

Т.Є. Бойченко, І.П. Василашко, С.В. Василенко,  
О.К. Гурська, Н.І. Гущина, Н.С. Коваль

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 6 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Київ «Генеза» 2014

УДК 613(075.3)  
ББК 51.204.Оя721  
О-75

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ МОН України від 07.02.2014 № 123)*

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

Наукову експертизу проводив  
Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України.  
Експерт *Василенко Д.А.*, доктор біологічних наук, професор,  
головний редактор міжнародного наукового журналу «*Neurophysiology*»  
Психолого-педагогічну експертизу проводив  
Інститут проблем виховання НАПН України.  
Експерт *Свириденко С.О.*, кандидат педагогічних наук, старший науково-  
вий співробітник лабораторії виховної роботи в закладах інтернатного типу  
Відповідальні за підготовку підручника до видання:  
*Фіцайло С.С.*, головний спеціаліст департаменту загальної середньої  
та дошкільної освіти МОН України;  
*Деревянко В.В.*, начальник відділу науково-методичного забезпечення  
змісту освіти основ здоров'я, фізичної культури та захисту Вітчизни  
Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України.

**Основи здоров'я : підруч. для 6-го класу загально-  
O-75 освіт. навч. закладів / Т.Є. Бойченко, І.П. Василашко,  
С.В. Василенко та ін. — К. : Генеза, 2014. — 160 с. : іл.**

**ISBN 978-966-11-0422-7.**

Підручник розроблено відповідно до нового Державного  
стандарту і програми МОН України.

Підручник складається із чотирьох розділів, теми яких  
підкажуть, як навчитися приймати зважені рішення в різ-  
них життєвих ситуаціях, розкажуть про правила спілкуван-  
ня з дорослими й однолітками, як застосовувати різні стилі  
спілкування в житті. Учні знатимуть принципи харчування  
для здоров'я. Продовжать набувати навичок безпечної по-  
веденін в побуті.

**УДК 613(075.3)  
ББК 51.204.Оя721**

**ISBN 978-966-11-0422-7**

© Бойченко Т.Є., Василашко І.П.,  
Василенко С.В., Гурська О.К.,  
Гущина Н.І., Коваль Н.С., 2014  
© Видавництво «Генеза»,  
оригінал-макет, 2014



## Дорогий друге!

У цьому році, опановуючи теми підручника, ти учитимешся уникати ризиків для здоров'я і життя, набувати навичок здорового способу життя, спілкуватися з однолітками й дорослими. Спробуєш самостійно приймати зважені рішення, оцінювати свої дії та вчинки, розвивати свої здібності.

У підручнику ти прочитаєш нову інформацію про безпеку та здоров'я. Знайдеш поради, як діяти в різних життєвих ситуаціях, щоб зберегти життя і зміцнити здоров'я. Дізнаєшся, як співпрацювати на уроці з однокласниками. Запропоновані завдання допоможуть тобі краще опанувати теми підручника, пригадати вивчене, набути корисних звичок.

Зверни увагу на умовні позначки, які підказують, як саме слід виконувати завдання.

### **Пригадай**

Те, що необхідно пригадати з вивченого раніше.

### **Завдання**

Відповідаючи на запитання в кінці кожного параграфа, зробиш висновок з вивченого, краще зрозумієш новий матеріал.

### **Ситуаційні завдання**

Обговорюючи конкретні ситуації, набуватимеш життєвого досвіду.

### **Моделюй – набуйай життєвих навичок**

Завдання цієї рубрики допоможуть тобі самостійно або разом з дорослими чи однокласниками набути та удосконалити вміння навичок безпечної поведінки та здорового способу життя.

### **Висновок**

У цій рубриці — висновок, основна думка параграфа. Рубрика допоможе тобі самостійно повторити вивчене.

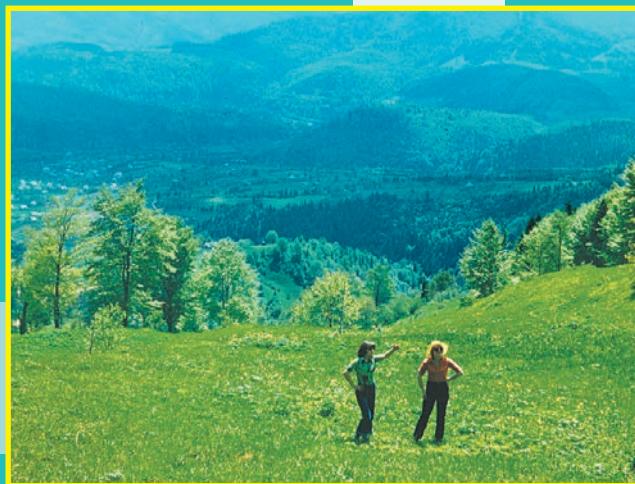
### **Проект**

Навчишся робити справи, корисні для здоров'я і всього суспільства.

***Бажаємо успіхів!***

***Автори***

# Здоров'я людини



1

# ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## § 1. БЕЗПЕКА ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ. РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

Дізнаєшся, що таке безпека життедіяльності; які навички сприяють здоров'ю; про види й чинники ризиків і небезпек

### ! Пригадай

Що таке безпека й небезпека? Від чого залежить здоров'я людини?

### Безпека життедіяльності

Усе, що тебе оточує, — навколошнє середовище, або довкілля. Виділяють природне, техногенне й соціальне середовища. Змінюючи навколошнє середовище, люди водночас залежать від нього.

#### Навколошнє середовище — середовище твого життя



У давнину люди потерпали здебільшого від природних небезпек. Тепер діяльність самої людини іноді становить не меншу небезпеку для здоров'я, ніж природні лиха. Через інтенсивне використання природних ресурсів постала проблема захисту довкілля і самої людини від наслідків її діяльності. Люди мають передбачати можливі негативні наслідки своєї діяльності для довкілля та уbezпечити себе від



негативного впливу на здоров'я. Вони повинні дбати не тільки про безпеку життя, а й про безпеку життєдіяльності.

**Безпека життєдіяльності** — це створення умов безпечної існування і діяльності людини у взаємозв'язку з навколошнім середовищем.

Кожна людина щодня перебуває в багатьох місцях: надворі, у транспорті, у приміщенні. Усі ці місця безпечні, проте за певних обставин там можна наразитися на небезпеку. Електроприлади, газове обладнання, система водопостачання в разі порушення правил користування ними можуть зашкодити здоров'ю. Автотранспортом швидко можна дістатися в будь-яке місце, проте вихлопні гази шкідливі для здоров'я. Порушення Правил дорожнього руху може привести до травмування. Граючись у рухливі ігри у дворі, можна вдаритися. Отже, щодня людина перебуває в середовищі, де існують можливі небезпеки. Щоб зберегти власне здоров'я і здоров'я інших, слід набувати вмінь і навичок безпечної поведінки.

## Здоров'я і благополуччя

Кожна людина хоче мати друзів, бути здорововою, займатися улюбленою справою, відпочивати, досягати успіху в навчанні і праці, спілкуватися. Отже, кожен прагне жити благополучно. **Благополуччя** — це відчуття задоволення життям. Деякі обставини людина не може змінити. Але часто благополуччя залежить від поведінки самої людини. Від того, як вчишся, спілкується, дбаєш про інших, долаєш невдачі, поводишся в різних ситуаціях, залежить твоє здоров'я і благополуччя. Долати труднощі життя, передбачати небезпеки й уникати їх допомагатимуть навички, що сприяють здоров'ю.



## Ризики і небезпеки

Людина щодня потрапляє в ситуації, що пов'язані з ризиком.  
**Ризик** — можлива небезпека.

### Приклади щоденних ризиків і небезпек



Ризики бувають виправданими і невиправданими.



Будь-яка ситуація, пов'язана з ризиком, має певні наслідки. За наслідками оцінюють рівень ризику. Так, перебігати дорогу на червоне світло світлофора — значно вищий ризик, ніж ризик запізнитися на урок. Відмова від пропозиції покурити сигарету — значно нижчий ризик, ніж ризик небезпеки куріння для здоров'я. Щоб здобути авторитет серед ровесників, підлітки іноді схильні до невиправданих ризиків. Проте завжди поважають того, хто вміє аналізувати життєві ситуації, оцінює ризики, відповідально поводиться.

## Екстремальні і надзвичайні ситуації

Екстремальні і надзвичайні ситуації загрожують здоров'ю і життю людей.

В екстремальній ситуації небезпека загрожує окремій людині або групі людей.



Рибалки на кризі



Підлітки заблукали в лісі



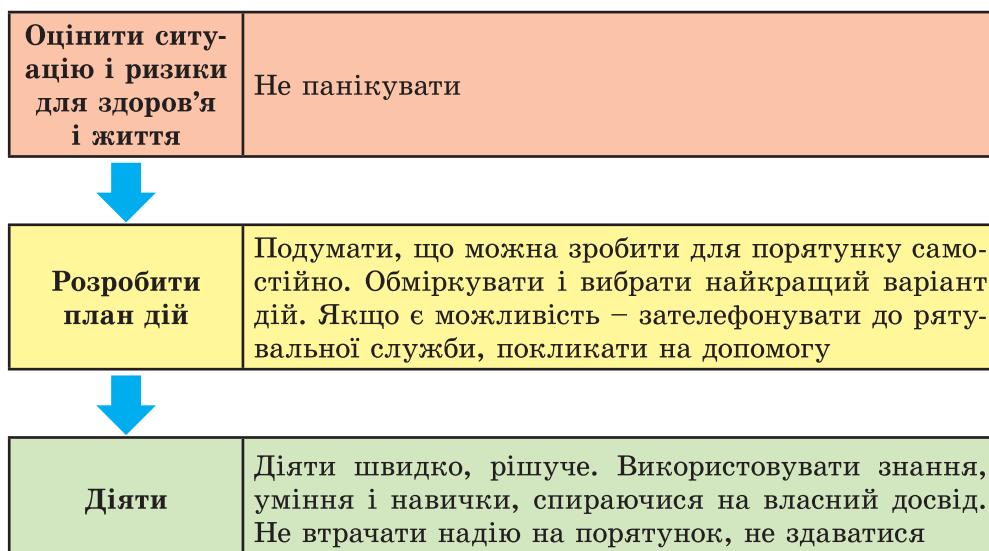
Дорожньо-транспортна пригода



Пожежа в помешканні

В екстремальних ситуаціях слід діяти за такою схемою.

#### Схема дій в екстремальній ситуації





У надзвичайній ситуації небезпека загрожує великій кількості людей на окремій території.



Землетрус



Повінь

Під час надзвичайних ситуацій людям, які опинилися на території, що постраждала, слід виконувати розпорядження рятувальних служб.



Техногенна аварія з викидом шкідливих речовин у повітря



## Висновок

У сучасному житті безпека життєдіяльності — основа благополучного життя і здоров'я. Ризики і небезпеки — частина щоденного життя людини. Слід уникати невіправданих ризиків і небезпек. Навчитися діяти в екстремальних ситуаціях. Здоров'я і благополуччя залежать від поведінки людини, від набутих навичок, що сприяють здоров'ю.



## Завдання

1. Розкажи, що таке безпека життєдіяльності.
2. Наведи приклади навичок, що сприяють здоров'ю.
3. Наведи приклади виправданих і невіправданих ризиків.
4. За малюнками (с. 7) назви ризики та небезпеки, що можуть трапитися щодня.
5. Наведи приклади екстремальних і надзвичайних ситуацій. Чим вони схожі? Чим різняться?
6. Поясни, як діяти в екстремальних ситуаціях.
7. Поясни, як ти розумієш приказку «Якби людина наперед все знала, то й нещастя жодного не мала б».
8. Чому, вітаючи людей зі святом, бажають здоров'я і благополуччя?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Склади алгоритм дій для групи підлітків, які потрапили в екстремальну ситуацію, заблукавши в лісі. Пригадай матеріал підручника 5 класу про дії в автономній ситуації та про підручні засоби захисту.





## НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я

### §2. ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. НЕБЕЗПЕКИ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Дізнаєшся про вплив природних чинників на здоров'я людини; небезпеки природного середовища; про те, як добирати одяг за погодою

#### ! Пригадай

Як природні чинники впливають на здоров'я?

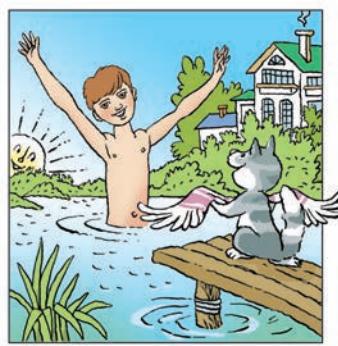
#### Вплив природних чинників на здоров'я людини

Частину природи, яка оточує людей, існує незалежно від їх діяльності і впливає на них, називають природним середовищем. Діяльність людини впливає на природне середовище.

**Природні чинники** — сонце, повітря, вода — завжди впливали на життя людини. Відомо, що доросла людина може прожити без їжі не більше місяця, без води — кілька днів, без повітря — лічені хвилини.

Здоров'я людини також залежить від природних чинників. Свіже чисте повітря, водні процедури, достатнє перебування на сонці, загартовування сприяють зміцненню і збереженню здоров'я. Загартована людина менше хворіє на застуди, швидше пристосовується до зміни погодних умов.

Людина здавна пристосувалася до змін у природному середовищі. Зміна дня і ночі дає можливість чергувати періоди сну, відпочинку і праці.



Відповідно до пори року, погодних умов та місцевості проживання змінюються умови життя, одяг.



Людина звикає до тих умов, у яких народжується і живе. Так, на півдні України звички до літньої спеки, на півночі не бояться холодів і високої вологості повітря. Але іноді доводиться змінювати місце проживання.

Потрапляючи із зими в літо або навпаки, людина змушена пристосовуватися до іншого клімату, температури, тиску, вологості повітря, іншої їжі і води. Буває, що доводиться пристосовуватися і до іншого часового поясу. Тоді порушується звичний життєвий ритм. Тому перед поїздкою слід дізнатися про особливості клімату місцевості, куди збираєшся, проконсультуватися в лікаря щодо власного здоров'я. Період пристосування пройде швидше і легше, якщо вмітимеш добирати відповідний одяг, режим дня, продукти харчування.

### У країнах зі спекотним кліматом

Носи просторий одяг світлого кольору з натуральних тканин з довгими рукавами. Обов'язково головний убір



Вживай більше овочів і фруктів, додержуйся питного режиму

Плануй розпорядок дня так, щоб не бувати надворі у спеку. Люди в більшості країн зі спекотним кліматом традиційно відпочивають після обіду

### У країнах із суворим кліматом, де холодно і дмуть сильні вітри

Добирає теплу білизну, джемпери з вовни. Носи просторий одяг (повітря між одягом і тілом уbezпечує від замерзання)



Носи пуховик, бажано довгий, дублянку, шубу

Головний убір з вовни чи хутра

Рукавички на хутряній підкладці чи з натуральної вовни

Високий теплий комір або шарф із вовни захищать від переохолодження

Додержуйся розпорядку дня, достатньо відпочивай, вживай поживну і калорійну їжу

Взуття має бути зручним і теплим. Під час ожеледиці надягай взуття з рифленою підошвою



Під час пристосування до гірського клімату слід пам'ятати про те, що там у повітрі менше кисню. Це може спричинити слабкість, головний біль, людині іноді важко дихати. За таких умов слід вживати більше продуктів, що містять вітамін С, достатньо відпочивати, не перевтомлюватися. Для перебування в горах слід добирати відповідний одяг, зручне взуття, білизну з натуральних тканин.

Збираючись у подорож, варто враховувати основні принципи пристосування організму до зміни кліматичних умов:

- намагатися знизити фізичні навантаження;
- більше часу спати;
- обирати зручний одяг з натуральних тканин, носити головний убір;
- не захоплюватися місцевими стравами.

Додержання правил харчування і розпорядку дня сприятимуть пристосуванню людини до різких змін природних умов.

## **Небезпеки в природному середовищі**

Люди з давніх-давен використовували природне середовище для своїх потреб. Збирали їстівні плоди, цілющі рослини, займалися полюванням і рибальством, шукали джерела питної води. Училися захищатися від спеки, дощів і сильних вітрів. Проте й нині в природному середовищі існують небезпеки, що загрожують життю і здоров'ю людини.

### **Стихійні лиха**



Землетрус



Повінь



Буревій



Сель

Природні катастрофи і стихійні лиха іноді важко передбачити. Стихійні лиха загрожують життю великої кількості людей, спричиняють значні збитки. Потрібно знати, які бувають стихійні лиха, і додержуватися правил поведінки у разі їх виникнення.



## Отруйні гриби і рослини



Бліда поганка



Мухомор



Опеньки несправжні



Паслін чорний



Вовче лико



Вороняче око



Цикута отруйна



Купина пахучча



Тис ягідний

## Дикі звірі



Дикий кабан



Вовк



Лось



Ведмідь

Якщо знатимеш і виконуватимеш правила безпечної поведінки в природі, не збиратимеш невідомих тобі ягід, грибів, не братимеш у руки дитинчат диких тварин, не заходитимеш далеко в ліс, зменшивши ризик завдати шкоду здоров'ю.



## Несприятливі погодні умови



Дощ



Град



Сильний вітер



Гроза



Хуртовина



Ожеледиця

Несприятливі погодні умови мають сезонний характер. Щоб зменшити їхній вплив на здоров'я, добирають відповідний одяг. Одяг захищає від перегрівання й охолодження, забруднення шкіри й можливих ушкоджень.



### Висновок

Людина існує в природному середовищі. Природні небезпеки загрожують життю та здоров'ю людей. Щоб зменшити негативний вплив погодних умов і клімату на здоров'я, загартовуйся, зміцнюю здоров'я, добирай відповідний до сезону й погоди одяг.



### Завдання

- За малюнками на с. 11 назви природні чинники, які впливають на здоров'я людини.
- Розглянь фотоілюстрації на с. 14–16. Наведи приклади небезпек у природному середовищі.
- Назви сприятливі та несприятливі для здоров'я людини погодні умови.
- Поясни, чому потрібно одягатися відповідно до погоди.
- Якти розумієш вислів «Якщо вмієш добирати одяг, негода тебе не налякає»?



### Моделю — набувай життєвих навичок

- Добери відповідний одяг і взуття, якщо на вулиці: хуртовина; ожеледиця; спека. Обґрунтуй свій вибір. Скористайся фотоілюстраціями на с. 12.
- Який одяг візьмеш із собою, якщо взимку їдеш у країну зі спекотним кліматом? Яких правил поведінки додержуватимешся? Скористайся фотоілюстраціями на с. 12 і схемою на с. 13.



### § 3. ТЕХНОГЕННЕ СЕРЕДОВИЩЕ. ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ

Дізнаєшся про техногенне середовище; екологічні проблеми довкілля; відповідальну поведінку в довкіллі

#### ! Пригадай

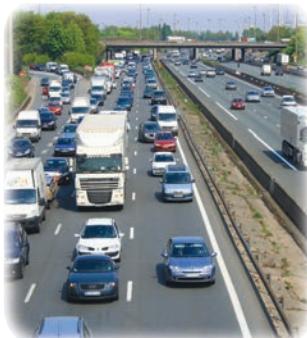
Чому людина змінює довкілля?

Люди постійно змінюють довкілля. Вони будують міста і села, прокладають дороги, греблями перегороджують річки, постійно винаходять і вдосконалюють технічні пристрой. За допомогою сучасних транспортних засобів можна рухатися швидше. Сучасні засоби зв'язку дають можливість майже миттєво отримувати інформацію. За допомогою сучасного обладнання можна отримувати дешеву електроенергію. Завдяки новітній техніці вчені вивчають таємничий світ мікроорганізмів і Всесвіту.

Використовуючи у своїй діяльності різноманітні технічні пристрой, людина створює техногенне середовище.



Завод



Автомагістраль



Атомна електростанція



Стічні води



Видобуток корисних копалин



## Вплив техногенного середовища на довкілля

Користь для людини	Техногенна небезпека	Екологічні проблеми довкілля
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ робочі місця</li> <li>❖ виготовлення корисних побутових приладів, техніки</li> <li>❖ швидкість і зручність пересування на великі відстані</li> <li>❖ дешева електроенергія</li> <li>❖ будівництво житла, промислових об'єктів</li> <li>❖ нові площи для сільського господарства</li> <li>❖ будівництво доріг, залізниць</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ порушення правил безпеки</li> <li>❖ аварії</li> <li>❖ викиди в повітря шкідливих речовин</li> <li>❖ забруднення водойм, ґрунту</li> <li>❖ зменшення природних ресурсів, нестача чистої питної води</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ забруднення хімічними, радіоактивними відходами ґрунту, повітря</li> <li>❖ збільшення концентрації вуглекслого газу в атмосфері</li> <li>❖ руйнування шару атмосфери, що захищає від надмірної сонячної радіації</li> <li>❖ зниження родючості ґрунту</li> <li>❖ порушення природних умов існування дикорослих рослин і тварин, зникнення деяких видів</li> <li>❖ погіршення умов життя людини</li> </ul>

Щоб зберегти природу, люди висаджують ліси, створюють парки, заказники та заповідники, очищують водойми, захищають зникаючі види рослин і тварин, поширяють екологічні знання.

