

Найбільш поширенна модель благодійності на всіх континентах — це допомога незнайомій людині, друга за поширеністю — пожертва грошей, а потім — волонтерство. Засновники сучасних благодійних організацій — люди різного достатку. Серед них є і доволі заможні люди, які діляться своїми грішми з бідними або вкладають кошти в розвиток освіти, культури, медицини. Зазвичай благодійні громадські організації допомагають родинам з важкохворими дітьми, сиротам, потерпілим

від стихійних лих, переселенцям. Благодійність також може означати передачу знань і вмінь (наприклад, безоплатне навчання іноземної мови), продуктів харчування, лікарських засобів, безоплатне виконання робіт і надання послуг. Важливо розуміти, що благодійник самостійно обирає вид допомоги, людей, яким її буде надано, термін надання допомоги. Існує і персональна благодійність, коли безкорисливо допомагають конкретній людині. Наприклад, у школі захворів учень, і щоб йому зробити дорогу операцію за кордоном, гроші добровільно збирають учителі, учні та їхні батьки. Коли ти жертуєш кошти на благодійність, твій внесок змінює світ на краще — поліпшує життя інших людей, допомагає врятувати людей або тварин, захищаючи довкілля. Щоб стати благодійником/благодійницею, не обов'язково володіти великою сумою грошей.

Для цього ти можеш:

- подекуди долучатися до благодійних акцій, обираючи в магазині певні товари, наприклад ті, які сприяють охороні довкілля;
- виділяти кошти з бюджету на благодійний внесок, щоб підтримати важливу справу, наприклад, допомогу безпритульним тваринам;
- вкладати свій час і зусилля, щоб зібрати кошти на особливу мету.

В Україні вже понад 100 років діє міжнародний громадський рух «Товариство Червоного Хреста» — добровільна громадська гуманітарна організація, яка надає безоплатну медичну допомогу дітям з інвалідністю, бездомним людям, непрацездатним особам, жертвам збройних конфліктів. До основних принципів цієї організації належать: гуманність (людяність), неупередженість, добровільність, єдність.



У світі поширений волонтерський рух. В Україні також волонтерська діяльність знаходить дедалі більше своїх прихильників і прихильниць. Волонтери та волонтерки безоплатно працюють у будинках сімейного типу, різноманітних притулках, а ще допомагають військовим під час воєнних дій, біженцям. Вони забезпечують людей одягом, їжею, речами першої необхідності, допомагають знайти їм житло, а тваринам шукають нових господарів. Цікаво знати, що шведи є чемпіонами у світі за кількістю добровільних товариств і об'єднань, у яких залюбки беруть участь діти та майже половина дорослого населення країни. Не дивно, що цей народ протягом тривало часу належить до світових лідерів щодо відчуття себе щасливими.

Збирати кошти на благодійність — справа дуже корисна й відповідальна, а крім того, ще й може стати неабиякою розвагою. Спробуй з друзями й подругами або класом спланувати та провести благодійну акцію. Скористайся ідеями для занять благодійністю або запропонуй свої.

### 5 ідей для занять благодійністю

1. Провести благодійний ярмарок власної випічки у школі.
2. Влаштувати благодійний концерт із піснями й танцями.
3. Організувати команду для створення прикрас.
4. Провести екологічний захід «Чисте подвір'я», «Посади мо дерево» тощо.
5. Написати листи або створити малюнки, які надихають українських військових.

Коли ти займаєшся збором коштів на благодійність, то не лише підтримуєш важливу справу. Ти набуваєш необхідних для дорослого життя вмінь, як керувати грішми та налагоджувати партнерські стосунки з людьми. Зроби благодійність своєю корисною звичкою. Запам'ятай: віддавати набагато легше, ніж просити.

### Стисло про основне

**Благодійність** — це надання безкорисливої та безвідплатної допомоги чужим людям, які її потребують.

**Волонтери**, або добровольці, — це люди, які за власним бажанням готові витратити свої сили, час і здібності на користь суспільству або конкретній людині, не чекаючи винагороди.