Крім того, впроваджують:

- ❖ безвідходне виробництво — процес, коли відходи одного виробництва слугують сировиною для іншого;
- ❖ вторинну переробку сировини — переробку деяких використаних виробів на нові;
- ❖ виробництво електроенергії з використанням енергії сонця і вітру; використовують:
  - ❖ технічні пристрої для зниження шуму;
  - ❖ фільтри для зменшення викидів шкідливих речовин в атмосферу;
  - ❖ екологічно чисті види транспорту.

Щороку, в третю суботу квітня, в Україні відзначається Всесвітній день довкілля. У цей день проводяться заходи, присвячені збереженню та відновленню навколошнього середовища.



Ти також маєш дбати про довкілля щодня: оберігати природу, не забруднювати довкілля, економити воду та електричну енергію.



## Висновок

Змінюючи навколоішнє середовище, удосконалюючи технічні пристрої, люди прагнуть задовольнити свої потреби. Проте діяльність людей може спричинити техногенні та екологічні небезпеки, як для довкілля, так і для самої людини. Кожна людина може та повинна дбати про збереження і відновлення довкілля. Щоденні кроки в цьому напрямку покращать здоров'я та убезпечать життя.



## Завдання

1. Чим корисне для людини техногенне середовище?
2. Коли техногенне середовище стає небезпечним для людини?
3. Разом із дорослими з'ясуй, які підприємства розташовані поблизу. Як впливає їх діяльність на довкілля і здоров'я людей?
4. Які екологічні акції відбувались у місцевості, де ти живеш?



## Проект

Виконай проект «Дбай про чисте довкілля».

1. Поміркуй, у яких заходах можеш брати участь. Розроби план дій.
2. До Дня довкілля виготов торбинку з натуральної тканини та заміни нею пластиковий пакет. Розфарбуй торбинку малюнками або прикрась її аплікацією на природоохоронну тематику.



## § 4. СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я. ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК

*Дізнаєшся про вплив соціального середовища на здоров'я людини; можливі небезпеки соціального середовища; як узпечити оселю і власне майно від крадіжки*



### Пригадай

Як поводитимешся, коли гуляєш надворі чи коли наодинці вдома?

Усі люди, що оточують тебе, стосунки з ними — це соціальне середовище.

### Твій соціальний захист і здоров'я



Дорослі піклуються про тебе,  
дбають про твоє здоров'я  
і життя



З друзями маєш  
спільні інтереси,  
весело проводиш час



Учителі навчають  
і дбають про твою безпеку  
в школі



Багато людей працюють  
для твого інтелектуального  
розвитку





Журналісти та фотокореспонденти знайомлять тебе з різними подіями



Правоохоронці дбають про безпеку, додержання законів у твоєму населеному пункті



Місцева влада дбає про добробут у твоєму населеному пункті



У Верховній Раді приймають закони і забезпечують додержання прав усіх громадян

Доброзичливе спілкування з оточуючими, додержання правил поведінки в суспільстві, додержання законів зумовлюють безпечне життя, сприяють здоров'ю. Ти почуваєшся щасливим і захищеним.

Але в соціальному середовищі теж існують небезпеки, зокрема кримінальні: крадіжки, пограбування, шахрайство, хуліганство, здирництво, тілесні ушкодження, вбивство. Кримінальні злочини караються за законом.

Не забувай, що ти сам можеш уbezпечитися і значно знизити ризик стати жертвою правопорушників.

Щоб не потрапити в небезпечну ситуацію, слід діяти за формулою безпеки.

ПЕРЕДБАЧАТИ



УНИКАТИ



ДІЯТИ

## Як захистити власну оселю



## Як захистити від крадіжки велосипед



## Як захистити від крадіжки мобільний телефон



Завжди слід пам'ятати, що власне здоров'я і життя дорожчі, ніж блискучий метал із колесами або пластина з мікросхемою всередині. Тому насамперед уbezпеч себе, а не велосипед чи телефон.

Щоб уbezпечити власне майно від крадіжки, слід набувати навичок безпечної поведінки.



Треба пам'ятати, що в місцях великого скручення людей злочинцям легше втекти в натовпі. У малолюдних місцях у разі сконення злочину постраждалому важко розраховувати на допомогу. Увечері ризик для особистої безпеки в таких місцях значно підвищується. Щоб не потрапити в небезпечну ситуацію, треба бути обережним, зосередженим, обачливим. Обачлива поведінка зменшує ймовірність потрапити в кримінальну ситуацію.



## Місця великого скупчення людей



Вокзали



Місця відпочинку



Ринки, магазини



Громадський транспорт

- ❖ стежити за особистими речами;
- ❖ не залишати гроші і документи в кишенях верхнього одягу;
- ❖ не показувати ніколи і нікому, скільки маєш грошей;
- ❖ сумку, рюкзак носити через плече, міцно притискаючи до себе або перед собою;
- ❖ не сідати в чужий автомобіль з незнайомцем;
- ❖ оминати компанії, особливо ті, де п'ють алкогольні напої;
- ❖ не говорити на вулиці довго та голосно по мобільному телефону;
- ❖ не ходити в навушниках;
- ❖ оминати малолюдні, погано освітлені місця, парки, двори;
- ❖ увечері йти подалі від кущів, невисоких стін, під'їздів;
- ❖ повідомити дорослих про місце перебування, час повернення, обговорити безпечний зворотний шлях;
- ❖ не заходити до під'їзду чи ліфту, якщо позаду йде незнайомець.

## Малолюдні місця



Лісопарки, парки



Пустири, недобудови



Під'їзди



Ліфти





Запам'ятай, куди звернутися по допомогу й підтримку.



Відділ міліції



Магазин



Пожежна частина



Пошта



Банк



Поліклініка

Не соромся попросити людей про допомогу.



## Висновок

Соціальне середовище впливає на твоє здоров'я і безпеку. Навички безпечної поведінки допоможуть уникнути кримінальних небезпек. Обачлива поведінка, уважність, обережність, додержання порад щодо захисту власного майна убезпечать твої речі від крадіжки.



## Завдання

- Що називають соціальним середовищем?
- Як соціальне середовище впливає на здоров'я людей?
- Наведи приклади кримінальних небезпек.
- Як слід поводитися в місцях великого скручення людей?
- Як діятиш у малолюдному місці?
- Поясни вислів: «Власне здоров'я і життя дорожчі за велосипед чи мобільний телефон».



## Моделюй — набуйай життєвих навичок

- Склади пам'ятки щодо уникнення кримінальних небезпек у таких ситуаціях:
  - купуєш продукти на ринку;
  - у святовий день з друзями гуляєш у парку;
  - загубилися ключі від квартири.
- Запропонуй порядок дій для захисту власного майна.
  - незнайомий хлопець попросив покататися на твоєму велосипеді;
  - незнайомець попросив скористатися твоїм мобільним телефоном.

# Фізична складова здоров'я



2



## ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

### § 5. ЗНАЧЕННЯ ВОДИ І ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ І ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про важливість води і поживних речовин для здоров'я*

#### ! Пригадай

Яку їжу слід обирати, щоб бути здоровим?

Серед чинників, що впливають на здоров'я, важливе місце належить харчуванню. Колись вважали навіть, що люди, які неправильно харчуються, передчасно старіють.

Продукти харчування містять необхідні для життя і розвитку поживні речовини. Ці складові — білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.

#### Білки



Забезпечують організм будівельним матеріалом для клітин

#### Вуглеводи



Основне джерело енергії для організму; сприяють кращій роботі серця, м'язів, мозку

#### Жири



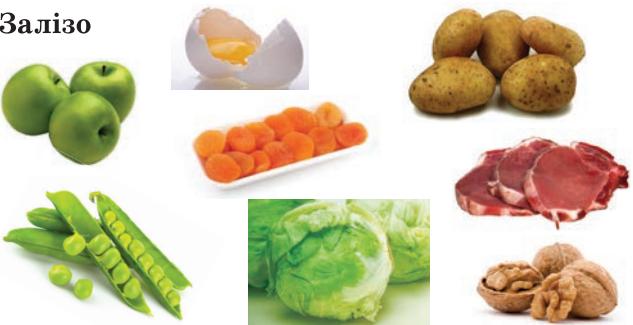
Забезпечують організм енергією

Для нормальної життєдіяльності організму потрібні також **вітаміни**. Вони беруть участь в обміні речовин, сприяють захисту організму від інфекцій. Якщо організму людини бракуватиме вітамінів, може погіршитися гострота зору, міцність кісток, може спостерігатися кровоточивість ясен тощо.

Вітаміни містяться майже в усіх продуктах, особливо багато їх у свіжих овочах і фруктах.

<p><b>Вітамін А</b></p> 	<p>Для здорової шкіри та волосся, гостроти зору, росту кісток і міцності зубів</p>
<p><b>Вітаміни групи В</b></p> 	<p>Для нормальної діяльності нервової системи людини</p>
<p><b>Вітамін С</b></p> 	<p>Підвищує опірність організму хворобам; сприяє загоюванню ран</p>
<p><b>Вітамін D</b></p> 	<p>Для росту та формування кісток і зубів (особливо в дитячому віці); утворюється в організмі під дією сонячного світла</p>

**Мінеральні речовини** також необхідні людині, особливо підлітку, для росту й розвитку кісток скелета, м'язів, кровоносної системи. Нестача Кальцію, Фтору впливатиме на міцність зубів і кісток. Якщо бракуватиме заліза, спостерігатиметься швидка втомлюваність. Калій і Натрій сприяють підтриманню в організмі постійної кількості води. Фосфор регулює діяльність центральної нервової системи, сприяє енергетичному забезпечення процесів життєдіяльності організму.

<b>Залізо</b> 	<p>Відіграє важливу роль у кровотворенні й забезпеченні організму киснем</p>
<b>Йод</b> 	<p>Впливає на фізичний та інтелектуальний розвиток</p>
<b>Кальцій</b> 	<p>Необхідний для формування кісток і міцності зубів</p>
<b>Фтор</b> 	<p>Необхідний для формування кісток і міцності емалі зубів</p>



Не можна забувати про значення **води** для організму людини, який, як відомо, приблизно на 2/3 складається з води.

Без води неможливий жоден із процесів життєдіяльності людини. Зокрема, під час виділення води з потом регулюється температура тіла.

Без води людина може прожити менше, ніж без їжі. Добова потреба у воді зазвичай становить 1,5–2,0 л. Недостатнє споживання води призводить до зневоднення організму і сухості шкіри. Людина швидко втомлюється, може виникнути головний біль. Але якщо пити забагато води, то ускладнюється робота нирок, зростає навантаження на серце, можуть виникнути набряки. Денну норму води слід розподілити рівномірно протягом дня.

Пити бажано за півгодини до їди або через 1,5–2 години після неї. Втамовуючи спрагу, не слід пити відразу багато рідини. Краще пити воду кожні 10–15 хв невеликими ковтками.

Питна вода має бути чистою, прозорою, без домішок і запаху, кімнатної температури.



## Висновок

Харчування забезпечує діяльність різних органів і систем, і є важливою умовою міцного здоров'я, високої працездатності, гармонійного розвитку. Вживання продуктів, багатих на поживні речовини, достатнє вживання води — джерело здоров'я, сили, бадьорості.



## Завдання

1. Які складові харчових продуктів ти знаєш?
2. Яке значення мають білки для організму підлітка? У яких продуктах вони містяться?
3. Чим важливі вітаміни?
4. Поясни, яке значення для розвитку підлітків мають мінеральні речовини.
5. Чому важливо пити воду?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Вибери кілька упаковок з харчовими продуктами (гречана крупа, олія, сік тощо).

За упаковками визнач складові продуктів.

У яких із цих продуктів міститься більше білків, жирів, вуглеводів, вітамінів?

Які з обраних продуктів ти споживаєш щодня?



## Проект

Виконай проект «Дбаю про свій зір» за планом:

1. Дізнайся, які продукти треба вживати для поліпшення гостроти зору.
2. Аргументуй, чому вітаміни й мінеральні речовини важливі для збереження гостроти зору.
3. Оформи результати дослідження і презентуй їх однокласникам.





## §6. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Дізнаєшся про особливості харчування в підлітковому віці; харчові звички; принципи харчування для здоров'я



### Пригадай

Чому слід вживати молочні продукти, овочі і фрукти щодня?

Підлітки швидко ростуть, багато рухаються, активно спілкуються. Як харчуватися, щоб зростати здоровими та сильними?

Їжа, яку споживаєш, має бути багатою на поживні речовини — цінною для харчування, або поживною.

Важливо правильно розподіляти їжу протягом дня. Добре, якщо звикнеш харчуватися 4–5 разів на день. Обираючи страви для щоденного вживання, обов'язково 1–2 рази на день їж гарячі страви (каші, супи). Вживай відварені або тушковані продукти, а не смажені. Усі страви мають бути свіжими. Їж хліб з висівками, житній хліб. Щодня вживай сирі овочі та фрукти.

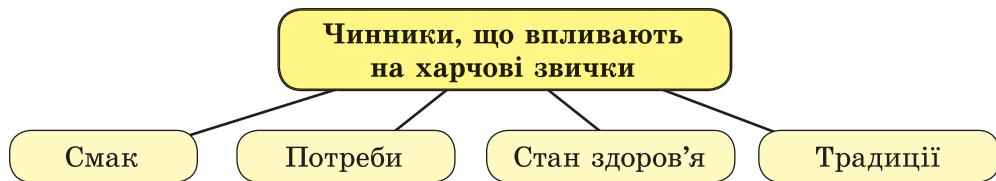
Їжу, яку людина з'їдає за день, називають добовим раціоном. У добовому раціоні бажано чергувати різні продукти: м'ясо, крупи, овочі, фрукти, молочні продукти.





## Харчові звички

Харчові звички формуються з дитинства.



Ти вже знаєш, яка їжа корисна для здоров'я. Проте, обираючи страви, дослухайся порад дорослих. Не роби тривалої перерви між прийомами їжі. Тому в школі на перерві пообідай. Якщо не обідаєш у шкільній їdalні, з'їж бутерброд чи будь-які фрукти. Хоча продукти швидкого харчування і газовані напої часто рекламирують, слід обмежувати їх споживання.



Харчуєчись правильно, матимеш привабливу зовнішність, сили і здоров'я.

## Калорійність харчування та енерговитрати

Усе, що ти робиш, потребує витрат енергії. Навіть якщо лежиш, енергія витрачається на роботу серця, дихання, перетравлювання їжі тощо. Різні види діяльності потребують різних витрат енергії.

Наприклад, за хвилину підліток витрачає під час:



відповіді у класі — 2–3 ккал;



плавання — 8–10 ккал;





гімнастики — 10–20 ккал;  
бігу — 10 ккал;



ходьби сходами вгору —  
14 ккал

Витрачену енергію необхідно поповнювати. Отже, їжа, яку споживаєш, має бути енергетично цінною — **калорійною**. Енергію, що вивільняється під час перетравлювання їжі і дає можливість жити активно, вимірюють у калоріях (*кал*) і кілокалоріях (*ккал*): 1 кілокалорія = 1000 калорій.

У середньому за добу 11–13-річні дівчатка витрачають майже 2500 ккал, а хлопчики — близько 2700 ккал. Тому й отримувати енергії хлопчики мають більше.

Вибір продуктів для споживання — **раціон харчування** — також різнистиметься відповідно до енерговитрат. Якщо організм отримує більше або менше кілокалорій, ніж витрачає, це може призвести до захворювань. Якщо багато їсти і мало рухатися, може звинутися ожиріння.



Через недоїдання людина худне, оскільки не отримує необхідної енергії для повноцінного життя.

Якщо швидко поправився або навпаки різко схуднув, обговори це з дорослими. Вони порадяться з лікарем. Можливо, тобі потрібно більше рухатися, займатися фізичною культурою, а може й змінити харчовий раціон. Недоїдання і переїдання однаково небезпечно для здоров'я.



Від правильного вибору продуктів для щоденного раціону залежатиме твоє самопочуття і працездатність. Під час інтенсивних розумових (підготовка до контрольних робіт) і фізичних навантажень (регулярне відвідування спортивних секцій, танців) слід вживати поживну й калорійну їжу. Їж більше продуктів, багатих на білки й вітаміни: нежирне м'ясо, рибу, молочні продукти, квасолю, чечевицю, сирі овочі та фрукти. Зростає також добова потреба організму у воді.



При інтенсивних фізичних навантаженнях додержуйся основних рекомендацій щодо харчування:

- їсти не пізніше, ніж за 1,5–2 години до заняття;
- не їсти відразу після заняття;
- додержуватися питного режиму.

### Принципи харчування для здоров'я

Людина має отримувати різноманітну їжу в достатній кількості і певному співвідношенні. Таке харчування називають збалансованим, або раціональним.



## Орієнтовна добова норма споживання продуктів для підлітка



1

4–5 скибочок хліба, 150–200 г каші або вермишелі

2

300–350 г овочевого салату, 200 г картоплі, 125 г квасолі чи гороху; склянка овочевого соку, 2–3 яблука чи інших фруктів

3

1 склянка молока, 1 склянка кефіру, ряженки чи йогурту; 50–60 г твердого сиру, 150 г кисломолочного сиру

4

50–100 г м'яса, птиці чи риби; 1 сосиска або котлета, 1–2 яйця

5

50 г олії, масла, цукру, солодощів

Щоденний раціон індивідуальний і залежить від багатьох чинників: віку, статі, виду діяльності, навантаження тощо. Але щодня слід споживати різні продукти. Людині потрібні поживні речовини у такому співвідношенні: одна частина білків, одна частина жирів, 4 частини вуглеводів. При фізичних навантаженнях — 1 : 1 : 6.



## Висновок

Щоб рости й розвиватися, треба вживати поживну й калорійну їжу. Калорійність і поживність харчового раціону мають відповідати енергетичним витратам організму. Не варто переїдати. Треба розподіляти їжу протягом дня. Слід додержуватися основних принципів правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.



## Завдання

1. Розкажи про особливості харчування підлітка. Яких правил харчування ти додержуєшся?
2. Що означає калорійність і поживність їжі?
3. Назви основні принципи правильного харчування.
4. Чому важливо харчуватися правильно?
5. Розглянь фотоілюстрації. Хто, на твою думку, витрачає більше енергії? Чому?



6. Які продукти слід вживати обмежено? Поміркуй чому. Можеш скористатися додатками 1, 3, 4.
7. Якщо обідаєш не вдома, а в шкільній їdalні, яким стравам надаватимеш перевагу? Відповідь обґрунтуй.
8. Розроби пам'ятку харчування для підлітка, який відвідує спортивну секцію. Можеш скористатися додатками 1–4.



## Ситуаційні завдання

Спробуй передбачити наслідки харчових звичок, якщо підліток:

- не любить їсти перші страви, їсть переважно бутерброди;
- не снідає;
- не любить їсти овочі і фрукти, натомість полюбляє печиво і цукерки.



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Разом з дорослими визнач збалансованість свого щоденого харчування. Скористайся матеріалом § 6 і додатками 1–4.

1. Склади добовий набір страв і продуктів, які входять до раціону;
2. Визнач кількість кілокалорій, спожитих з їжею. Зверни увагу, що добова потреба підлітка — 52–75 ккал на 1 кг маси тіла.



## § 7. ПРОФІЛАКТИКА ЙОДОДЕФІЦИТУ І ДІАБЕТУ. ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

*Дізнаєшся про профілактику йододефіциту в організмі людини; як не захворіти на діабет; як обирати якісні продукти; як попередити харчові отруєння і надати допомогу потерпілому*

### Профілактика йододефіциту і діабету

#### ! Пригадай

У яких продуктах міститься Йоду найбільше?

Йод необхідний для повноцінного фізичного та інтелектуального розвитку людини. Дефіцит Йоду призводить до того, що людина швидко втомлюється, знижується її працездатність, погіршується пам'ять, слух, розумові здібності. Йододефіцит може привести до захворювання щитоподібної залози, порушення обміну речовин в організмі. Для профілактики йододефіциту слід обов'язково вжити продукти, що містять Йод, і заправляти страви йодованою чи морською сіллю.



За все життя людина вживає лише 5–6 г чистого Йоду. Це приблизно 1 чайна ложка. Добову ж норму — мільйонну частину грама — можна отримати саме з йодованої кухонної солі.

Йодована сіль має обмежений термін придатності, тому купувати її слід у невеликих упаковках. Зберігати йодовану сіль потрібно в щільно закритих посудинах у темному сухому місці. Коли порушені умови зберігання, сполуки Йоду випаровуються. Додаючи йодовану сіль до страв слід перед подачею на стіл.

Хоча вуглеводи й посідають важливе місце в харчуванні, проте надлишок їх небезпечний. В організмі людини вуглеводи можуть перетворюватися на жири й відкладатися, як і жири, зайними кілограмами. Зловживання цукром і солодощами може привести до хвороби, яка називається діабет. При цьому захворюванні порушується обмін речовин. Хворий на діабет відчуває невгамовну спрагу, потребу в частому сечовиділенні. Якщо не обмежити вживання продуктів, що містять вуглеводи, стан здоров'я хворого може погіршитися.

## Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів

Якщо тобі довіряють купувати продукти, слід знати, як обрати якісні.

Перш ніж купити продукт, звертай увагу на **маркування** — певні відомості, умовні позначення, нанесені на упаковку. Коли купуєш продукти без упаковки, оцінюй свіжість і якість продуктів за їх виглядом і запахом.

На упаковці харчових продуктів мають бути зазначені такі обов'язкові відомості:

Крупа гречана		← назва продукту;
ТОВ «Зима» м. Весняне вул. Весняна, 11		← назва та адреса виробника;
Білки 12,6 г Жири 3,3 г Вуглеводи 63,2 г		← інформація про склад продукту (харчова та енергетична цінність);
Енергетична цінність 335 ккал		
29.02.2014		← дата виготовлення;
15 міс. з дати виробництва		← термін придатності або термін зберігання;
Зберігати в сухих приміщеннях		← умови зберігання;
1000 г ± 15 г		← маса продукту;
	4 820019 600090 >	← штрих-код. Першими трьома цифрами позначено країну-виробника. Код України — 482.



Ризиковано купувати продукти на стихійних ринках.

Не можна купувати продукти, якщо:

- ❖ продукти мають неприємний запах, непривабливий вигляд;
- ❖ на упаковці не зазначено обов'язкових відомостей про продукт і виробника;
- ❖ термін придатності продукту закінчився;
- ❖ упаковка зім'ята або пошкоджена;

Продукти можуть стати шкідливими для здоров'я, якщо порушені правила їх обробки і зберігання. Тому слід:



додержуватися правил зберігання продукту, зазначених на упаковці



ретельно мити сирі продукти, овочі, фрукти



кип'ятити сиру воду, молоко



різати на окремих дощечках продукти, що їдять сирими, і ті, що піддають тепловій обробці



готові страви, відкриті рибні консерви, молочні, рибні, м'ясні продукти зберігати в холодильнику; продукти тривалого зберігання класти в морозильну камеру

## Перша допомога при харчових отруєннях

Тобі вже відомо, що причиною отруєння можуть стати зіпсовані продукти. Це, наприклад, консерви зі здуютою кришкою, помутнілим вмістом. Продукти, куплені на стихійних ринках, також можуть стати причиною харчового отруєння. Тяжкі отруєння спричиняють



гриби. Треба бути уважними й обережними, купуючи і зберігаючи їх у домашніх умовах. Не можна збирати та їсти гриби, яких не знаєш.

Перші ознаки харчового отруєння — слабкість, біль у животі, пронос, нудота, блювання, підвищення температури. Вони з'являються через 2–4 години після вживання зіпсованого продукту.

Першу допомогу при харчовому отруєнні надають так:

1. При перших симптомах отруєння — викликати «швидку допомогу» або лікаря.

2. До приїзду лікаря дати хворому випити 5–6 склянок підсоленої кип'яченової води, щоб викликати блювання. Повторити 2–3 рази, доки з'явиться вода без домішок їжі.

3. Після цього дати випити підсолену воду або несолодкий чай, щоб запобігти зневодненню організму.

4. Хворого покласти в ліжко, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб не захлинувся блюмотинням. Зігріти (вкрити, покласти грілки).



## Висновок

Для профілактики йододефіциту в організмі слід вживати продукти, що містять Йод, користуватися йодованою чи морською сіллю. Для профілактики діабету не зловживати солодощами. Купуючи продукти, уважно перевіряти маркування упаковок з основними відомостями про продукт. При харчовому отруєнні обов'язково викликати «швидку допомогу» або звернутися до лікаря. До приїзду лікаря надавати посильну допомогу собі і потерпілому.



## Завдання

1. Чому важливо вживати продукти, що містять Йод?
2. Як правильно зберігати йодовану сіль? Як її вживати?
3. Чим небезпечне зловживання солодощами?
4. Яких правил купівлі продуктів слід додержуватися?
5. Які обов'язкові відомості про продукт зазначають на упаковці?
6. Назви ознаки харчового отруєння. Чому воно може статися?
7. Розкажи, як надати першу допомогу при харчовому отруєнні.
8. Чому слід звертати увагу на маркування упаковки?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Проаналізує разом з дорослими маркування харчових продуктів.

1. Розглянь уважно упаковку харчового продукту (на вибір):
  - чи всі основні відомості зазначено на ній?
  - знайди термін придатності продукту. Чи можна вживати цей продукт? Чому?
2. Яку додаткову інформацію можна отримати про продукти, розглядаючи спеціальні знаки маркування? Скористайся додатком 5.



# ОСОБИСТА ГІГІЄНА

## § 8. СКЛАДОВІ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ. ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Дізнаєшся про складові особистої гігієни; особливості догляду за шкірою тіла; засоби особистої гігієни

### ! Пригадай

Чому додержання чистоти й охайноті важливі для здоров'я?

У давньогрецькій міфології Гігієя — богиня здоров'я. На зображеннях богиню обвиває змія, як символ мудрості, святості та чистоти. Змія кусає того, хто порушує закони Гігієї.

Особиста гігієна — це додержання вимог і правил заради збереження власного здоров'я і працездатності. Вона спрямована на профілактику хвороб, створення сприятливих умов для життя і гарного самопочуття.

Основними складовими особистої гігієни є догляд за чистотою шкіри, волосся та за порожниною рота. Важлива також гігієна одягу, взуття і помешкання.



Гігієна помешкання



Догляд за шкірою



Догляд за волоссям



Догляд за порожниною рота



Гігієна взуття



Гігієна одягу

СКЛАДОВІ  
ОСОБИСТОЇ  
ГІГІЄНИ



Щоб мати охайній вигляд, ти з дитинства щодня миєш руки, чистиш зуби, приймаєш душ, змінюєш натільну білизну.

У підлітковому віці потові залози функціонують активніше, ніж у дитинстві. Шкіра швидше забруднюється, створюються сприятливі умови для розмноження бактерій, знижуються захисні властивості шкіри, може з'явитися неприємний запах, зокрема під пахвами. Щоб уникнути проблем, пов'язаних із забрудненням і захворюваннями шкіри, треба додержуватися навичок особистої гігієни.



### Догляд за шкірою тіла

Щодня приймати душ. Намилюватися і витира-  
ти після миття згори донизу: спочатку обличчя,  
руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одя-  
гати чисту білизну

#### Засоби і предмети догляду



Мило



Гель  
для душу



Мочалка



Піна  
для ванни



Рушник



### Догляд за шкірою рук

Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час  
миття посуду, прання, прибирання помешкання,  
слід надягати гумові рукавички. Потім помити  
руки з мілом і намастити кремом для рук

#### Засоби і предмети догляду



Мило



Гумові рукавички



Крем  
для рук дитячий



### Догляд за обличчям

Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жир-  
ного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня  
зранку та ввечері. Намагатися якомога менше  
доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування  
порадить лікар-косметолог

#### Засоби і предмети догляду



Лосьйон



Ватні диски



Крем  
захисний



Палички для  
чищення вух



Гігієнічна  
помада



## Догляд за ногами



Ноги мити щоденно перед сном прохолодною водою з мілом. Після миття витирати окремим рушником, особливо ретельно — між пальцями. За потреби намастити ступні ніг і між пальцями кремом або присипати тальком.

Панчохи і шкарпетки мінятися не рідше, ніж через день. Не користуватися чужим взуттям. У лазні, басейні, на пляжі взувати спеціальні капрі.

Якщо ноги дуже пітніють, мити спочатку теплою, потім прохолодною водою з додаванням відвару кори дуба чи хвоща польового

### Засоби і предмети догляду



Пемза

Рушник для ніг

Крем для ніг

Хвощ

Кора дуба

## Догляд за нігтями



І дівчатам, і хлопцям слід обрізати і чистити нігти, зрізати задирки. Нігти на руках потрібно стригти раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах — раз на 3–4 тижні, роблячи прямий зріз.

Інструменти мають бути чисті. Підліткам не слід зрізати шкіру навколо нігтя, користуватися грубою пилочкою

### Засоби і предмети догляду



Манікюрні ножиці

Пилочка

## Догляд за волоссям



Ретельно розчісувати волосся кілька разів на день. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе — раз чи двічі на тиждень. Якщо з'являється лупа, волосся втрачає блиск, стає ламким і сухим, за порадою слід звернутися до лікаря-дерматолога чи до косметолога

### Засоби і предмети догляду



Шампунь

Гребінець

Щітка

Шапочка для волосся

Якщо після користування мілом, кремом, гелем відчуваєш свербіж шкіри, виникає почевоніння, набряк, негайно припини користуватися цим засобом і розкажи про це дорослим.

Виконуючи всі гігієнічні поради, завжди будеш охайним та матимеш привабливий вигляд. Це не тільки корисно для здоров'я, а й сприяє впевненій поведінці, підвищенню самооцінки.

## Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом

### Перед заняттям

Добирати спортивний одяг відповідно до рухової активності. Наприклад, для ходьби на лижах або катання на ковзанах одягати теплий, але легкий і зручний одяг.



Для занять гімнастикою чи бігом вибирати спортивний одяг із тканин, що добре поглинають вологу, і шкарпетки з натуральних ниток. Взувати спортивне взуття.



### Під час заняття

Витирати піт паперовими серветками або чистим особистим рушником. Пити воду.



## Після заняття

Під час прийняття душу використовувати особисті мочалку, рушники (різні для тіла і ніг), захисну шапочку для волосся, гумові капці. Якщо немає можливості прийняти душ, то можна скористатися вологими серветками. Після заняття переодягатися в чистий одяг. Не носити спортивне взуття цілий день, перевозуватися.



Брудне взуття слід мити й просушувати. Устілки виймати, провітрювати або прати.



## Висновок

Щоденне додержання основних правил особистої гігієни — запорука здоров'я. Якщо займаєшся фізичною культурою та спортом, слід знати й додержуватися правил особистої гігієни під час заняття.

Усі засоби особистої гігієни добирати індивідуально, відповідно до віку. Користуватися тільки власними предметами особистої гігієни.



## Завдання

1. Назви основні складові особистої гігієни.
2. Чому засоби гігієни слід добирати індивідуально?
3. Чому шкарпетки і взуття завжди мають бути чистими і сухими?
4. Проаналізуї правила особистої гігієни під час заняття фізичною культурою та спортом. Які правила можна додати? Чому?
5. Поясни, чому не можна ходити цілий день у спортивному взутті.
6. Яких правил гігієни слід додержуватися, коли допомагаєш:
  - прибирати оселю;
  - пересаджувати квіти?



## Ситуаційні завдання

Обґрунтуй правила особистої гігієни:

- мити руки з милом, повернувшись додому і знявши верхній одяг. Мити руки ще раз, переодягнувшись у домашній одяг;
- прати близну та спортивний одяг після кожного заняття;
- не користуватися чужими предметами гігієни.



## Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Склади пам'ятку «Правила особистої гігієни» з урахуванням особистих потреб.
2. Обговори з дорослими правила особистої гігієни і збери для себе «кошик засобів гігієни».



## § 9. ГІГІЄНА РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

*Дізнаєшся про особливості догляду за порожниною рота; правила догляду за зубами*

### ! Пригадай

Які продукти треба вживати, щоб зуби були міцними?

Які мінеральні речовини і вітаміни найбільш впливають на зміцнення зубів?

Щоб мати здорові зуби, слід щодня ретельно доглядати за порожниною рота.



Перед чищеннем зубів помити щітку теплою водою.



На щетинки зубної щітки нанести трохи пасті — завбільшки як горошина.

Чистити зуби треба так:

зовнішні поверхні зубів



вимітальними рухами від ясен

внутрішні поверхні жувальних зубів



короткими вимітальними рухами від ясен

внутрішні поверхні передніх зубів



від ясен до краю зуба



жувальні поверхні зубів — спочатку вздовж зубного ряду, а потім — упоперек



колошими рухами щітки  
при зімкнутих щелепах



язик очищати в напрямі  
від кореня до кінчика

Чистити зуби не менше 3 хвилин



Мити щітку з милом після кожного  
чищення зубів, ставити у склянку так,  
щоб щетина висохла



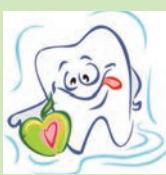
Користуватися спеціальними зубними  
нитками — флосами, щоб очистити між-  
зубні проміжки. Які зубні нитки обрати  
і як ними користуватися, розкаже лікар-  
стоматолог

До 5–6 років дитина має 20 зубів. Давньогрецький лікар Гіппократ вважав, що вони утворюються з молока матері, тому назвав їх молочними. З віком, до 12–14 років, замість молочних зубів поступово виростають постійні, збільшується також загальна кількість зубів. Нормою вважається 28–32 зуби. Так звані зуби мудрості про-  
різаються вже після 16 років.

Найпоширеніше захворювання  
зубів — **карієс**. На зубах і навіть на  
язиці утворюється наліт, що містить  
мікроорганізми. Під їх дією руйну-  
ється емаль — зовнішня тверда оболонка  
зубів. У дитячому віці карієс  
посідає перше місце серед хронічних  
захворювань.



Щоб запобігти каріесу, крім додержання правил догляду за порожниною рота, слід:



вживати сирі овочі та фрукти, м'ясо, молоко, щоб забезпечити зуби необхідними поживними речовинами



жувати тверду їжу, щоб очищувати поверхні зубів і сприяти інтенсивному виділенню слизи



не зловживати солодощами, бо це спричиняє утворення кислого середовища в роті й ураження емалі зубів



чистити зуби двічі на день: вранці після сніданку, увечері — після вечері. Полоскати рот після кожного вживання їжі



уникати всього, що може пошкодити емаль — не розгризати горіхи, не пити дуже холодних або дуже гарячих напоїв



зубну щітку міняти кожні три місяці



двічі на рік відвідувати стоматолога

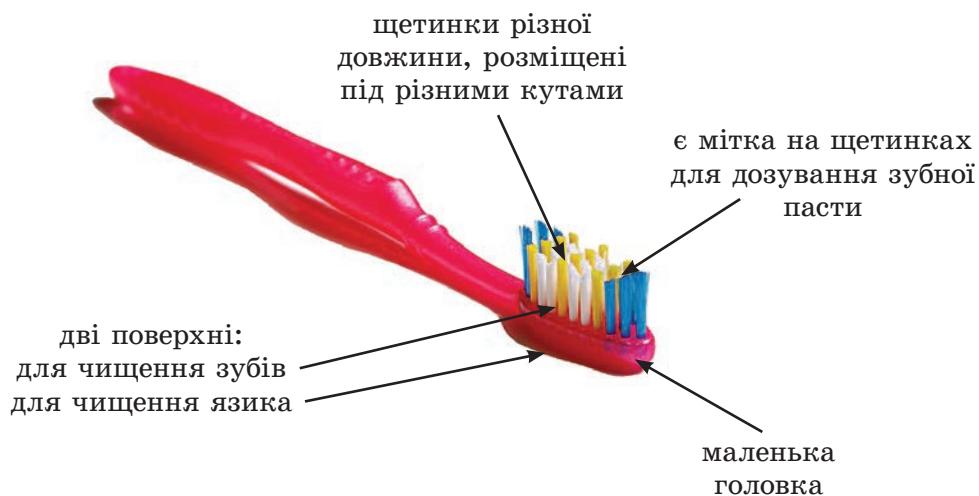


Якщо на зубах з'явилися білі чи темні пятки, а ясна набрякли і кровоточать, коли чистиш, не зволікай! Негайно розкажи про це дорослим і разом зверніться по допомогу до стоматолога.

Коли вибираєш зубну пасту, дослухайся до порад стоматолога.



Важливо правильно підібрати зубну щітку. Вибирай таку, у якої:



## Висновок

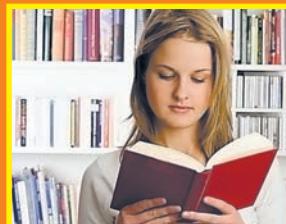
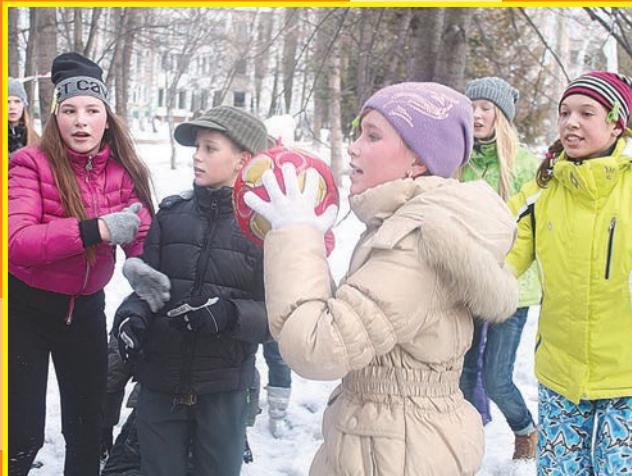
Щоб мати здорові зуби, слід додержуватися правил гігієнічного догляду за ротовою порожниною, регулярно чистити зуби, правильно харчуватися, уміти добирати зубну пасту і щітку. Відвідувати стоматолога варто двічі на рік.

## ? Завдання

1. Назви правила догляду за порожниною рота.
2. Чому слід чистити зуби?
3. До яких наслідків може привести нехтування правилами догляду за ротовою порожниною?
4. На що звертаєш увагу, добираючи засоби і предмети догляду за ротовою порожниною?
5. Чому підліткам необхідно доглядати за ротовою порожниною особливо ретельно?



# Психічна і духовна складові здоров'я



3

## ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

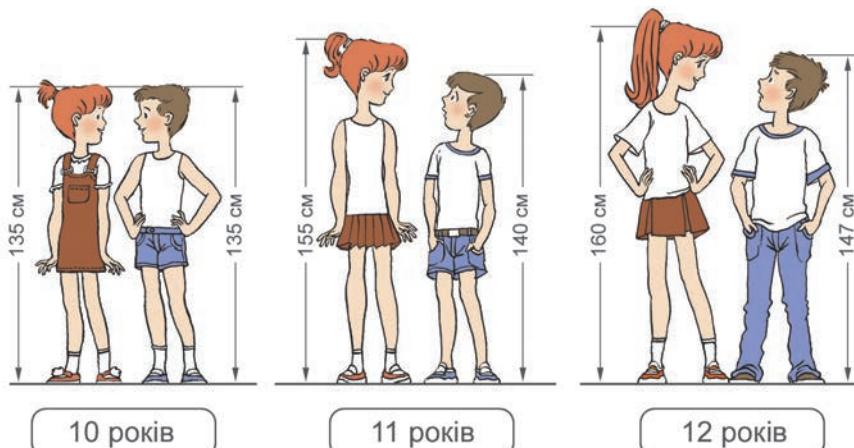
### § 10. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА. ОЗНАКИ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ

*Дізнаєшся про особливості розвитку підлітків; як діяти, щоб розвиток був гармонійним*

#### ! Пригадай

Чи визначали в цьому році показники твоого зросту і маси тіла?  
Чи змінилася останнім часом поведінка твоїх однолітків?

У підлітковому віці ти швидко ростеш і розвиваєшся. Збільшуються зріст і маса тіла. Підлітки часто хвилюються через зовнішність чи пропорції тіла. Хтось вважає, що росте надто швидко, а хтось — що надто повільно. Комусь здається, що власні руки — надто довгі, а комусь — що має надто широкі вилиці. Слід знати, що ріст тіла може відбуватися нерівномірно, кінцівки видовжуються швидше, ніж тулуз. Але непропорційність згодом зникає. Не забувай, що кожен розвивається індивідуально. І не слід перейматися, якщо твої зріст і маса тіла дещо відрізняються від показників фізичного розвитку підлітків твоєго віку.



У підлітковому віці змінюються також поведінка, емоційний стан. Усі емоції та почуття виявляються бурхливо. Часто підлітки стають дратівливішими, ображаються через дрібниці. Знай, що такі зміни природні.