## Знаємо, розуміємо

- Що таке благодійність?
- Пригадай, у яких благодійних справах ти брав/брала участь. Які почуття в тебе виникли щодо цієї діяльності?
- Чому люди займаються благодійністю?
- Як можна стати благодійником/благодійницею?
- Хто такі волонтери?
- У яких благодійних проєктах тобі б хотілося брати участь?
- Користуючись додатковими джерелами інформації, дізнайтеся і підготуйте повідомлення про відомого благодійника Петра Яцика, який вкладав гроші в знання про Україну.

## Ціnuємо

**Розгляньте** малюнок. Чи можна йому дати назву «Гра на рівних»? Для підтримки людей з інвалідністю, реалізації ними прав на рівні з іншими необхідні заходи з розумного пристосування середовища, використання спеціального обладнання. Яким чином ви можете підтримати людей з інвалідністю?



## Застосовуємо



**Обговоріть**, яку допомогу ви можете надати українським військовим, що захищають нас. Заплануйте та проведіть власну благодійну акцію.

## Рефлексія до засвоєного

Пригадай, що ти відчуваєш, коли робиш добро іншим людям.

## 34. Що таке щастя?

**Ви дізнаєтесь**, що може зробити людину щасливою та як поділитися своїм щастям з іншими людьми.

**Пригадайте**, коли ви почуваєтесь щасливими.

**Розгляньте** зображення. **Обговоріть**. Що може робити, на вашу думку, людей щасливими? Коли ви відчуваєте себе щасливими? Складіть асоціативний кущ до слова «щастя».



Бути щасливим/щасливою прагнуть усі. Ти вже переконався/переконалася, що існують різні думки про те, що таке щастя. Скільки людей — стільки й уявлень про щастя. Для когось щастя — це велика сім'я, для іншого — багатство, для третього — здійснення мрії, для четвертого — здоров'я. Ви можете по черзі в класі продовжити цей перелік, відповівши на запитання: «Що для мене є щастя?». Сутністю щастя є задоволення потреб. Пригадай піраміду потреб. Якими бувають різні потреби людини? Бути щасливим/щасливою — це значить діяти відповідно до своєї природи. Наприклад, риби щасливі, бо плавають, птахи — літають, і тільки люди здатні мислити, висловлювати свої думки за допомогою мови, створювати нове, втілювати свої мрії в життя. Тому, щастя — це стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості.

**Розгляньте** зображення «Модель щастя».  
**Обговоріть**. Що означають зображені складові щастя? З яких складових, на вашу думку, може утворюватися щастя людини?



Що ширше коло інтересів і вмінь людини, що різноманітніша її діяльність, то багатше й щасливіше життя такої людини. Життя людини буде повнішим, якщо вона має багато друзів і знайомих, у яких вона пізнає себе, а в собі — їх. Повнота життя залежить від уміння людини цінувати кожний свій день, кожну годину, заповнюючи її корисними справами. Ще стародавні греки дійшли висновку, що головне багатство людини — це її вільний час. Володіючи часом, людина всього іншого може досягти сама, наприклад, удосконалюватися, розвивати свої здібності. А от багатство та гроші потрібні, якщо вони полегшують життя людини, а не стають його метою, ідолом, у жертву якому приноситься саме життя. Гонитва за матеріальними благами може бути нескінченою, але вона не збагачує, а обкрадає людину.



**Ідол, кумир** — зображення божества. У переносному значенні ідол — об'єкт шанування або поклоніння.

Ознайомся з настановами, якими можна керуватися в житті, якщо прагнеш бути справді щасливим/щасливою. Ось лише деякі з них.

- По-справжньому щасливим/щасливою тебе можуть зробити почуття виконаного обов'язку, чисте сумління і досягнення своєї життєвої мети.
- Щастя не може полягати в тому, щоб завдавати шкоди або нещастя іншим людям. Воно може бути лише в тому, щоб робити щасливими інших людей.
- Щоб посилити своє відчуття щастя, ділісся ним з іншими й будь щасливим/щасливою від цього. Пам'ятай: людина не може бути повністю щасливою серед нещасних людей.

Тому, кожен/кожна з нас є «ковалем» власного життя і щастя. Лише ти маєш право обирати, що тобі потрібно від життя. Запам'ятай: бути щасливим/щасливою просто. Ознайомся з деякими звичками щасливих людей.