У підлітків може швидко змінюватися настрій, вони часто сперечуються з однолітками й дорослими. Підтримувати дружні стосунки

стає складніше, ніж у дитинстві. Взаємини підлітків з однолітками змінюються, що іноді призводить до розриву дружніх стосунків. Пам'ятай, що дружба опирається на відданість, довіру, спільні інтереси та уподобання. А надійні та віддані друзі залишаються поруч упродовж усього життя.

Часто погляди друзів та однокласників на те, що одягати, як поводитися, як проводити дозвілля, для підлітка важливіші, ніж поради близьких дорослих людей. За таких обставин важливо поважати себе і відповідати за свої вчинки. Вимоги і думки більшості групи не обов'язково виконувати. Слід навчитися відстоювати власну точку зору.

Підліткам притаманне прагнення до незалежності щодо вибору друзів, одягу, уподобань. Намагаючися звільнитися від «зайвих», на їхній погляд, контролю й уваги, підлітки часто не стримують емоцій. Це призводить до непорозумінь у спілкуванні.

Вчинки й висловлювання підлітків можуть характеризуватися максималізмом. Вони хочуть мати все й одразу. Часто схильні до категоричних оцінок (або «чорне», або «біле»). Відстоюють власну точку зору, яку вважають єдиною правильною. Не визнають права оточуючих на власну думку.



Категоричність може заважати спілкуванню з однолітками.

Категоричність і максималізм у підлітковому віці — поширене явище і вважається віковою особливістю. Проте коли так поводиться доросла людина, оточуючі сприймають це, як вияв надмірної впругості і важкого характеру. Слід виховувати в собі витримку й

терпіння, уміння розглядати будь-яке питання з різних сторін, терпимість до думок інших.

Часто підлітки категорично ставляться до порад і цінностей старших. Через заперечення і відкидання «застарілих», на їхню думку, норм і традицій виникають труднощі у спілкуванні з близькими людьми.



У таких ситуаціях складно не тільки підліткам, а й дорослим. Вихід один — порозумітися. Слід пам'ятати, що дорослі передбачають небезпеку там, де підліток її не бачить. Так, наприклад, прохання дорослих повернутися додому вчасно чи не гуляти пізно ввечері — умова твоєї безпеки. Отож, коли затримуєшся, попередь дорослих і попроси їх, щоб тебе зустріли.

Будь чесним. Учишся розрізняти ті питання, через які не варто сперечатися і які слід відстовувати. Так, не варто сперечатися з друзями щодо уподобань, фасону й кольору одягу, зачіски. Це питання смаку. Але завжди наполягай на своєму, якщо це стосується твого здоров'я чи безпеки.

Труднощі в стосунках з друзями й дорослими в підлітковий період тимчасові. А потребу в спілкуванні, піклуванні, розумінні відчуваєш постійно.



## Ознаки гармонійного розвитку

Гармонійність передбачає розвиток усіх здібностей, знань і вмінь.



Складові гармонійного розвитку, як і складові здоров'я, тісно пов'язані, впливають і доповнюють одна одну. Через надмірне захо-

плення в житті чимось одним іноді виникають проблеми. Тому намагайся розвиватися гармонійно.



## ➡ Висновок

У підлітковому віці швидко ростеш і розвиваєшся. Усі зміни природні. У кожного вони відбуваються індивідуально. Гарна постава сприяє зовнішній привабливості. З людьми, які багато знають і позитивно мислять, цікаво спілкуватися і дружити. Підростаючи, розвивайся гармонійно.

## ?

### Завдання

1. Назви основні ознаки підліткового віку.
2. Як змінюється емоційний стан у підлітковому віці?
3. Назви ознак гармонійного розвитку.
4. Що слід розвивати підлітку? Чому?
5. Поміркуй, чому підлітковий вік вважають важливим періодом у житті.

## ❖ Ситуаційні завдання

Сформулуй поради, як підліткам порозумітися з оточуючими, якщо:

- викликають незадоволення постійні поради дорослих, як одягатися;
- компанія вирішила піти на дискотеку, одна з дівчаток не пішла, бо готовувалася до контрольної роботи. Інші образилися і перестали з нею дружити;
- дорослі цікавляться успіхами в школі, підлітки вважають такий контроль недоречним, різко реагують на запитання.



## § 11. ПОТРЕБИ, НАВИЧКИ І ЗВИЧКИ ЛЮДИНИ

*Дізнаєшся про потреби людини; чинники, що впливають на формування навичок і звичок; корисні і шкідливі звички*

### ! Пригадай

Що робиш щодня для фізичного розвитку? А для інтелектуального розвитку?

### Потреби людини, їх розвиток з віком

**Потреба** — це те, що необхідно для забезпечення життя і діяльності людини та її розвитку.



З віком потреби змінюються. Малюку потрібні насамперед харчування, захист і піклування дорослих. Згодом дитина цікавиться всім, що її оточує. Для підлітка важливі ще й спілкування з однолітками, успіхи в навчанні та спорті, визнання друзів і повага оточуючих.

### Навички і звички

Від народження й упродовж життя людина набуває різноманітних умінь. Уміння формуються завдяки багаторазовому повторенню певних дій. Так, щоб навчитися писати, дитина вправляється правильно проводити і з'єднувати лінії. Опанувавши ці дії, учень уже не замислюється, як діяти, щоб написати слово або речення. Робить це автоматично. Багаторазове повторення тієї самої дії, доведення дії до автоматизму перетворюють уміння на навичку.

**Навичка** — це здатність робити щось автоматично, не замислюючись. Ходьба, читання, писання, мовлення, катання на ковзанах і лижах — усіх цих навичок набуваєш після багаторазового повторення.

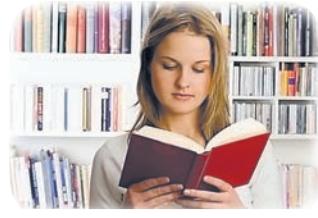
**Звичка** — це спосіб дії, поведінки, що став для людини постійним, звичним, характерним саме для неї. Наприклад, замислюючись, спираєшся на лікоть або прикушуєш нижню губу. Коли щось розповідаєш, постійно прибраєш волосся з лоба. Прокинувшись, щоранку чистиш зуби. Ти не замислюєшся, чому так робиш. Такі та інші звички виникають унаслідок багаторазового повторення протягом тривалого часу. Якщо робитимеш зарядку не вряди-годи, а щоранку протягом року, це стане звичкою.

І навички, і звички формуються в результаті постійних повторень певних дій. Проте навички можна удосконалити й розвинути, звички ж не розвиваються і не вдосконалюються — такі дії просто притаманні поведінці людини.

Звички, яких набуваєш упродовж життя, можуть бути корисними і шкідливими.

### Корисні звички та їх наслідки





Корисні звички сприяють зміцненню здоров'я, допомагають у житті, убезпечують від небезпек.

### Шкідливі звички та їх наслідки



Шкідливі звички шкодять здоров'ю, загрожують безпеці життя. Багатьох звичок набуваєш, спостерігаючи за оточуючими людьми. Якщо близькі тобі дорослі й однолітки дбають про чистоту тіла, одягу, житла, додержуються правил раціонального харчування, у тебе самого змалку сформуються відповідні корисні звички. Спостерігаючи за людьми, які переходять дорогу, ти поступово звикаєш до певних правил і діеш так само. Якщо твої друзі праґнуть до знань,

добре вчаться, додержуються розпорядку дня, ти теж намагатимешся сумлінно вчитися, не порушувати розпорядку дня. Ти розуміш, що такі дії сприяють збереженню здоров'я. Твоє рішення наслідувати їх буде свідомим.

Якщо в компанії однолітків курять, вживають слабоалкогольні напої, то для тебе ризик закурити й випити значно підвищується. Якщо приятелі говорять, що курити — нешкідливо, а алкоголь сприяє гарному настрою, — це один з виявів так званого «групового тиску», протистояти якому іноді дуже важко. І тут у нагоді стане твоя упевнена поведінка. Маєш розуміти наслідки шкідливих звичок для здоров'я, вміти сказати «Hi!» на небезпечну пропозицію. Це допоможе свідомо прийняти правильне рішення.



Шкідливих звичок позбутися важко. Але можна. Якщо усвідомлюєш, що маєш шкідливу звичку, виріши, як діяти, щоб її позбутися. Знайди однодумців. Разом завжди легше долати труднощі. Відпрацьовуючи нові вміння, формуватимеш нову звичку.

## ► Висновок

Потреби змінюються впродовж життя. У підлітковому віці важливо розуміти власні потреби і навчитися задовольняти їх. Щоб задовольняти потреби, слід набувати певних умінь, навичок і звичок. На формування звичок впливає приклад оточуючих, а також самостійні усвідомлені рішення. Для збереження життя і зміцнення здоров'я треба набувати корисних звичок.

## ? Завдання

1. Що таке потреби? Якими бувають потреби?
2. Які потреби важливі для розвитку підлітка?
3. Що таке навички і звички?
4. Які чинники впливають на формування звичок?
5. Наведи приклади навичок і звичок. Порівняй їх. Чим вони відрізняються?
6. Розглянь схеми на с. 56–57. Наведи власні приклади впливу корисних і шкідливих звичок на здоров'я.

## ► Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Склади план формування корисної звички прибирати робоче місце. Скористайся додатком 6.
2. Склади план відмови від шкідливої звички грati в комп'ютерні ігри до пізнього вечора.



## § 12. САМООЦІНКА І ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про види самооцінки; вплив самооцінки на поведінку і здоров'я*

### ! Пригадай

Як оцінюють твою поведінку? Чи пропонували тобі коли-небудь самостійно оцінити власну поведінку?

Ти навчаєшся і відпочиваєш, допомагаєш старшим і займаєшся улюбленою справою. Дії та вчинки свідчать про риси характеру, твій розвиток як особистості. Ти аналізуєш власну поведінку, твої дії оцінюють оточуючі. Так формується твоя самооцінка.

**Самооцінка** — це уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів, можливостей і здібностей, вчинків і дій, переваг і недоліків.

Самооцінка буває завищеною, заниженою або адекватною, тобто такою, що відповідає нормі.

### Види самооцінки

Вид самооцінки	Поведінка підлітків
<b>Завищена</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ переоцінюють свої реальні можливості</li> <li>❖ безпідставно завжди вважають себе найкращими</li> <li>❖ зверхнью ставляться до інших</li> <li>❖ переконані, що діють правильно</li> <li>❖ не визнають власних помилок</li> <li>❖ у своїх невдачах звинувачують інших</li> <li>❖ можуть поводитися агресивно</li> </ul>
<b>Занижена</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ невпевнені в собі</li> <li>❖ перебільшують значення власних помилок</li> <li>❖ бояться критики оточуючих</li> <li>❖ остерігаються приймати рішення, висловлювати власні думки</li> <li>❖ вразливі, потребують уваги і схвалення їхніх вчинків</li> <li>❖ у компаніях однолітків несміливі, почуваються скuto</li> </ul>

<b>Адекватна</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ впевнені в собі і своїх силах, відповідальні</li> <li>❖ поважають себе та інших</li> <li>❖ критику й невдачі сприймають як можливість набути досвіду</li> <li>❖ уміють визнавати власні помилки</li> <li>❖ у компаніях поводяться спокійно й доброзичливо</li> <li>❖ не соромляться висловити власну думку</li> <li>❖ енергійні, активні, оптимістичні</li> </ul>
------------------	--

Самооцінка впливає на поведінку і здоров'я. Люди із заниженою самооцінкою не готові долати труднощі. Через страх зробити помилку й наразитися на критику бояться висловлювати свої думки, відстоювати власну точку зору. А відтак намагаються уникнути ситуацій, у яких можуть почуватися невпевнено, отримати зауваження чи погану оцінку. У складних ситуаціях у них може підвищитися температура, тиск, виникнути головний біль, біль у серці. Хвороба сприймається як можливість сховатися від проблеми, відкласти розв'язання життєвої ситуації. Так, іноді учні хочуть захворіти, щоб пропустити контрольну роботу. Через хвилювання, невпевненість у власних силах на спортивних змаганнях досягають гіршого результату, ніж на тренуванні.

Люди із завищеною самооцінкою беруться за завдання, які не можуть розв'язати. Вони не вміють передбачати невдачі, які переживають дуже болісно. Такі люди схильні до невідповіданих ризиків. Іноді це може призвести до хвороби, травмування, перевтоми. При завищенні самооцінки існує ризик захворіти на «зіркову хворобу», що значно ускладнить стосунки з друзями та близькими.

Важливо формувати адекватну самооцінку. Якщо поводитимешся впевнено і поважатимеш себе, то і до інших людей ставитимешся з повагою. Розумітимеш, що всі люди рівні, хоча й мають різні точки зору. Вмітимеш відстоювати власну точку зору. Не піддаватимешся тиску, прийматимеш правильні рішення. Підлітки, які мають адекватну самооцінку, менше схильні до невідповіданих ризиків. Адекватна самооцінка сприяє позитивному мисленню, збереженню і зміцненню здоров'я.

### Формування адекватної самооцінки

Щоб сформувати адекватну самооцінку, необхідно вміти ставити перед собою мету та завдання в навчанні, житті. Наприклад, відомий дослідник Африки Девід Лівінгстон (1813–1873) у 15 років

склав список із 127 цілей. Серед них були й такі: взяти участь у дослідженні річки Ніл, підкорити гірські вершини в різних частинах Землі, вивчити три іноземні мови, навчитися грati на різних музичних інструментах. Протягом життя 108 цілей було досягнуто.

### Кроки до формування адекватної самооцінки

- 5 Обери те, чого хочеш найбільше. Тоді діятиш із задоволенням. Результатом стане підвищення самооцінки.
- 4 Налаштуйся на успіх. Не бійся помилок і невдач. У разі невдачі — почни спочатку. Будь наполегливим, не здавайся. Дій упевнено.
- 3 Розділи шлях до мети на окремі етапи. Перемагаючи на кожному етапі, легше рухатися далі. Обов'язково оцінюй проміжні результати. Хвали себе за кожен успіх.
- 2 Визнач, що хочеш змінити, яким хочеш стати. Став перед собою реальну мету: те, до чого маєш здібності, на що є час. Обміркуй, чи потрібна допомога дорослих.
- 1 Запиши на окремому аркуші свої позитивні якості і недоліки. Корисні та шкідливі звички, цікаві справи, якими любиш займатися.



### Висновок

Самооцінка — це ставлення до себе, оцінювання своїх вчинків. Набувається завдяки власному досвіду, залежить також від ставлення до тебе інших людей. Важливо формувати адекватну самооцінку. Уміння адекватно оцінювати себе і свої здібності позитивно впливає на поведінку і здоров'я, сприяє успіху в житті.



### Завдання

1. Що таке самооцінка?
2. Що впливає на формування твоєї самооцінки?
3. Назви види самооцінки. Чим вони різняться?
4. Наведи приклад впливу самооцінки на здоров'я. Прокоментуй його.
5. Який вид самооцінки мають формувати підлітки? Чому це важливо?
6. Як ти розумієш вислів «Якою міркою людей міряєш, такою й тебе мірятимуть»?



### Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Визнач свою самооцінку. Скористайся тестом (додаток 7).
2. Проаналізуй схему «Кроки до формування адекватної самооцінки». Розроби власний проект самовдосконалення.



## § 13. КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ТА УМІННЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

Дізнаєшся про види рішень; як приймати зважені рішення; про вплив реклами на прийняття рішення



### Пригадай

Які рішення приймаєш, щоб досягти успіхів у навчанні? Хто допомагає в цьому?

#### Види рішень

Кожна людина щодня приймає багато рішень. Наприклад, зробити вранці зарядку чи довше поспати, з'їсти на сніданок кашу чи випити чай із бутербродом, одягти куртку чи пальто, взути кросівки чи черевики, робити домашнє завдання чи йти гуляти. Такі рішення звичні, кожен приймає їх щодня. Тому такі рішення називають **щодennimi**.

С **прості рішення**, які приймаються майже без обмірковування. Наприклад, яку книжку прочитати, який сік купити, який фільм переглянути, що вдягнути. Приймаючи прості рішення, зазвичай покладаються на власний смак, уподобання, діють так, як уже діяли раніше, чинять так, як інші. Так, обираючи книжку або фільм, знаєш, що тобі подобається цей жанр. Книжку читали, фільм дивилися всі друзі — і ти приєднуєшся до них. Наслідки простих рішень не надто важливі. Тобі, зрештою, може не сподобатися книжка чи фільм.

С рішення, наслідки яких важливі. Такі рішення можуть вплинути на здоров'я, безпеку чи навіть долю людини. Це **складні рішення**. Наприклад, вступити до інституту після закінчення школи чи йти працювати. Почати регулярно займатися спортом і додержуватися розпорядку дня. Або, навпаки, не змінювати свій спосіб життя. Поступитися тиску компанії і, наприклад, закурити, чи відмовитися від шкідливої звички, навіть якщо насміхатимуться і перестануть спілкуватись із тобою. Пам'ятай, що справжні друзі завжди тебе зрозуміють, а здоров'я збережеш на все життя.

Часто рішення приймаються під впливом емоцій чи настрою. Але краще передбачати наслідки своїх вчинків для здоров'я і життя. **Приймати зважені рішення**. Наприклад, якщо приймаєш рішення робити вранці зарядку, наслідком стане бадьорий настрій, сильні м'язи, гарна постава. Якщо замість перегляду телепередачі вирішиш підготуватися до контрольної роботи, наслідком може стати висока оцінка наступного дня, гарний настрій. Приймаючи такі рішення, осмислюєш їх недоліки і переваги для себе в конкретній ситуації.



Слід обміркувати також рішення, які можуть вплинути на здоров'я і життя інших людей. Так, не можна катати на велосипеді друзів без засобів захисту або на слизькій після дощу дорозі. Не можна кататися на човні, якщо дме сильний вітер і хмариться на дощ.

На прийняття рішень впливають багато чинників. Вплив може бути як позитивний, так і негативний.



Щоб приймати правильні, зважені рішення, треба навчитися мислити критично.



Мислити критично — це не означає усе критикувати або суперечити іншим. Навпаки, це ретельно обмірковувати судження, приймати рішення після оцінювання різних варіантів.



## Алгоритм прийняття зважених рішень

Уміння приймати рішення важливе й потрібне кожній людині. Прийняття правильних зважених рішень — навичка, якою можна оволодіти і яку треба постійно вдосконалювати. У цьому допоможуть такі поради.



Хоч яким складним було б для тебе рішення, завжди плануй конкретну дату його прийняття. Пам'ятай, що навіть не приймаючи рішення, ти вже його приймаєш: залишити все, як є. Отож треба зважитися і почати діяти.



## Рішення, важливі для здоров'я

Ти вже знаєш, що здоров'я більше ніж на 50 % залежить від способу життя людини.



Приймай зважені рішення, що сприятимуть власному здоров'ю і безпеці. Завжди пам'ятай, що твої рішення можуть вплинути на здоров'я і безпеку інших людей.

## Вплив реклами на рішення людини

На те, які рішення ми приймаємо, впливає також реклама.

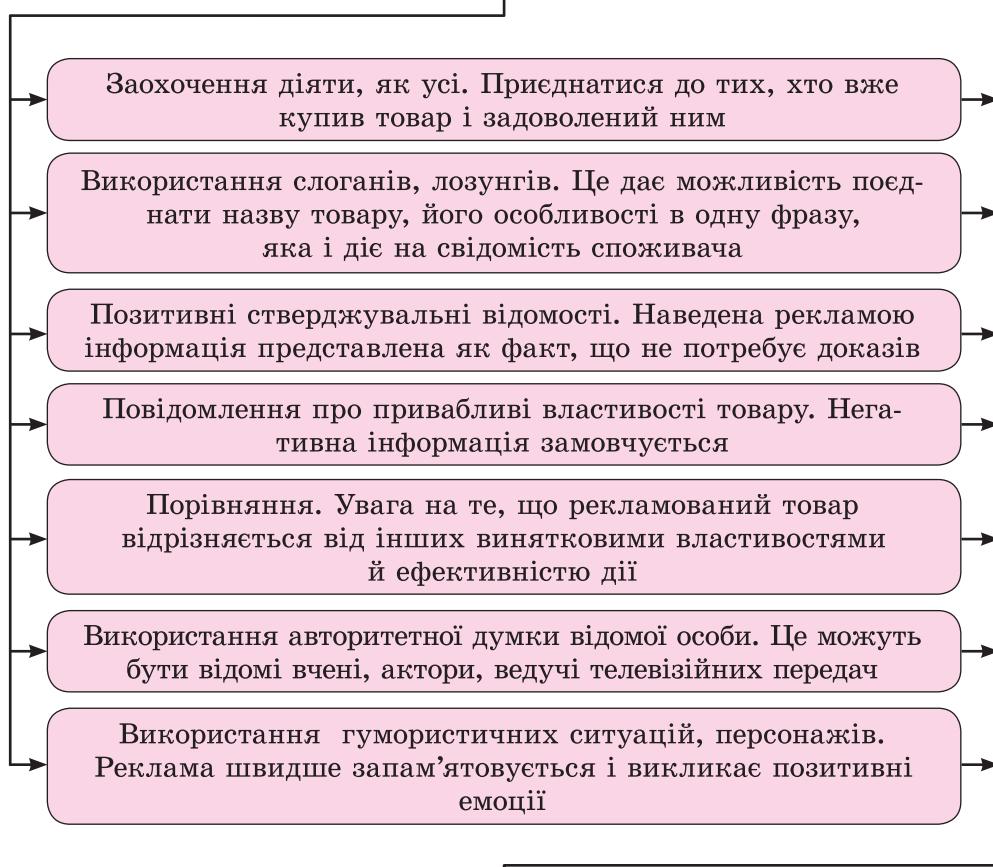
Реклама — це інформація про товари, послуги, організації, ідеї, явища життя, яка поширюється будь-якими засобами і в будь-якій формі. Спрямована на те, щоб зацікавити тим, що рекламиується.