### Практика успішного життя

#### Звички, про які ніколи не забувають щасливі люди.

1. Зробити свідоме рішення бути щасливим/щасливою.
2. Бути вдячним/вдячною за все.
3. Оточити себе позитивними людьми.

- 4.** Проявляти ініціативу й діяти.
- 5.** Радіти кожній перемозі.
- 6.** Навчитися пробачати себе й інших.
- 7.** Піклуватися про власне здоров'я.
- 8.** Не забувати відпочивати.
- 9.** Рухатися назустріч своїм мріям.
- 10.** Дарувати любов своїм рідним і близьким.



**Перегляньте** відео «Притча про щастя». **Обговоріть** його зміст. Чому нас вчить ця притча?



<https://cutt.ly/qIrnkFh>

### Стисло про основне

**Щастя** — відчуття цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення і безмежної радості, яких зазнає хто-небудь. Любов робить людей щасливими.

### Знаємо, розуміємо

- 1.** Що таке щастя?
- 2.** Чому кожна людина відчуває щастя по-своєму?
- 3.** Що може зробити людину щасливою?
- 4.** Як відчуття щастя пов'язане з моральними правилами життя?
- 5.** Пригадайте пісню про рушник Андрія Малишка. Що означає українська традиція дарувати або зав'язувати вишиті рушники?

### Цінуємо

**Прочитайте** та спробуйте пояснити вислів: «*Той, хто не вміє радіти дрібницям, ніколи не буде задоволеним чимось великим*».

### Застосовуємо

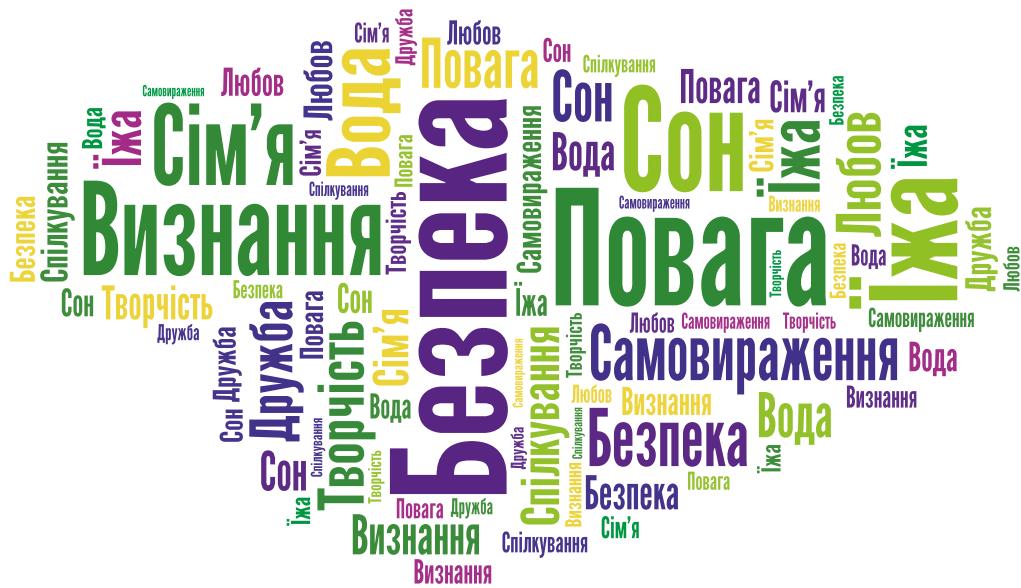
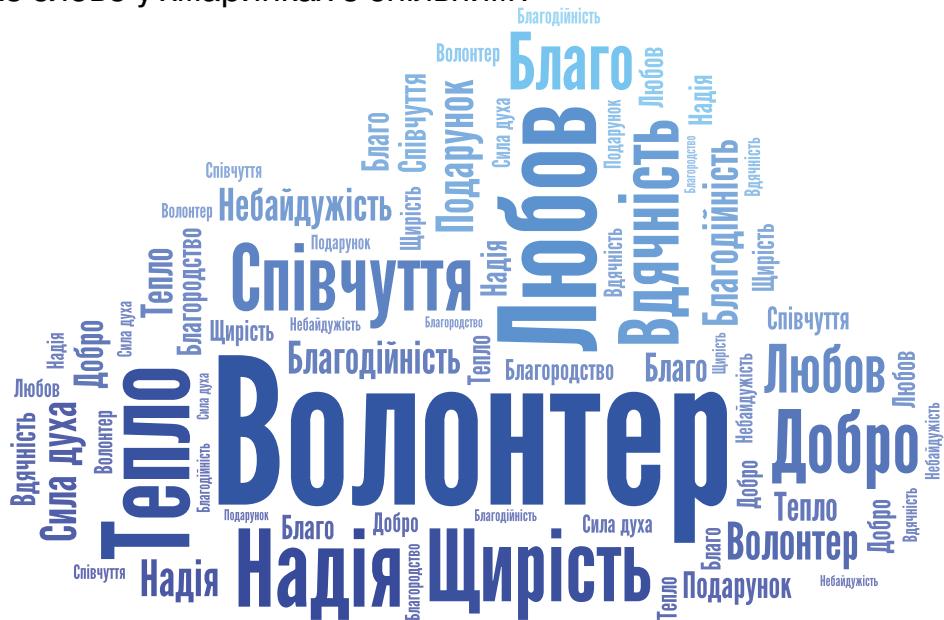
- 1.** **Обговоріть** у групах, що або хто може робити людей щасливими.
- 2.** **Напишіть** в зошиті або на окремому аркуші есе про щастя.