Важливо навчитися розрізняти позитивні й негативні впливи реклами. Позитивним впливом реклами можна вважати інформу-

вання споживачів про товари й послуги, спонукання до вдосконалення існуючих і появі нових, сприяння зниженню ціни на них. Негативним є нав'язування товарів, не завжди потрібних споживачам, пропагування певного способу життя. Коли рекламиється товар, іноді надають перебільшену або неправдиву інформацію. Такий вплив реклами називають **маніпуляцією**. Щоб приймати зважені рішення, протистояти впливу реклами, важливо знати методи, які використовують рекламодавці.

### Методи реклами



### Протидія впливу реклами

Критично обмірювати рекламну інформацію.

Не приймати рішення під впливом емоцій.

Шукати якомога повнішу інформацію.

Аналізувати позитивні й негативні якості виробів.

Думку авторитетних людей брати до уваги, але приймати рішення слід самостійно.



## Висновок

Щодня приймаєш багато рішень. Прості рішення приймаються швидко, складні потребують обмірковування. На прийняття рішень впливають багато чинників: власні емоції й уподобання, оточуючі люди, реклама, засоби масової інформації. Щоб не ризикувати власним здоров'ям і життям, не зашкодити іншим, треба приймати зважені рішення, уміти критично мислити, протистояти негативним впливам реклами.



## Завдання

1. Які бувають рішення? Як вони впливають на життя і здоров'я людей?
2. Назви чинники, що впливають на прийняття рішення. Наведи приклади.
3. Чому важливо формувати критичне мислення?
4. Назви алгоритм прийняття зважених рішень. Поясни його.
5. Чому слід приймати зважені рішення щодо власного здоров'я?
6. Чим відрізняється соціальна реклама від комерційної?
7. Як протидіяти впливу реклами?
8. За наведеними висловами визнач перебільшену та приховану інформацію в рекламі, наприклад, тютюнових виробів.
  1. Щасливі веселі молоді люди курять із задоволенням.
  2. Куріння допомагає заспокоїтися.
  3. На зекономлені від купівлі сигарет гроші можна придбати щось корисне.
  4. Курець — завжди успішна людина.
  5. У курців з'являється кашель.
  6. Треба курити дорогі сигарети, тоді куріння буде безпечним.
  7. Немає сумніву, курити чи ні.
  8. Куріння нікому не заважає.
  9. Хворі курці шкодують, що своєчасно не кинули курити.
  10. Не існує безпечної кількості сигарет.



## Ситуаційні завдання

1. Визнач чинники, які, на твою думку, найбільше впливатимуть на прийняття рішення:
  - чи надягнути головний убір у морозяну погоду;
  - чим займатися у вільний час.
2. Склади алгоритм прийняття зваженого рішення, якщо запропонували:
  - купатися в річці зі швидкою течією;
  - кататися на ковзанах на льоду водойми під час відліги.Скористайся матеріалом параграфа.



## Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Проаналізує соціальну й комерційну реклами, які бачиш частіше. Скористайся схемою на с. 66 підручника.
2. Критично оціни, якій рекламі варто довіряти, а якій — ні. Відповідь обґрунтуй.



## § 14. ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ І ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про вплив психоактивних речовин на здоров'я; наслідки активного й пасивного куріння; як протидіяти тиску й маніпуляціям*



### Пригадай

Чому на пачках сигарет та в рекламі алкогольних напоїв розміщують інформацію про їх шкідливий вплив на здоров'я?

Нікотин, алкоголь, наркотичні речовини, токсичні (отруйні) речовини, що містяться в деяких засобах побутової хімії та деяких ліках, — це психоактивні речовини. Знаючи, що нікотин і алкоголь шкодять здоров'ю, люди, на жаль, курять сигарети і вживають алкогольні напої. Дехто не зважає на застереження від використання ліків і засобів побутової хімії не за призначенням. Які ж причини цього?

### Причини вживання психоактивних речовин. Найпоширеніші міфи і реальність

#### Міф.

Бажання бути сучасним, модним, дорослим.

Жають безхарактерною. Нині у світі пропагується відмова від куріння, вживання алкоголю, наркотиків. У багатьох країнах за куріння в громадських місцях стягують штраф. Поява ранніх зморщок, живутуватий наліт на зубах у курців, порушення працездатності, швидка втома ніколи не були і не будуть ознаками дорослої людини. Щоб швидше подорослішати, слід розвивати інтелект і набувати корисних навичок. Модно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя.

#### Міф.

Вживання не таке небезпечне, як застерігають.

Тракту. Хімічні сполуки цигаркового диму уражают сітківку ока, що може привести до сліпоти. Під дією алкоголю порушується функція головного мозку, переоцінюються можливості і недооцінюється складність ситуації. Багато людей втрачає життя від необачних вчинків, здійснених під впливом алкоголю, від отруєння великими дозами напоїв, від хвороб, спричинених залежністю від уживання.

**Реальність.** Звичка вживати психоактивні речовини не додає здоров'я й авторитету, людину вважають безхарактерною. Нині у світі пропагується відмова від куріння, вживання алкоголю, наркотиків. У багатьох країнах за куріння в громадських місцях стягують штраф. Поява ранніх зморщок, живутуватий наліт на зубах у курців, порушення працездатності, швидка втома ніколи не були і не будуть ознаками дорослої людини. Щоб швидше подорослішати, слід розвивати інтелект і набувати корисних навичок. Модно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя.

**Реальність.** Куріння і алкоголь — загроза здоров'ю та життю, причина багатьох хвороб серця, шлункового



### **Міф.**

Бажання заспокоїтися, розслабитися, звільнитися від якогось негативного почуття (наприклад, образи чи страху).

**Негативні почуття не зникають самі. Усі проблеми, суперечки, непорозуміння треба вчитися вирішувати, приймаючи зважені рішення.**

### **Міф.**

Прагнення до незалежності, підвищення самооцінки, вияв протиріччя.

**Значимість. Щоб бути насправді незалежним, самостійним у рішеннях і поведінці, слід формувати навички впевненої поведінки, доброжелівого спілкування. Шкідливими звичками нічого не довести, а здоров'ю можна зашкодити назавжди. Щоб підвищити самооцінку, треба вдосконалювати власні риси характеру, розвивати силу волі.**

### **Міф.**

Якщо всі в компанії курять і вживають алкогольні напої, не можна не підтримати.

**Значимість. Несправжні друзі. Не слід боятися, що тебе більше не запросять у таку компанію чи глузуватимуть з тебе. Це вияв їхньої слабкості. Шукай компанію однодумців, які додержуються здорового способу життя.**

### **Міф.**

Якщо покурити або вжити слабоалкогольний напій один раз, це здоров'ю не зашкодить.

**Значимість. Гостинність. Отруєння психоактивними речовинами може виникнути вже після першого вживання.**

### **Міф.**

Можна відмовитися від вживання в будь-який момент.

**Значимість. Ти, хто вмовляє закурити і випити всупереч твоїм бажанням, — несправжні друзі. Не слід боятися, що тебе більше не запросять у таку компанію чи глузуватимуть з тебе. Це вияв їхньої слабкості. Шукай компанію однодумців, які додержуються здорового способу життя.**

**Реальність. Куріння й алкоголь збуджують, а не заспокоюють діяльність нервової системи, мозку, згодом пригнічують їх діяльність. Їх уживання не вирішує проблем, а спричиняє нові, пов'язані зі здоров'ям.**

**Реальність. Щоб бути насправді незалежним, самостійним у рішеннях і поведінці, слід формувати навички впевненої поведінки, доброжелівого спілкування. Шкідливими звичками нічого не довести, а здоров'ю можна зашкодити назавжди. Щоб підвищити самооцінку, треба вдосконалювати власні риси характеру, розвивати силу волі.**

**Реальність. Не піддавайся тиску компанії. Ті, хто вмовляють закурити і випити всупереч твоїм бажанням, —**

**загадкові люди. Алкоголь з газованих напоїв засвоюється швидше, ніж з вина або горілки. Пляшка пива містить стільки само алкоголю, скільки чарка горілки. Отруєння психоактивними речовинами може виникнути вже після першого вживання.**

**Реальність. Це самообман. Залежність виникає дуже швидко. Багато людей втрачають здоров'я або навіть життя через залежність від вживання психоактивних речовин.**





Перш ніж закурити або випити алкогольний напій, слід замислитися над наслідками. Залежність від дії психоактивних речовин виникає швидко. А ось звільнитися від такої залежності дуже важко.

### **Небезпеки вживання психоактивних речовин**

#### **Куріння**

Сигарети містять шкідливі речовини, що спричиняють важкі захворювання: нікотин, чадний газ, інші речовини (смоли).

Нікотин — сильна отрута, швидко всмоктується в кров і розноситься по всьому організму, потрапляє в мозок;

Чадний газ — заміщує кисень у крові, може виникнути задуха, отруїтися можна навіть перебуваючи в накуреному приміщенні:

Після першої сигарети у підлітків можуть виникнути симптоми отруєння: холодний піт, нудота, блювання. Якщо із часом куріння стає звичкою, зуби і шкіра набувають жовтуватого кольору, з'являється неприємний запах з рота, волосся втрачає блеск, нігти стають ламкими, з'являється постійний кашель, виникають хвороби легенів і серця, погіршується пам'ять. Формується залежність від куріння. Людина передчасно старіє.

#### **Алкогольні напої**

Згубний вплив на нервову систему і мозок. Зниження швидкості реакції. Порушення координації рухів, погіршення уваги, уповільнення мислення. Різкі зміни настрою. Схильність до ризикованих поведінки, дратівлівість, зухвалість. Захворювання печінки, нирок, серця. У деяких випадках — тяжке отруєння. У підлітків швидше, ніж у дорослих, виникає залежність від вживання, згодом — алкоголізм.

#### **Засоби побутової хімії**

Містять отруйні (токсичні) речовини й домішки. При вдиханні отруйні речовини можуть спричинити набряк легенів, згубно діють на мозок.

#### **Ліки**

Стають небезпечними, якщо вживати без призначення лікаря або перевищити рекомендовану дозу. Можуть спричинити отруєння.

#### **Наркотики, наркотичні речовини**

Згубна дія на організм. Уражают мозок, нервову систему, серце. Спричиняють залежність.



Тютюновий дим шкідливий також для тих, хто не курить, але вдихає дим від сигарети курця. Це так зване пасивне куріння. Наслідки для здоров'я тих, хто курить пасивно, такі самі, як і для активних курців. Слабшає імунітет, люди частіше застуджуються, іноді можуть виникати хвороби легенів.

В Україні ухвалено закон про заборону курити в громадських місцях, на зупинках транспорту, в аеропортах, у навчальних закладах, кафе, ресторанах (додаток 8).

За продаж сигарет і алкогольних напоїв особам до 18 років передбачено відповідальність за законом. Підлітків, які вживають алкогольні напої, можуть притягти до відповідальності.

Наслідуй позитивні приклади. У світі багато людей, які досягли успіху в житті і не курять та не вживають алкоголь.

### **Причини, з яких люди не курять і не вживають алкоголь**



Займаються фізичною культурою і спортом



Прагнуть бути прикладом для інших



Ведуть здоровий спосіб життя



Хочуть керувати власними вчинками і життям

Я особистість

Я все зможу

Мені все вдається

Вирішуй самостійно, що обрати: міцне здоров'я і довге життя чи залежність від шкідливих звичок і хвороби.

### **Позитивні і негативні впливи однолітків**

Ти знаєш, що на поведінку і рішення впливає оточення. Учишся розрізняти позитивний і негативний вплив.

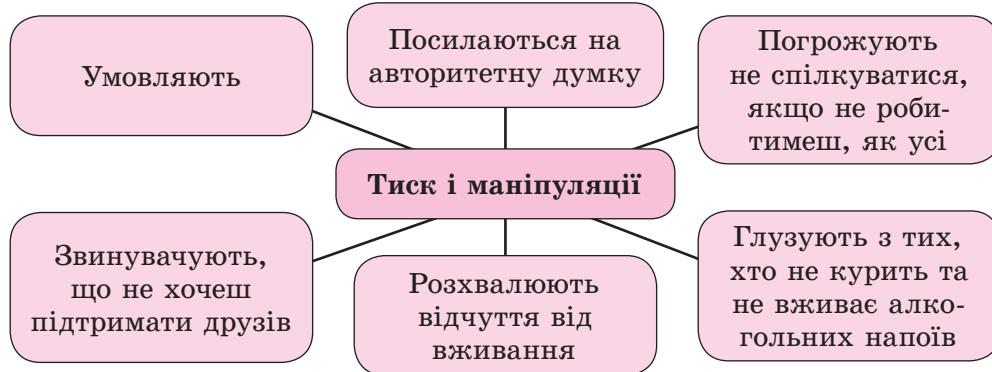
## Приклади впливу однолітків

Позитивний	Негативний
Пропозиція записатися у спортивну секцію, танцювальний чи інший гурток за інтересами	Прогулювання уроків
Порада переглянути фільм, прочитати книжку, послухати музичний диск	Приховування правди від дорослих
Застереження від необачного вчинку	Глузування з однолітків, образи молодших
Допомога та захист у разі потреби	Спонукання до куріння
Підтримка у формуванні корисних звичок	Заохочення до вживання алкоголю

Важко уявити, що хтось не хоче бути здоровим. Але протистояти впливу, а іноді й тиску компанії однолітків дуже важко. Якщо не можеш упоратися зі своїми проблемами, попроси допомоги в дорослих і друзів.

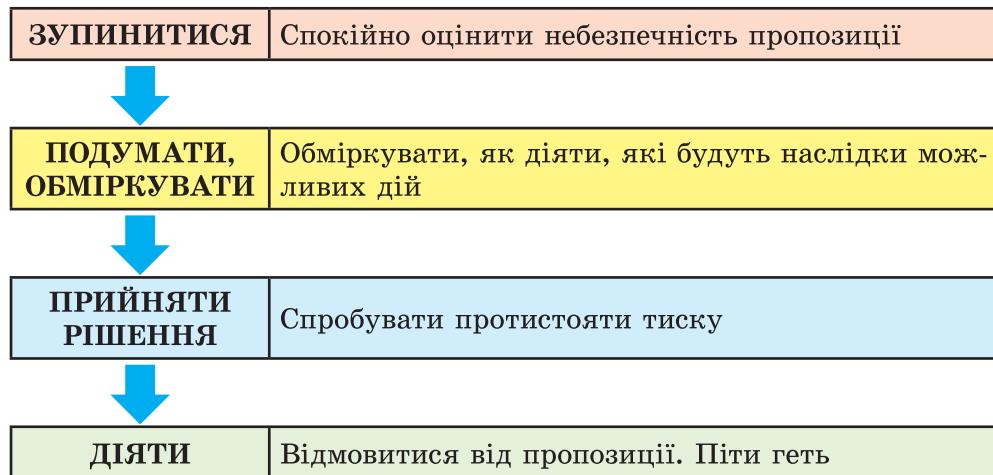
## Протидія тиску й маніпуляціям

Щоб протистояти тиску, треба навчитися розпізнавати **маніпуляції** — прийоми, до яких вдаються, змушуючи інших робити те, що не хочуть.





Протистояти тиску й маніпуляціям допоможе вміння приймати зважені рішення і навички ефективної відмови.



### Ефективна відмова



Підлітки часто починають вживати психоактивні речовини тому, що не знають, як цікаво провести дозвілля. Але куріння й алкоголь спричиняють серйозні проблеми. Тому треба вчитися відпочивати без вживання психоактивних речовин.





## Висновок

Куріння і вживання алкоголю небезпечні для здоров'я і життя. На твою поведінку, рішення щодо дозвілля впливають, зокрема, однолітки. Їхній вплив може бути позитивним і негативним. Щоб протистояти негативному впливу, треба навчитися розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм. Учишся відмовлятися від небезпечних пропозицій, набувай навичок ефективної відмови. Треба вміти організовувати дозвілля так, щоб не шкодити здоров'ю.



## Завдання

1. Наведи приклади психоактивних речовин. Чому психоактивні речовини так назвали?
2. Як куріння впливає на організм людини?
3. Назви наслідки на здоров'я підлітків зловживання алкоголем.
4. Як протидіяти негативному впливу однолітків, тиску і маніпуляціям?
5. Дехто стверджує, що пасивне куріння не шкодить здоров'ю. А як думаєш ти?
6. Назви найпоширеніші міфи й реальність про вживання психоактивних речовин.
7. Поміркуй, чому заборонено курити на території навчального закладу. Де ще заборонено курити законом України?
8. Поміркуй, чи бажають тобі добра однолітки, які пропонують вжити психоактивні речовини.



## Ситуаційні завдання

Як діятимеш, якщо:

- у компанії підлітків пропонують закурити і ніхто не відмовляється;
- на святкуванні дня народження однокласника пропонують випити вина за здоров'я іменинника.

Скористайся додатком 9.

Поміркуй, як діятимуть за таких обставин підлітки з різними видами самооцінки.



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Курець викурює за добу одну пачку сигарет за середньою ціною 10 грн. Поміркуй, скільки грошей можна зекономити, якщо не купувати сигарети протягом одного місяця, трьох місяців, одного року? На що можна витратити ці гроші?



## § 15. УВЕРЕЖИ СЕБЕ ВІД ВІЛ

Дізнаєшся про вплив ВІЛ-інфекції на організм людини; толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей



### Пригадай

Що знаєш про ВІЛ-інфекцію та СНІД?

Що таке толерантність? Чому до людей слід ставитися толерантно?

Нині у світі, мабуть, немає людини, яка б не знала про ВІЛ і СНІД. Ти вже знаєш, що:

**ВІЛ**

**В** — вірус

**I** — імунодефіциту

**Л** — людини



**СНІД**

**С** — синдром

**Н** — набутого

**I** — імунного

**Д** — дефіциту

ВІЛ ослаблює імунну систему, яка захищає організм від інфекцій. Людей, у яких виявлено вірус імунодефіциту в крові, називають ВІЛ-інфікованими (або ВІЛ-позитивними). Вірус може не проявлятися тривалий період. Інфіковані можуть не підозрювати, що в них ВІЛ-інфекція. Згодом вірус руйнує імунну систему, людина хворіє на СНІД. СНІД — тяжке і поки що невиліковне захворювання, яке спричиняється ВІЛ. Втрачається можливість протистояти хворобам (навіть таким, як застуда і грип), людина помирає від інфекцій, яким не може опиратися.

### ВІЛ не передається



через повітря;  
при кашлі, чханні

при спілкуванні, обіймах,  
дружніх поцілунках

при рукостисканні



через їжу; під час користування  
посудом, шкільним приладдям

під час  
користування туалетом



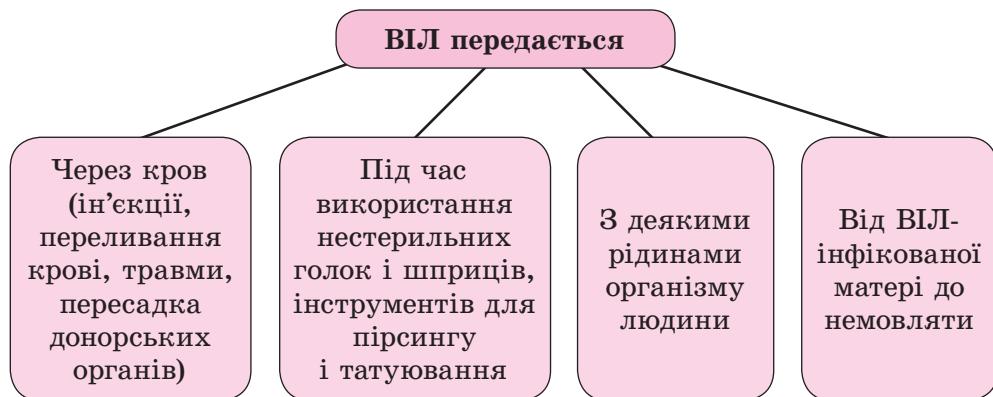
через воду;  
під час користування  
басейном



під час користування ванною,  
лазнею; рушниками, одягом,  
постільною білизною



через укуси  
комах



Щоб уберегтися від інфікування ВІЛ, слід додержуватися правил безпеки:

- ❖ уникати небезпечних компаній і ситуацій;
- ❖ уникати контактів з чужою кров'ю, не торкатися предметів (шприців), на яких є кров;
- ❖ додержуватися здорового способу життя.



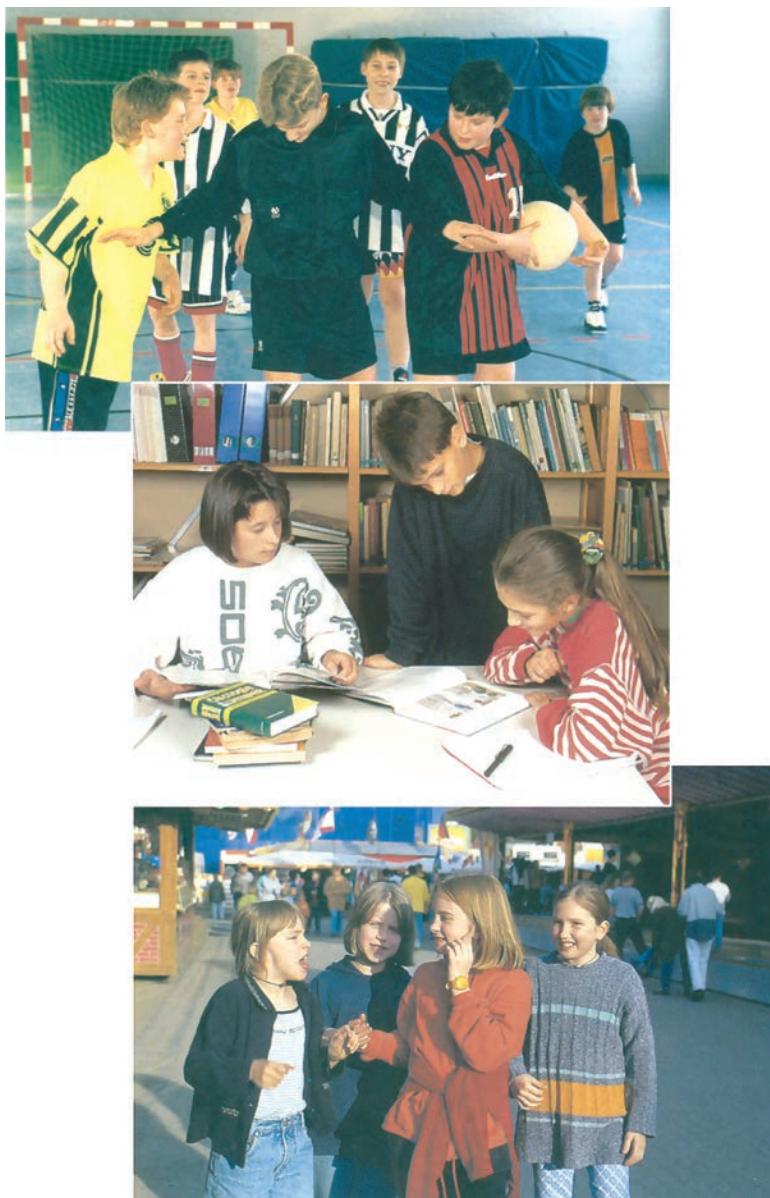
Вірус гине на повітрі і під час кип'ятіння. Тому користуватися стерильними медичними інструментами у стоматолога, продезінфікованими інструментами в перукарні, манікюрному салоні цілком безпечно.

У медичних установах працівники зобов'язані використовувати для ін'єкцій одноразові шприци та одноразові системи переливання крові, обробляти рані у спеціальних рукавичках. Донорська кров перевіряється на наявність ВІЛ.

Найбільше ризикують інфікуватися ті, хто вживає наркотики. Адже вони часто користуються одним шприцом. Якщо серед них є хоча б один ВІЛ-інфікований, то всі інші можуть заразитися небезпечним вірусом.

ВІЛ-позитивні люди часто хворіють, швидко втомлюються, пригнічені. У разі своєчасного лікування, при підтримці й допомозі рідних і близьких їм вдається боротися із симптомами хвороби, вчитися, працювати.

Існує чимало міфів про шляхи інфікування ВІЛ/СНІД і загрозу від спілкування з ВІЛ-позитивними людьми. Кожен день у громадському транспорті, школі, місцях громадського харчування можна зустрітися і спілкуватися з ВІЛ-інфікованими людьми, не знаючи про їх хворобу. Таке спілкування безпечне.



Як і до всіх інших людей, до ВІЛ-позитивних треба ставитися толерантно. Ніхто не має права позбавляти таких людей доброзичливого спілкування.

Здоровий спосіб життя, правдива інформація про поширення і шляхи інфікування ВІЛ, уникання небезпечних компаній і ситуацій, упевнена поведінка уbezпечать від ВІЛ-інфекції.



## → Висновок

ВІЛ ослаблює захисні сили організму. Втрачається здатність опиратися хворобам. Щоб уbezпечитися від інфікування ВІЛ, треба вести здоровий спосіб життя, уникати небезпечних компаній і ситуацій, додержуватися заходів безпеки.

## ? Завдання

1. Що таке ВІЛ і СНІД?
2. У чому відмінність між ВІЛ і СНІД?
3. Які шляхи інфікування ВІЛ?
4. Якими шляхами ВІЛ не передається?
5. Яких правил слід додержуватися, щоб не інфікуватися ВІЛ?
6. Чому ті, хто вживає наркотики, найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ?

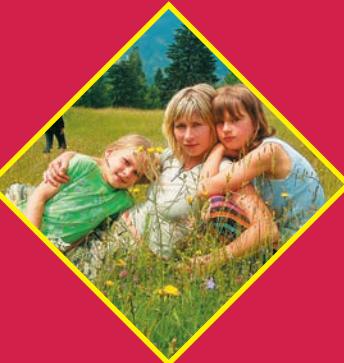
## ◆ Моделюй — набувай життєвих навичок

Як діятимеш, якщо випадково дізнаєшся, що в гуртку, який відвідуєш, займається одноліток з ВІЛ-інфекцією.

## ◆ Проект

Розроби соціальну рекламу «Убережи себе від ВІЛ!». Скористайся інформацією про соціальну рекламу, наведену в § 13. Презентуй результат своєї роботи в класі.

# Соціальна складова здоров'я



4

# ТЕМА 1. СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

### § 16. СПІЛКУВАННЯ ЛЮДЕЙ. ЗАСОБИ І НАВИЧКИ КОМУНІКАЦІЇ

*Дізнаєшся більше про спілкування людей; засоби комунікації; навички ефективної комунікації*

#### ! Пригадай

Приклади вербального і невербального спілкування. Чому корисно дотримуватися правил ввічливого спілкування?

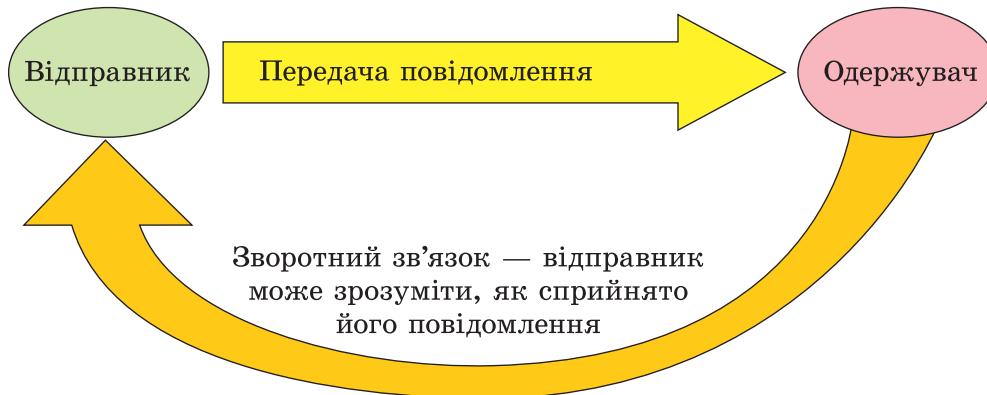
#### Спілкування людей

У школі, на вулиці, у громадських місцях, у дома ми завжди спілкуюмось з іншими людьми.

Коли вітаємося, тиснемо одне одному руки, розмовляємо по телефону, відправляемо SMS-повідомлення, спілкуємося в Інтернеті — здійснююмо комунікації. Завдяки їм обмінюємося думками і враженнями, пізнаємо світ, людей і самих себе. Людину, яка доброзичливо спілкується, з якою інші спілкуються із задоволенням, називають комунікабельною. Така людина добре володіє комунікативними уміннями та навичками, уміє ефективно здійснювати комунікації.

Комунікація відбувається тільки тоді, коли одна сторона пропонує інформацію, а друга її сприймає.

#### Ефективна комунікація





Спілкуючися на відстані, люди використовують телефон, Інтернет, пошту.



Нині неможливо уявити своє життя без спілкування у світовій мережі Інтернет. Однак надмірне захоплення віртуальним спілкуванням перешкоджає набуттю навичок ефективного спілкування наживо, втрачаються навички виявлення емоцій, виникає «комп’ютерна залежність» (додаток 10).

Спілкуючися, слід бути ввічливим, доброзичливим, відповідальним. Некоректна поведінка, зокрема в Інтернеті, карається за законом.

Зміст своїх думок і почуттів, своє ставлення до різноманітних явищ та предметів людина висловлює словами, підкреслює жестами. Так кожний створює свій комунікативний простір, у якому існує та співіснue з оточуючими.

Тривалість і успіх комунікації залежать від уміння співрозмовників аналізувати й оцінювати зворотну реакцію одне одного, вчасно реагувати на зміни настрою, ефективно застосовувати засоби комунікації.

## Засоби комунікації

Спілкування і комунікація здійснюються різними засобами:

- ❖ верbalьними (усно чи письмово);





- ❖ невербальними (жести, міміка, пантоміміка, інтонація, тембр і сила голосу тощо).



Іноді співрозмовники сприймають комунікацію за допомогою невербальних засобів краще, ніж вербалльне спілкування. Словами передається інформація. Жестами, інтонацією, поглядом можна без слів висловити різне ставлення до цієї інформації.

Буває, що підліткам важко почати або закінчiti розмову. Під час розмови вони поводяться нестримано, перебивають співрозмовника, не дослухавши, критикують його, ображаються. Під час такого спілкування може виникнути відчуття непорозуміння, взаємна образа.

Щоб отримувати задоволення від спілкування, треба розвивати навички комунікації, навички ефективного спілкування.

## Навички спілкування

Навички ефективного спілкування допомагають досягти поваги, визнання й успіху. Чи можна навчитися ефективно спілкуватися? Яких навичок треба набути? Яких порад слід додержуватися?



## Навички ефективного спілкування

<b>Уміння говорити</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ висловлювати власну думку точно, чітко, конкретно й послідовно</li> <li>❖ говорити правильно, зрозуміло</li> <li>❖ вживати загальновідомі слова й терміни</li> <li>❖ не вживати зайвих, жаргонних слів і слів-паразитів</li> </ul>
<b>Уміння слухати</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ слухати уважно, не перебивати співрозмовника, намагатися зрозуміти його почуття</li> <li>❖ заохочувати до розмови словами: «А що далі?», «Цікаво» тощо</li> <li>❖ не відволікатися, не змінювати тему розмови</li> <li>❖ якщо щось незрозуміло, не соромитися уточнити</li> <li>❖ спокійно пояснити співрозмовнику те, що він не зрозумів</li> <li>❖ висловлювати власну точку зору, уважно вислухавши співрозмовника</li> </ul>
<b>Уміння використовувати невербальні сигнали</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ дивитися на співрозмовника, кивати, усміхатися</li> <li>❖ вираз обличчя має бути доброзичливим, зацікавленим</li> <li>❖ інтонація голосу — спокійною, доброзичливою</li> <li>❖ темп мовлення — нешвидкий</li> <li>❖ жести мають відповідати словам, змісту висловлювань, не бути різкими</li> </ul>
<b>Уміння уникати непорозумінь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ уміти розпочинати розмову. Спочатку встановити невербальний контакт: помахати рукою, подати руку для привітання, кивнути, посміхнутися, доброзичливо подивитися в очі співрозмовнику. Потім — привітатися словами (верbalний контакт)</li> <li>❖ подумати, наскільки доречною буде розмова</li> <li>❖ надавати можливість співрозмовнику висловитися</li> <li>❖ поважати думку співрозмовника</li> <li>❖ вчасно закінчувати розмову, не зловживати увагою і часом співрозмовника</li> </ul>

Навички спілкування допоможуть отримувати нові знання та інформацію, знаходити нових друзів, краще розуміти оточуючих.





## Висновок

Стосунки з оточуючими залежать від уміння здійснювати комунікації: говорити, слухати, розуміти. Комунікативні вміння і навички треба наполегливо розвивати протягом усього життя. Щоб досягти успіху в навченні й житті, слід набувати навичок ефективного спілкування.



## Завдання

1. Яку людину називають комунікативною?
2. Коли відбувається комунікація?
3. Назви засоби комунікації. Яким з них надаєш перевагу? Чому?
4. Назви навички ефективного спілкування.
5. Яких порад слід додержуватися, щоб спілкування було ефективним? Поясни свою відповідь на прикладі.
6. Чому комунікативні вміння і навички ефективного спілкування слід розвивати впродовж життя?



## Ситуаційні завдання

Поміркуй, чи володіє навичками ефективного спілкування співрозмовник, якщо він:

- постійно перепрошує, ставить уточнюючи запитання;
- вживає сленгові слова і слова-паразити;
- зацікавлено слухає, дивлячися на розповідача, киває;
- слухає мовчки, роздивляючися навсібіч.



## Моделюй — набуйай життєвих навичок

1. Розроби власну пам'ятку «Правила спілкування по мобільному телефону». Скористайся загальними правилами спілкування по мобільному телефону (додаток 11). Обговори правила з друзями. Поміркуй, чому обмежено користування мобільним зв'язком під час уроків? Як ти ставишся до цього правила?
2. Розроби план удосконалення однієї з навичок ефективного спілкування. Поміркуй, які вправи допоможуть тобі це зробити. Скористайся додатком 12.



## § 17. СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ. ЗНАЧЕННЯ ВПЕВНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Дізнаєшся про різні стилі спілкування; значення впевненої поведінки для здоров'я; як уникати непорозумінь у спілкуванні



### Пригадай

Як спілкування впливає на здоров'я?

#### Стилі спілкування

У різних ситуаціях люди спілкуються по-різному.



У житті немає чіткого розмежування між стилями спілкування. Від того, наскільки добре навчишся володіти різними стилями спілкування, залежатимуть твої успіхи в навченні, в умінні дружити, у спілкуванні з оточуючими.





Стиль спілкування	Поведінка людей
<b>Пасивний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ говорять невпевнено, тихо, несміливо</li> <li>❖ під час спілкування голова може бути опущена, погляд боязкий</li> <li>❖ вважають іншу думку ціннішою, ніж власну</li> <li>❖ готові швидше прийняти чужу точку зору, ніж висловити й аргументувати власну</li> <li>❖ не знають, чого прагнуть</li> <li>❖ часто ображаються, зазнають приниження</li> </ul> <p>Такі люди не вміють захистити себе, нехтують власними інтересами. Легко піддаються впливу оточення</p>
<b>Агресивний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ прагнуть відстояти власну точку зору, не враховуючи думок та інтересів оточуючих</li> <li>❖ діють тільки у власних інтересах</li> <li>❖ говорять владно, зневажливим, зверхнім тоном</li> <li>❖ жести різкі, іноді загрозливі</li> <li>❖ положення тіла, вираз обличчя можуть бути напруженими</li> <li>❖ під час розмови неввічливі, можуть лаятися, погрожувати співрозмовниківі, принижувати його</li> </ul> <p>Таких людей не люблять, намагаються уникати спілкування з ними</p>
<b>Упевнений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ відстоюють власну точку зору, зважаючи на думки співрозмовників</li> <li>❖ поважають думки й почуття інших</li> <li>❖ упевнені в собі</li> <li>❖ говорять спокійно, доброзичливо</li> <li>❖ вираз обличчя приязній</li> <li>❖ жести нерізкі</li> <li>❖ уважні, ввічливі</li> <li>❖ ставляться з повагою й увагою до співрозмовника</li> <li>❖ володіють навичками активного слухання</li> <li>❖ знають, чого прагнуть</li> <li>❖ уміють ввічливо, але рішуче відмовитися від небезпечних пропозицій</li> </ul> <p>Таких людей поважають, із задоволенням спілкуються з ними, у них багато друзів. Такими людьми важко маніпулювати, вони поважають себе</p>



Під час розв'язання життєвих проблем позитивного результату досягають люди з упевненою поведінкою. Проте в житті трапляються ситуації, коли доречно виявити пасивність або агресію. Так, у ситуації, коли загострення стосунків може бути небезпечним, краще діяти пасивно. Якщо на тебе тиснуть, погрожують, пропонують щось небезпечне і спокійно вийти з ризикованої ситуації не вдається, можна виявити агресію.

### **Значення упевненої поведінки для здоров'я**

Спілкуючись, люди впливають на емоційний стан одне одного. Під час спілкування з близькими і друзями, людина відчуває позитивні емоції, почувається добре, спокійно. Якщо спілкування не задовольняє когось, це призводить до непорозумінь між співрозмовниками. Може зіпсуватися настрій, виникнути роздратування, негативні емоції. Добри, ввічливі слова приемно чути всім. Натомість злі, грубі ображають. Страждає не тільки ображена людина. Люди з агресивним стилем спілкування можуть почуватися некомфортно через постійне емоційне напруження. Здоров'ю шкодить також постійне відчуття розчарування, невпевненості в собі.

Щоб зберегти і зміцнити власне здоров'я, треба набувати навичок упевненої поведінки.

Для цього варто додержуватися таких порад:

- ❖ говорити доброзичливо, ввічливо, спокійно
- ❖ слідкувати за власними мімікою, жестами, інтонацією
- ❖ стримувати негативні емоції
- ❖ бути уважним до співрозмовника, уміти слухати
- ❖ розуміти невербальні сигнали співрозмовника
- ❖ добирати слова, які не ображатимуть співрозмовників
- ❖ менше вживати слів з «не». Вживати більш нейтральні формулування, наприклад, «Мені прикро, але...»
- ❖ якщо виникає непорозуміння, завжди шляхом переговорів шукати рішення, яке влаштує всіх співрозмовників
- ❖ якщо під час розмови співрозмовник підвищив голос, уміти ввічливо зробити зауваження, наприклад, так: «Шкода, що Ви підвищили голос», «Я дуже прошу Вас не підвищувати голос»





Упевнену людину поважають оточуючі. Така людина цінує друзів, близьких та спілкування з ними. Вона врівноважена, уникає непорозумінь у спілкуванні. Упевнена поведінка сприяє душевному спокою, здоров'ю та успіху в житті.



## Висновок

У житті немає чіткого розмежування між різними стилями спілкування. Треба вміти застосовувати кожен стиль. Варто прагнути набути вмінь і навичок упевненої поведінки.



## Завдання

1. Розглянь фотоілюстрації. Які бувають стилі спілкування?



2. Який стиль спілкування доречно використовувати у громадському місці? Під час розмови з друзями? Скористайся фотоілюстраціями на с. 86.
3. Який стиль спілкування сприяє дружбі? Чому? Наведи приклади. Щоб дізнатися, як спілкується, пройди тест (додаток 13).
4. Проаналізуї таблицю «Стилі спілкування». Назви невербальні ознаки пасивного, агресивного, упевненого стилів спілкування (додаток 12).
5. Чому необхідно володіти кожним стилем спілкування?
6. Як ти розуміш вислів: «Краще визнати власні помилки, ніж викрити чужі»?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Як діятимуть підлітки з різними стилями спілкування в наведених ситуаціях? Спрогнозуй, як впливають на здоров'я різні стилі спілкування.

1. Під час гри надворі забруднено рюкзак.
2. Просять допомогти у підготовці домашнього завдання.
3. Пропонують пропустити урок.
4. На уроці постійно відволікають від пояснення вчителем нового матеріалу.



## § 18. ВИДИ СТОСУНКІВ. СТОСУНКИ В РОДИНІ, КЛАСІ, ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Дізнаєшся про різні види стосунків; як поліпшити стосунки з різними людьми*



### Пригадай

Як треба спілкуватися з оточуючими? Яку перевагу має ефективне спілкування?