### Рефлексія до засвоєного

Поміркуй, у чому ти вбачаєш щастя власного життя.

## 35. Застосовуємо знання щодня

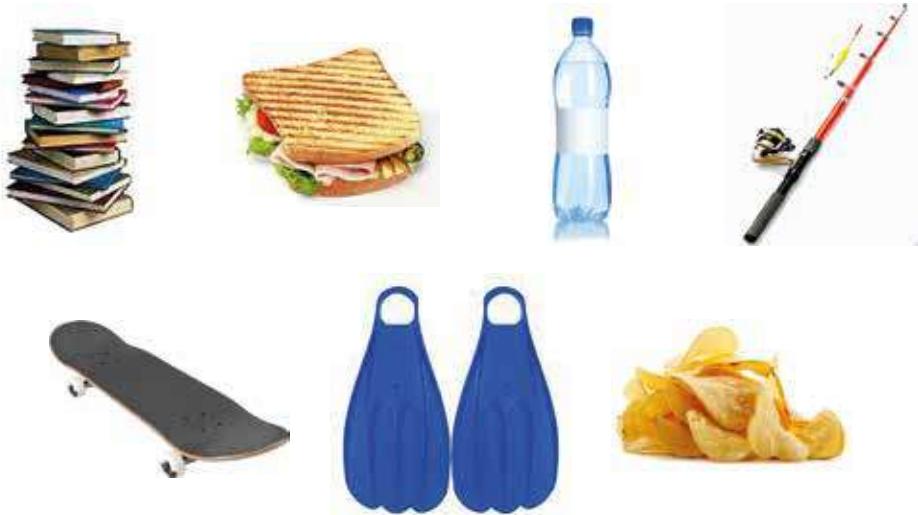
**1. Розглянь** хмаринки слів. У них заплуталися слова до двох тем, які ти вивчав/вивчала. **Вкажи** ці теми та склади до кожної з них речення, використовуючи слова з хмаринок. Яке слово у хмаринках є спільним?



**2.** Обери правильну відповідь. Складання бюджету передбачає дві складові:

- доходи й витрати;
- прибуток і борг;
- доходи та благодійність.

**3.** Ігор зобразив на малюнку свої потреби. Спробуй їх класифіковати на першочергові й другорядні, матеріальні й нематеріальні, корисні й шкідливі.



Першочергові	Другорядні	Матеріальні	Нематеріальні	Корисні	Шкідливі

#### **4. Розв'яжи задачу.**

Господар квартири за грудень сплатив за електроенергію 1450 грн. Він вирішив економити так, щоб плата за кожний наступний місяць була на 25 грн меншою, порівняно з попереднім місяцем. Обчисли, скільки грошей заощадить господар за перший квартал наступного року.

**5. Наведи докази, що любов робить людей щасливими.**

**6. Обговоріть** у класі та складіть рекомендації про те, як провести свої літні канікули весело, безпечно і з користю.

## Зміст

### Розділ 1. У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ

#### Тема 1. Фізична складова здоров'я

1. Чому правильні життєві цінності роблять нас щасливішими? . . . . .	5
2. Які чинники впливають на здоров'я людини? . . . . .	8
3. Як ти ростеш та розвиваєшся? . . . . .	11
4. Чому рух – це життя? . . . . .	15
5. Як формувати правильну поставу? . . . . .	21
6. Які хвороби належать до інфекційних? . . . . .	26
7. Як працює вакцина? . . . . .	30
8. Застосовуємо знання щодня. . . . .	34

#### Тема 2. Психічна, соціальна та духовна складові здоров'я

9. Що таке емоційний інтелект? . . . . .	36
10. Чи вмієш ти вчитися? . . . . .	40
11. Як можна подолати втому? . . . . .	44
12. Коли спілкування приносить задоволення? . . . . .	47
13. Чому виникають конфлікти? . . . . .	51
14. Як ефективно розв'язувати конфлікти: практичні поради. . . . .	55
15. Чому цъкування (булінг) є неприйнятним? . . . . .	58
16. Застосовуємо знання щодня. . . . .	62

### Розділ 2. БЕЗПЕКА В ЖИТТІ – ЖИТТЯ В БЕЗПЕЦІ

#### Тема 1. Безпека в побуті

17. Які ситуації називають надзвичайними? . . . . .	64
18. Як діяти у випадку виникнення пожежі? . . . . .	69
19. Що таке «автономна ситуація»? . . . . .	75

#### Тема 2. Безпека на дорозі

20. Яка поведінка пішоходів є безпечною? . . . . .	81
21. Які права й обов'язки мають пасажири громадського транспорту? . . . . .	86
22. Чому виникають дорожньо-транспортні пригоди? . . . . .	90

#### Тема 3. Безпека в довкіллі

23. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися в громадських місцях? . . . . .	95
24. Чи всі тварини лагідні й добрі? . . . . .	98
25. Як діяти у випадку виникнення стихійного лиха? . . . . .	103
26. Як дбати про свою безпеку на воді? . . . . .	108
27. Застосовуємо знання щодня. . . . .	112

## Розділ 3. ДОБРОБУТ КОЖНОГО – ДОБРОБУТ УКРАЇНИ

### Тема 1. Особистий добробут

28. Що таке добробут? ..... 114  
29. Якими бувають потреби людини? ..... 117

### Тема 2. Родинний добробут

30. Яку роль мають гроші в житті людини? ..... 121  
31. Як ефективно скласти бюджет? ..... 125  
32. Чому заощадження вигідніше за марнотратство? ..... 130

### Тема 3. Суспільний добробут

33. Чому кожна людина має чинити добро? ..... 134  
34. Що таке щастя? ..... 138  
35. Застосовуємо знання щодня ..... 141

*Навчальне видання*

**ХИТРА** Зоя Михайлівна

**РОМАНЕНКО** Ольга Анатоліївна

## ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

**Підручник інтегрованого курсу для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам  
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Головна редакторка *I. В. Красуцька*

Редакторки *B. В. Молочко, O. В. Савчук*

Головна художниця *I. П. Медведовська*

Художниця *O. Шуклінова*

Художня редакторка *K. В. Берсенєва*

Коректорка *L. A. Еско*

В оформленні посібника використано

матеріали із сайту Shatterstok.com, а також інших вільних інтернет-джерел  
(c. 5, 11, 18, 30, 31, 40, 42, 64–67, 72, 82, 86, 88, 91, 100, 103, 105, 106, 112, 114,  
117, 130, 134, 135, 137, 138).

Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

**ТОВ «Український освітянський видавничий центр “Оріон”»**

Свідоцтво «Про внесення суб’єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції»

Серія ДК № 4918 від 17.06.2015 р.

Адреса видавництва: 03061, м. Київ, вул. Миколи Шепелєва, 2