### Види стосунків

Усі люди спілкуються одне з одним, між ними виникають стосунки.

	<p><b>Родинні стосунки.</b> Стосунки з близькими й родичами. У кожного члена родини є сімейні обов'язки, відповідальність за них. З дитинства люди засвоюють певні правила й норми спілкування. Вчаться турбуватися одне про одного, з увагою і повагою ставитися до оточуючих</p>
	<p><b>Приятельські стосунки.</b> Виникають із знайомими, до яких ставляться приязно, з якими приємно спілкуватися</p>
	<p><b>Товариські стосунки.</b> Виникають найчастіше в колективі, компанії, класі, групі людей, об'єднаних спільною роботою, інтересами, навчанням</p>
	<p><b>Дружні стосунки.</b> Виникають між людьми, що мають однакові погляди та інтереси, довіряють одне одному. Щоб підтримувати такі стосунки, кожен має ставитися до іншого доброзичливо, допомагати другу. Друзі діляться думками, почуттями, обговорюють проблеми й події. Справжні друзі ніколи не залишають одне одного в біді</p>



## Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі

У кожної людини може бути різний склад сім'ї, можливо, хтось живе під опікою близьких або родичів. По-різному можуть складатися і стосунки між членами родини. Добре, коли молодші поважають дорослих членів сім'ї, а дорослі — молодших. Розуміють одне одного, радіють успіхам, обговорюють проблемами, шукають шляхи їх розв'язання. Стосунки в таких родинах сприяють здоров'ю.



Проте іноді в сім'ї виникають непорозуміння. Наприклад, через те, що дорослі контролюють кожен вчинок молодших членів родини. Іноді, навпаки, приділяють їм мало уваги. Підлітки можуть надто різко реагувати на такі ситуації.



Поліпшити стосунки допоможуть доброчесне спілкування, взаємні поступки, уміння слухати одне одного. Якщо спокійно, не підвищуючи голосу, пояснити свою думку, оточуючі краще зрозуміють її. Взаємна допомога в домашніх справах, щирий інтерес до справ близьких, спокійне висловлювання і сприймання порад сприятимуть подоланню непорозумінь.



Для підлітків важливо мати авторитет серед однолітків. Спілкуючися, легше порозумітися, зрозуміти оточуючих. Серед товаришів у класі, компанії у дворі чи спортивній секції швидше набувають навичок спілкування, формується самооцінка. У розмовах і суперечках одне з одним учиться відстоювати й захищати власні думки й визнавати помилки. Під час таких розмов формується власна точка зору, переконання. Вчаться працювати в команді.

У багатьох підлітків-товаришів спільні не тільки навчання, інтереси й дозвілля, а й мрії про майбутнє. Однолітки часто більше впливають одне на одного, ніж дорослі. До думок ровесників прислуховуються уважніше, ніж до порад старших. Іноді, на жаль, це може підштовхнути до незважених рішень і дій.



Важливо, щоб серед однолітків складалися стосунки взаємної довіри. У колі однокласників товариське доброзичливе ставлення одне до одного, готовність допомогти у складній ситуації допомагатимуть долати труднощі, сприятимуть розвитку кожного. У такому класі навчатися комфортно, спілкуватися з однокласниками завжди приємно. Підлітки разом не тільки на уроках, вони грають у спільні ігри, обмінюються музичними дисками, разом проводять дозвілля.

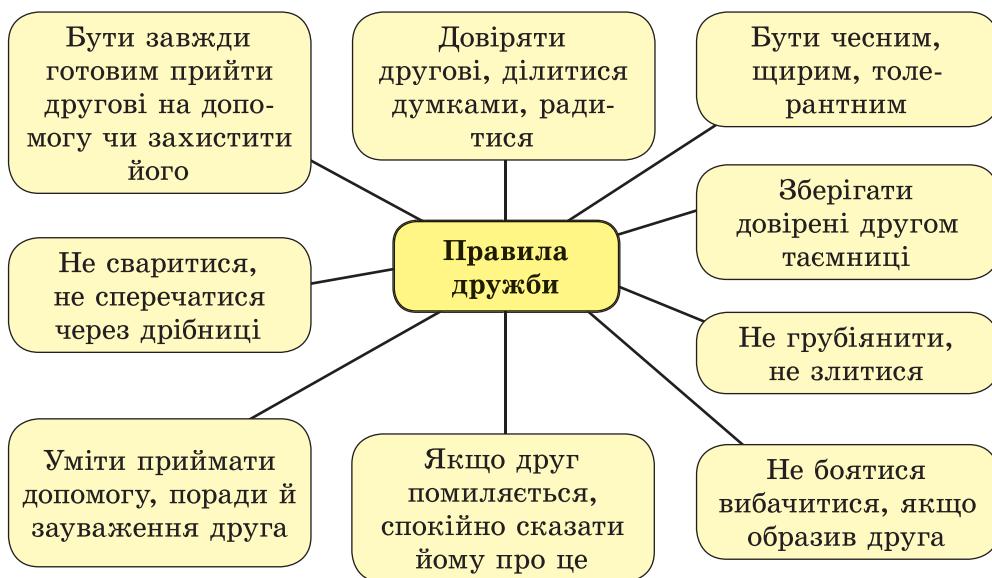
У школі важливі також і стосунки з учителем. Добре, якщо взаємини ґрунтуються на взаємоповазі та довірі. Учнів, які володіють навичками впевненої поведінки, уміють доводити власну точку зору вчителю та однокласникам спокійно, аргументовано, завжди поважають і охоче спілкуються з ними.

Серед однолітків кожен може знайти однодумця. Того, хто розуміє його, з ким можна ділитися секретами. Так виникає дружба.



Справжній друг для підлітка — це той, хто не зрадить і не підведе. Чесність, щирість, порядність дуже важливі для підтримки дружніх стосунків, гарного настрою.

Щоб бути вірним і надійним другом, слід додержуватися правил дружби.



Справжнім друзьям легко долати труднощі. Щира дружба, що виникає в підлітковому віці, залишається на все життя.

## ➡ Висновок

Існують різні види стосунків. Але в будь-якому виді стосунків важливі довіра, чесність і щирість. Поліпшенню стосунків сприятимуть навички ефективного спілкування, уміння працювати в команді. Уміння дружити сприятиме повазі оточуючих. Доброзичливі стосунки зміцнюють здоров'я.

## ? Завдання

1. Назви види стосунків між людьми.
2. Які чинники сприяють будь-якому виду стосунків?
3. Яке спілкування сприятиме взаємоповазі в родині?
4. Коли складаються товариські стосунки?
5. Що спільного між товариськими і дружніми стосунками? Що відмінне?
6. Які правила дружби знаєш? За потреби доповни їх власними правилами.

## ❖ Моделюй — набуйай життєвих навичок

Склади план покращання стосунків у ситуаціях:

1. Підліток вважає, що дорослі недостатньо поважають його.
2. Спілкування між новачком й однокласниками не складається.



## КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

### § 19. ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТИ. ВИДИ І СПОСОБИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ. КОНСТРУКТИВНЕ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

*Дізнаєшся, що таке конфлікт; чому виникають конфлікти; про конструктивний спосіб розв'язання конфліктів*



#### Пригадай

Як треба розв'язувати суперечки і непорозуміння?

#### Що таке конфлікти

Люди спілкуються завжди: під час навчання, праці, відпочинку. Буває, їхні погляди, думки, поведінка різняться.

Кожна людина по-своєму оцінює життєві ситуації, обирає різні шляхи розв'язання проблем. І тоді можуть виникати конфлікти.

Якщо співрозмовники, обговорюючи проблеми, не можуть дійти згоди, виникають конфліктні ситуації: конфлікти поглядів або інтересів.

**Конфлікт** — це зіткнення протилежних інтересів чи поглядів.

У підлітковому середовищі причиною конфліктів може стати, наприклад, боротьба за лідерство в класі чи компанії. Трапляються конфлікти і тоді, коли підлітки сподіваються на допомогу й підтримку товаришів, але не отримують їх.

Іноді конфлікти провокують навмисне. Конфліктна ситуація може виникнути через агресивну поведінку підлітка під час спілкування. Буває, що групи підлітків при зустрічі навмисно дражнять і дратують одна одну. Тоді виникає сварка, яка може привести до бійки.

Під час різких суперечок може прискоритися частота пульсу, погіршитися робота серця, дихальної системи. Через невміння поступатися, слухати й чути одне одного підлітки не можуть порозумітися навіть у простих життєвих ситуаціях. Такі конфлікти інколи руйнують стосунки. Люди не хочуть працювати разом, учитися в одному класі. Таких конфліктів треба уникати.

Конфлікти — це частина нашого життя і стосунків між людьми. Але виникнення конфлікту — не завжди негативне явище. Іноді конфлікти сприяють виявленню спільніх поглядів, цілей, об'єднують однодумців. Такі конфлікти не призводять до розриву стосунків та не шкодять здоров'ю.





## Види і способи розв'язання конфліктів

Вид конфліктів	Спосіб розв'язання
<p><b>Конфлікти поглядів</b>  Розбіжності в переконаннях, поглядах, уподобаннях, смаках.</p> <p>Наприклад, який одяг носити, яку музику слухати, за яку спортивну команду вболівати, яку зачіску зробити</p>	<p><b>Толерантне ставлення</b> до поглядів інших. Завжди слід пам'ятати, що думка іншої людини заслуговує на повагу. Тому іноді краще не брати участі в суперечках про їжу, моду, хобі, манеру поведінки. Не дарма кажуть: «На колір і смак товариш не всяк». У таких конфліктних ситуаціях кожний залишається при своїй думці, а стосунки можна зруйнувати. Тому слід шукати те, що об'єднує співрозмовників</p>
<p><b>Конфлікти інтересів</b>  Зіткнення цілей, інтересів, потреб двох осіб або груп людей.</p> <p>Наприклад, це може бути боротьба за лідерство в групі. Бажання переглядати телепередачу тоді, коли потрібно допомогти в домашніх справах. Бажання одночасно користуватися одним комп'ютером</p>	<p><b>Ухилення</b> від конфлікту. Зволікати з рішенням проблеми, ігнорувати її розв'язання.</p> <p><b>Пристосування, або поступка.</b> На все погоджуватися, ігнорувати власні інтереси, робити те, що вирішать інші.</p> <p><b>Суперництво, конкуренція.</b> Нав'язувати власну точку зору будь-яким способом, задовольняти власні цілі, незважаючи на інтереси інших. Тиснути на співрозмовника, застосовувати образливі слова.</p> <p><b>Співробітництво, уміння домовлятися.</b> Намагатися зрозуміти причини виникнення конфлікту. Під час обговорення поважати одне одного, уважно слухати, намагатися зрозуміти позицію інших учасників конфлікту. Уміти йти на взаємні поступки. Шукати рішення, яке задовольняє всіх</p>

У житті потрібно обирати той спосіб розв'язання конфліктів, який сприятиме розвитку і збереженню стосунків, не шкодитиме здоров'ю.



## Конструктивне розв'язання конфліктів

Важливо навчитися розв'язувати конфлікти шляхом обговорення. Уміти виявити існуючі розбіжності, не замовчувати їх, намагатися спокійно шукати рішення. Такий спосіб розв'язування конфліктів називають **конструктивним**.

Неприємно, коли людина перериває тебе, не дослухавши до кінця? Намагайся і ти так не робити. Не подобається, коли під час розмови підвищують голос? Намагайся і ти говорити спокійно. Відчуваєш дискомфорт, коли загострюють увагу на твоїх недоліках? Спробуй і ти не звертати уваги на недоліки співрозмовника. Гостро реагуєш на критику? Не починай розмови з критики чужої точки зору, звертай увагу на переваги співрозмовника.

Обираючи конструктивний спосіб розв'язування конфлікту, варто застосовувати алгоритм прийняття зважених рішень.



Навичок конструктивного розв'язання конфлікту набути непросто. Розв'язати, а іноді й попередити конфлікт допоможуть упевнена поведінка, керування емоціями, уміння розуміти співрозмовника.





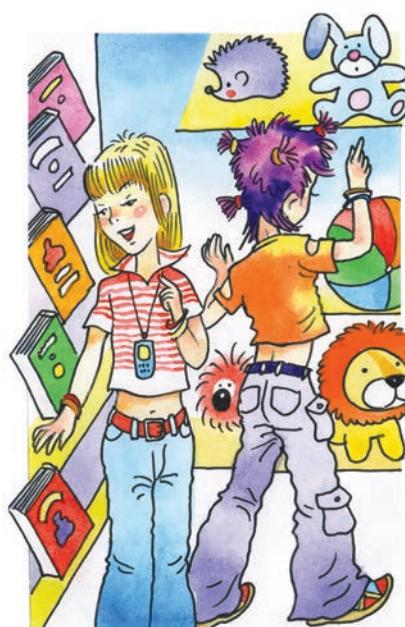
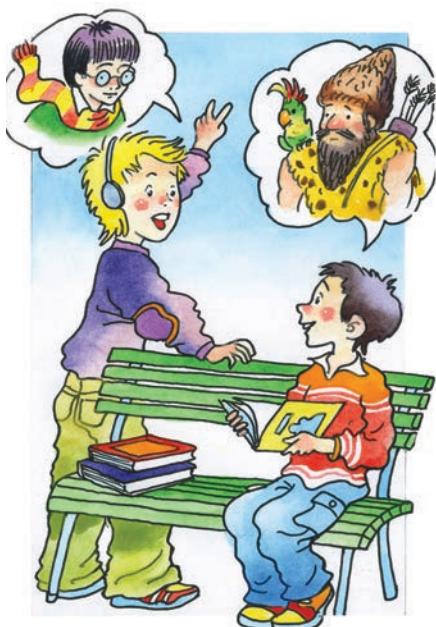
## Висновок

Конфлікти виникають через розбіжності в поглядах. Упевнена поведінка й упевнений стиль спілкування сприятимуть запобіганню конфліктів, конструктивному розв'язанню конфліктних ситуацій.



## Завдання

1. Що таке конфлікт?
2. Розглянь малюнки. Назви види конфліктів.



3. Чому виникають конфлікти?
4. Чому важливо розв'язувати конфлікт конструктивно?
5. Як впливають конфлікти на стосунки і здоров'я людей?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Як конструктивно розв'язати конфліктні ситуації?

1. У кінотеатрі під час сеансу підлітки голосно обговорюють події фільму, незважаючи на зауваження.
2. У громадському транспорті людина літнього віку звернулася з проханням поступитися місцем.
3. Однокласники підготували матеріали до стінгазети, але не можуть дійти згоди, обираючи, які замітки розмістити. Кожен вважає свою замітку найкращою.
4. У шкільній їdalyni один з учнів намагається взяти обід без черги.
5. На посаду старости класу було двоє претендентів. Обрано одного з них. Другий образився на всіх однокласників і перестав з ними спілкуватися.



## § 20. ЗАПОБІГАННЯ ЕСКАЛАЦІЇ КОНФЛІКТІВ. САМОКОНТРОЛЬ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

*Дізнаєшся, як запобігти ескалації конфліктів; про самоконтроль у конфліктних ситуаціях*



### Пригадай

Чому важливо керувати емоціями?

### Запобігання ескалації конфліктів

Мабуть, усі згодні, що конфліктів слід уникати. Якщо ж конфліктна ситуація виникла, слід докласти зусиль для її розв'язання. Важливо запобігти поглибленню, розвитку, або ескалації, конфлікту.

Ескалація конфлікту — це загострення протиріч між співрозмовниками. Співрозмовники не слухають думки і не зважають на інтереси одне одного. Зростає емоційне напруження. Учасники конфлікту можуть удатися до взаємних образів і навіть погроз. Якщо вони поводяться агресивно, не йдуть на поступки, стосунки ще більше погіршуються. Учасники конфлікту іноді навіть забувають про причину суперечки. Така ситуація може привести до розриву стосунків. Обидві сторони відчуватимуть пригнічення, погіршення самопочуття, настрою, негативний вплив на здоров'я.

На стадії ескалації розв'язати конфлікт дуже важко. Краще не допускати розпалювання суперечки. Тому треба постійно вдосконалювати поведінку та навички спілкування. Ввічливість і тактовність сприятимуть запобіганню ескалації конфлікту.

#### Щоб запобігти ескалації конфлікту, слід:

- ❖ уміти вчасно розпізнати конфліктну ситуацію, з'ясувати її причину
- ❖ поводитися членко, не вживати образливих слів
- ❖ уникати категоричних слів «завжди», «ніколи», «нізащо»
- ❖ не зневажати і не принижувати співрозмовника
- ❖ не насміхатися над ним
- ❖ стримувати власні емоції, уміти розуміти емоції співрозмовника
- ❖ уважно слухати і не перебивати
- ❖ бути чесним і щирим у словах і виявах почуттів
- ❖ під час розмови не вихвалаєтися, не повчати
- ❖ говорити завжди про конкретні ситуації, не узагальнювати
- ❖ відстоювати власну точку зору, але не тиснути на співрозмовника
- ❖ намагатися порозумітися
- ❖ не боятися визнавати помилки, вибачатися



- ❖ не провокувати й не піддаватися на провокацію конфлікту: не відповідати образою на образу

Якщо всі люди так поводитимуться, то конфліктів буде менше.

## Самоконтроль у конфліктних ситуаціях

Якщо виникла суперечка, надто бурхливе виявлення емоцій може заважати конструктивному розв'язанню конфліктної ситуації. Гнів, злість, роздратування, інші негативні емоції можуть спровокувати розпалювання конфлікту. Треба вчитися керувати емоціями, вчитися самоконтролю.

Як навчитися контролювати емоції? У нагоді може стати алгоритм прийняття зважених рішень.





Самоконтроль, упевненість у собі, уміння слухати й говорити допоможуть успішно розв'язувати будь-які щоденні суперечки.

## ► Висновок

Якщо виник конфлікт, важливо не допустити його ескалації. На стадії ескалації розв'язати конфліктну ситуацію дуже важко. Треба вчитися самоконтролю — контролю над почуттями, емоціями, вчинками. Уміння опановувати себе під час виникнення суперечок допоможе конструктивно розв'язувати конфлікти, зберегти здоров'я.

## ?

### Завдання

1. Що таке ескалація конфлікту?
2. Як запобігти ескалації конфлікту?
3. Як навчитися контролювати емоції під час конфлікту?
4. Чому не слід допускати ескалації конфлікту?
5. Як загострення конфлікту може вплинути на здоров'я твоє й оточуючих?
6. Розглянь малюнки. Як учням розв'язати конфліктну ситуацію?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Як школярам запобігти ескалації конфлікту в наведених ситуаціях? Які навички самоконтролю застосувати?

1. Під час перерви у дверях їдальні відштовхнули, щоб стати першими в черзі.
2. Однокласникам, ставлення яких одне до одного недружнє, доручили разом працювати над спільним проектом.
3. Дорослі зробили різке зауваження через запізнення ввечері з прогулянки.



## СТОСУНКИ З ОДНОЛІТКАМИ

### § 21. ПІДЛІТКОВІ КОМПАНІЇ. ОЗНАКИ ДРУЖНИХ, НЕДРУЖНИХ І НЕБЕЗПЕЧНИХ КОМПАНІЙ

*Дізнаєшся, як розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії*

#### ! Пригадай

Як проводиш дозвілля?

#### Підліткові компанії

Життя неможливе без спілкування з оточуючими людьми. Людям завжди потрібні підтримка та схвалення близьких і друзів. У підлітковому віці це має особливе значення. У спілкуванні з однолітками, у підліткових компаніях обговорюють спільні проблеми, із захопленням розповідають про враження від перегляду кінофільму, говорять про плани на майбутнє. Маючи спільні інтереси й захоплення, ровесники можуть разом проводити дозвілля. Підліткам важлива думка компанії однолітків. У взаємному спілкуванні підлітки вчаться розуміти одне одного, відстоювати власні думки й дослуховуватися до думок інших.



Спілкуючися, підлітки часто переймають риси, а іноді й захоплення інших однолітків компанії. Вживають однакові слова, використовують схожі жести. Починають носити одяг одного стилю, слухати ту саму музику, що й інші. Прикладом для наслідування можуть стати відомі люди: актори, співаки, спортсмени, історичні особи. При цьому може відбутися захоплення зовнішньою стороною успіху. Здається, що вони легко досягли успіху. Але варто пам'ятати, що шлях до успіху це не тільки й не стільки призи й нагороди, квіти й посмішки, а постійна наполеглива праця, самоконтроль і впевнена поведінка.



Обираючи приклад для наслідування, кожен робить свій вибір сам. Цей вибір може вплинути на здоров'я людини, розвиток її особистості. Завжди треба обмірювати, чи варто наслідувати звички людей, яких зустрічаєш або бачиш на екрані телевізора. Кожен сам визначає, яким бути. Слід удосконалювати власний характер. Завжди бути ввічливою, відповідальною, доброзичливою людиною.

## Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній

Найближче оточення — близькі, учителі, друзі, товариші в класі та у дворі — найбільше впливає на підлітків. У підлітків часто з'являються нові захоплення і коло спілкування змінюється та розширяється. Щоб уникнути небезпеки для здоров'я, важливо вміти розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

### Ознаки компаній підлітків

#### Дружні компанії



- ❖ кожного сприймають таким, яким він є
- ❖ толерантно й доброзичливо ставляться до думок і поглядів одне одного
- ❖ поважають і підтримують одне одного
- ❖ допомагають у навчанні
- ❖ охоче приймають нових друзів
- ❖ не мають жорстких правил поведінки всередині групи
- ❖ не забороняють спілкуватися з іншими людьми поза групою

#### Недружні компанії



- ❖ можуть ділитися на невеликі групи, які конкурують між собою
- ❖ кожну групу об'єднує праґнення вирізнатися серед інших певними правилами, поведінкою, одягом тощо
- ❖ підкреслюють значущість окремих людей
- ❖ не поважають і не підтримують одне одного
- ❖ не цікавляться справами одне одного
- ❖ неохоче приймають інших
- ❖ член групи може почуватися самотнім



## Небезпечні компанії



- ❖ мають ватажка й жорсткі правила поведінки
- ❖ вимагають повної підпорядкованості та відданості
- ❖ можуть карати неслухняних
- ❖ ставлення до інших зверхнє, агресивне. Можуть тиснути на оточуючих, глузувати з них, принижувати
- ❖ забороняють спілкування поза групою
- ❖ можуть бути поширені куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин, схильність до ризикованої поведінки



## Висновок

Для підлітків спілкування в компаніях однолітків дуже важливе. Взаємні доброзичливі стосунки сприяють розвитку кожного. Для ровесників важливо вміти обирати гідні приклади для наслідування. Щоб зберегти здоров'я, почуватися в безпеці, треба обирати для спілкування дружні компанії. Слід уникати небезпечних компаній.



## Завдання

1. Що таке дружня компанія підлітків?
2. Назви ознаки небезпечної компанії.
3. Назви ознаки, що характеризують недружню компанію.
4. Чим важливе спілкування підлітків в компаніях?
5. Як визначити, чи безпечною буде для тебе компанія, у яку запросили?
6. Якими можуть бути наслідки, якщо потрапиш до небезпечної компанії?



## Моделюй — набуйай життєвих навичок

1. Поміркуй, як впливає на формування самооцінки підлітка компанія:
    - дружня;
    - недружня;
    - небезпечна.
  2. Розкажи, як діяти і спілкуватися з однолітками з компанії:
    - недружньої;
    - небезпечної.
- Скористайся додатками 9, 12, 13.

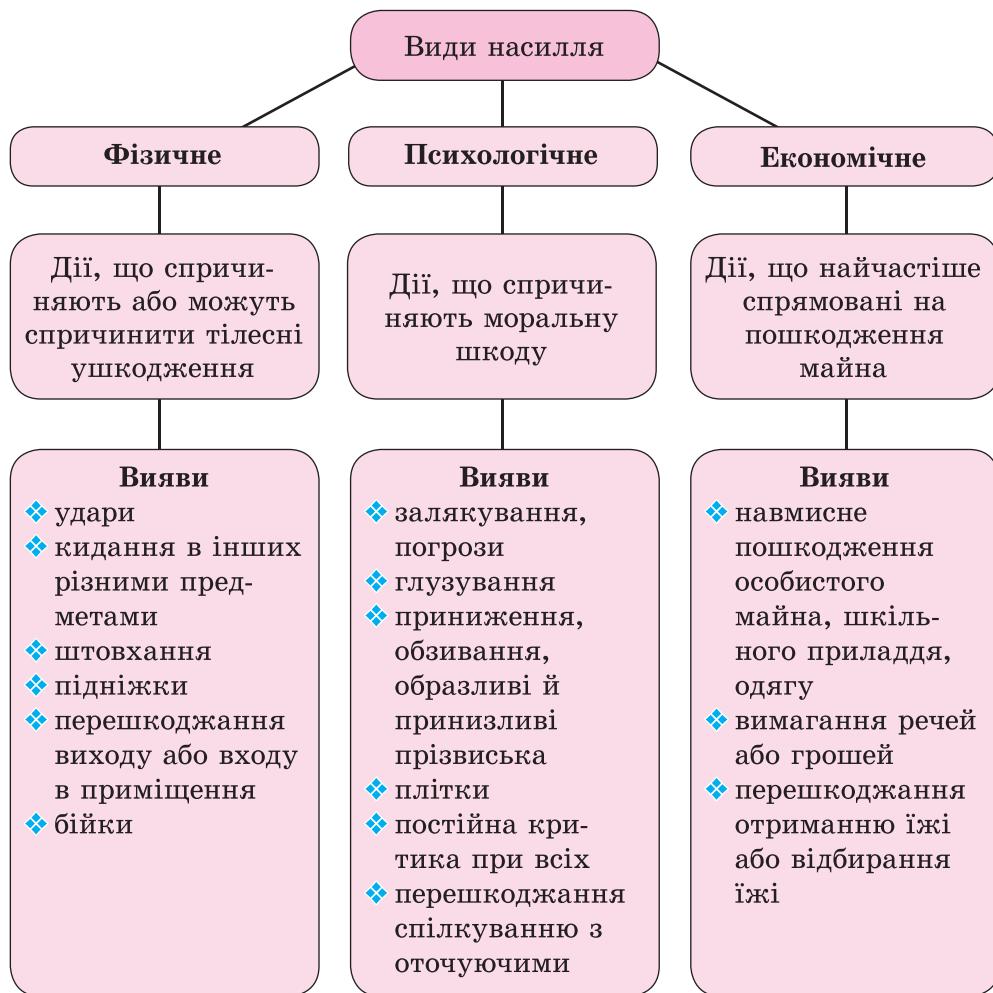
## § 22. СПОСОБИ ПРОТИДІЇ АГРЕСІЇ ТА НАСИЛЛЮ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Дізнаєшся, як протидіяти агресії та насиллю у підлітковому середовищі

### ! Пригадай

Основні права й обов'язки дитини відповідно до Конвенції ООН про права дитини.

Якщо не вдалося розв'язати проблему шляхом обговорення, відбувається ескалація конфлікту. Учасники конфліктної ситуації можуть виявляти агресію одне до одного, вдатися до насилля.



Вияви агресивної поведінки й насильства однаково негативно впливають на поведінку жертв і агресора. Якщо не протистояти людям з агресивною поведінкою, вони можуть відчути беззарність, агресивна поведінка для них може стати звичною у спілкуванні. Нетерпимість і дратівливість, характерні для підліткового віку, можуть згодом стати рисами характеру. Такі люди можуть використовувати агресію і насильство як зручний для них спосіб розв'язування будь-яких непорозумінь. Під час спілкування часто сперечаються, звинувачують інших у власних помилках, навмисно дратують співрозмовників. Недоброзичлива поведінка може провокувати конфліктні ситуації.

У людей, яких постійно ображають, може поглиблюватися відчуття образи. Вони часто можуть перебувати в поганому настрої, у них може порушитися сон. Може зростати ще й невпевненість у собі, а відтак і складнощі у спілкуванні з оточуючими. Такі люди можуть згодом стати надто пасивними, мати низьку самооцінку, втратити здатність до самозахисту.

У життєвих ситуаціях важливо навчитися протидіяти агресії та насильству.



### Способи протидії агресії та насильству

- 1 Не допускати відкритого протистояння
- 2 Намагатися припинити агресивні дії
- 3 Спробувати поговорити і з'ясувати причини агресії
- 4 Поводитися впевнено
- 5 Стримувати роздратування
- 6 Не давати негативних оцінок кривднику
- 7 Якщо агресивні дії не припиняються, сказати дорослим
- 8 Звернутися до керівництва школи, соціальної служби
- 9 Звернутися до міліції



Доброта, людяність, толерантність і терпимість допоможуть протистояти насильству й жорстокості.



Для самозахисту використовуй набуті навички прийняття зважених рішень, ефективного спілкування, конструктивного розв'язання конфліктів, упевненої поведінки.



## Висновок

Люди мають право жити в середовищі без агресії та насилля. Агресивна поведінка не сприяє доброзичливим стосункам серед однолітків. Вона шкодить здоров'ю всіх учасників суперечки. У підлітковому середовищі можуть трапитися вияви агресії та насилля. Задля безпеки і збереження здоров'я важливо навчитися протидіяти агресивній поведінці й припиняти насилля.



## Завдання

1. Назви види насилля.
2. Як можуть виявлятися різні види насилля?
3. Як впливає на здоров'я учасників протистояння агресивна поведінка?
4. Як протистояти агресії та насиллю?
5. Які вміння та навички стануть у нагоді під час спроби припинити агресивні дії або насилля?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

Як протистояти виявам агресії і насильства серед підлітків у наведених ситуаціях?

1. Над новачком у класі постійно глузують.
2. Пошкоджено куртку.
3. На перерві однокласника постійно навмисно закривають у класі, щоб не встиг пообідати.
4. Компанія у дворі дражнить і ображає.



# ТЕМА 2. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

## БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

«Мій дім — моя фортеця». Усі знають цей вислів. Але чи замислються, що іноді у «фортеці» людям загрожують небезпеки?



Сучасні будинки в містах і селах обладнано водогоном, електро-постачанням, опаленням тощо. Щоб життя було комфортним, люди користуються побутовими пристроями.

Треба вчитися правильно й безпечно користуватися всіма пристроями, вигодами, що є в оселі. У твоєму віці користуватися водогоном, електричними й газовими побутовими пристроями можна тільки в присутності дорослих.

## § 23. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ВОДОГОНОМ, ТЕПЛОВИМИ МЕРЕЖАМИ

Дізнаєшся більше про безпеку в побуті; правила користування водогоном, тепловими мережами; чому необхідно економити воду

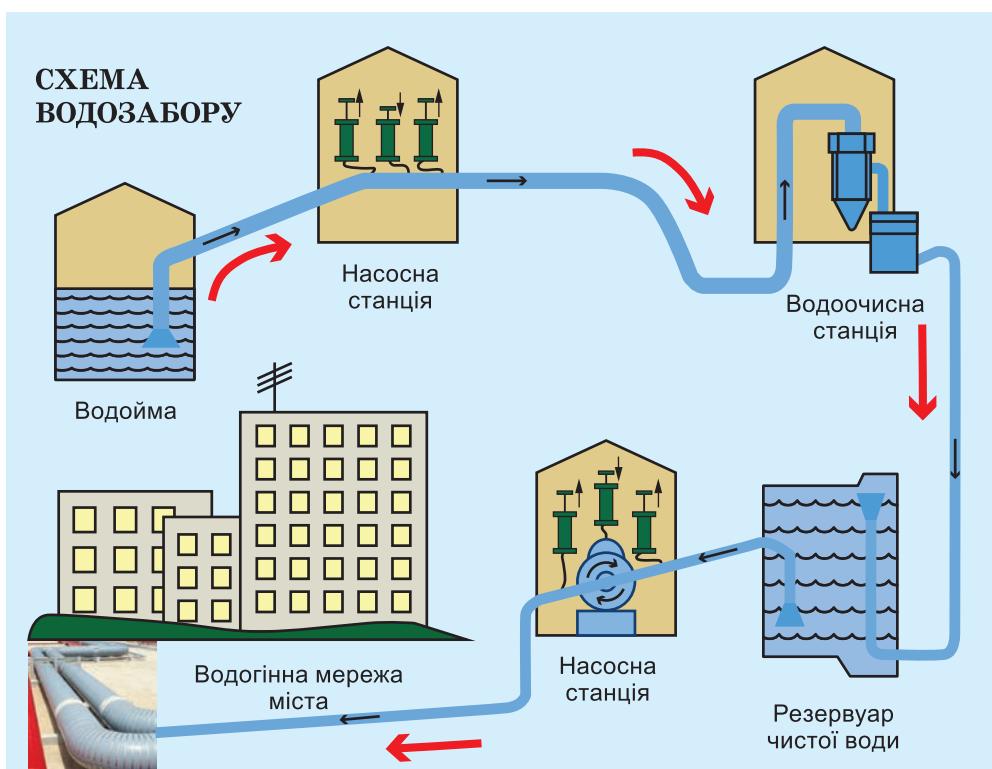
### ! Пригадай

Що таке безпека й небезпека? Про які небезпеки в побуті знаєш?

Щоб забезпечити населення всіма побутовими вигодами, до будинків прокладають електричні кабелі, труби водогону й тепломережі.

У сільській місцевості люди часто користуються водою з криниць, їжу готують на газовій плиті, яка працює від газового балона.

Через труби водогону вода до будівель має надходити без сторонніх домішок, мати певну температуру, смак, запах. Для цього воду з водойм через водозабір подають на станцію водоочищення. Там її очищують за допомогою хімічних речовин. Вода з резервуарів чистої води під тиском насосних станцій надходить до водогінної мережі населеного пункту.





Криниці слід облаштовувати так, щоб у них не потрапляли сторонні предмети.

У міській водогінній мережі стежать за тим, аби якість води відповідала санітарно-гігієнічним нормам. Санітарно-епідеміологічна служба перевіряє також якість води в криницях.



Щоб поліпшити якість питної води, її можна очищати вдома. Так, кип'ятіння пом'якшує воду, знищує бактерії, віруси, яйця глистів. У профільтрованій воді менше механічних забруднювачів, хлору, вона прозоріша і смачніша. Люди користуються також пристроями для очищення води, фасованою водою в бутлях, водою з природних джерел тощо.

Прісної води на планеті не так уже й багато. Нині в багатьох країнах світу

вже не вистачає прісної води. Прикро, що люди, використовуючи воду, не замислюються над цим. Стічні води, обробка сільськогосподарських земель хімічними речовинами, надмірне використання засобів побутової хімії забруднюють воду, погіршують її якість. Буває, люди не економлять воду, залишаючи відкритими крани. Якщо з крана капає вода, то за добу витікає майже 60 літрів.

Ти ще не можеш самостійно відремонтувати кран чи зливний бачок, то зверни увагу дорослих на несправність. Тобі до снаги перекрити крани в разі витоку води. Адже відкритий водогінний кран у квартирі може привести до небезпечної ситуації — затоплення. Вода заповнить квартиру, зіпсує підлогу, речі. Вона може проникнути й у квартири поряд із твоєю та в ті, що на нижніх поверхах. Затоплення може виникнути також, коли забиваються каналізаційні труби.



### Щоб запобігти затопленню помешкання, треба:

- ❖ стежити за справністю кранів і труб
- ❖ завжди закривати крані відразу після користування; перекривати кран, якщо вода ллється марно
- ❖ не кидати сторонні предмети в каналізаційну систему
- ❖ не засмічувати раковину побутовими відходами
- ❖ перед виходом з дому ретельно перевіряти, чи закриті крані

### Якщо сталося затоплення помешкання, треба:

негайно сповістити дорослих про аварію



зателефонувати до диспетчерської служби комунально-ремонтного експлуатаційного підприємства



вимкнути електричний струм; перекрити крані, через які вода надходить у квартиру



у місцях, де протікає вода, поставити миску або відро



місця протікання на трубі замотати м'якою тканиною і час від часу викручувати її

Трапляється іноді, що з тріщин в асфальті на вулиці виходить пара чи витікає вода. Це означає, що там пошкоджено підземну трубу водопостачання або тепломережі. До таких місць не можна підходити: ґрунт там може провалитися, можна обпектися парою. Про аварію треба повідомити дорослих.



Унаслідок прориву труби або батареї тепломережі в помешканні до оселі потрапляє гаряча вода. У цьому разі:

- ❖ не можна наблизатися до місця прориву;
- ❖ не можна самостійно намагатися ліквідувати аварію;
- ❖ слід знести румунії оселю, перекрити крани газової труби;
- ❖ покликати на допомогу дорослих;
- ❖ викликати аварійну службу міста чи району.

## → Висновок

Безпека в побуті залежить від додержання правил користування побутовими приладами, правил безпечної поведінки. Під наглядом дорослих слід учитися користуватися водогоном, побутовими приладами. Знати послідовність дій і вміти їх застосовувати, якщо сталося затоплення помешкання. Економно користуватися водою.

## ? Завдання

1. Назви небезпечні ситуації, що можуть статися в помешканні.
2. Яких порад слід додержуватися, щоб запобігти затопленню?
3. Як діяти, якщо сталося затоплення?
4. Розглянь схему очищення води. Розкажи, який шлях проходить вода, яка надходить до оселі.
5. Чи ощадливо (економно) використовуєш воду? Чому?

## ◆ Моделюй — набувай життєвих навичок

Учись правильно діяти.

З допомогою дорослих:

- дізнайся, де в помешканні розташовані вентилі, що перекривають постачання води в оселю. Під наглядом дорослих потренуйся закривати їх;
- з'ясуй, у яких місцях може протікати вода;
- дізнайся, де розміщено електровимикач, що відключає від електромережі всю оселю. Під наглядом дорослих навчися ним користуватися;
- запиши у власний довідник номери телефонів аварійних служб, до яких слід звертатися, коли протікають крани, труби, вода затоплює оселю.



## §24. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМИ ПРИЛАДАМИ

*Більше дізнаєшся про електричні прилади, правила користування ними*



### Пригадай

Чому треба додержуватися правил користування електричними приладами?

Сучасні оселі облаштовано різноманітними побутовими електроприладами. Без них важко обійтися.



Холодильник



Мікрохвильова піч



Пральна машина



Соковижималка



Фен



Настільна лампа



Пилосос



Електроплита



Електрочайник



Аудіо-, відеотехніка



Телевізор



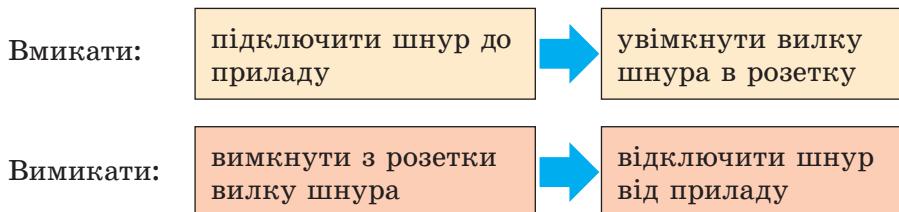
Комп'ютер

Усі електричні прилади приводяться в дію електричним струмом. Щоб не вразив електричний струм, не сталося пожежі, слід додержуватися правил безпечної користування електроприладами.

- ❖ Перш ніж користуватися електроприладом, уважно прочитати інструкцію.
- ❖ Користуватися тільки справними електроприладами. Перш ніж увімкнути електричний прилад, пильно оглянути його. Переконатися, що він справний: штепсельна вилка ціла, на ній немає крапель води, провід не пошкоджено тощо.

- ❖ Не вмикати в одну розетку одночасно кілька електроприладів. Це призводить до перегрівання проводів, підведених до розетки. Виникає небезпека загоряння ізоляційного матеріалу.
- ❖ Не заповнювати водою електроприлади, увімкнені в електромережу; не користуватися ними у вологому приміщенні чи перебуваючи у воді.
- ❖ Не торкатися мокрими руками штепсельних розеток, вимикачів, увімкнених в електромережу, настільних ламп та інших електроприладів і не витирати їх вологою серветкою; не опускати палець у воду, яку нагрівають електроприладом. Перш ніж мити електроприлад, обов'язково вимикати його.
- ❖ Якщо перегоріла лампочка, перш ніж замінити її, слід вимкнути освітлювальний прилад з розетки або знеструмити його.
- ❖ Не торкатися одночасно ввімкненого електроприладу й металевих труб або батарей опалення.
- ❖ Не залишати без нагляду ввімкнені в розетку електроприлади. Коли виходиш з дому, обов'язково їх вимикай.
- ❖ Небезпечно користуватися саморобними електроприладами, з оголеними проводами без штепсельних вилок, з пошкодженою ізоляцією (ніколи не торкатися оголеного проводу).
- ❖ Якщо під час роботи електроприладу з'явилися тріск, іскріння, треба негайно вимкнути прилад із розетки або знеструмити його.
- ❖ Про помічені неполадки в електроприладах, оголені й погано ізольовані проводи розповісти дорослим. Несправності може усунути тільки спеціаліст-електрик.

Учись правильно вмикати електроприлад у мережу та вимикати з неї, якщо шнур відокремлено від електроприладу.



Якщо помешкання облаштовано електричною плитою:

- ❖ додержуватися інструкції щодо користування плитою;
- ❖ не перевіряти нагрівання електроконфорки рукою;
- ❖ не залишати без нагляду ввімкнену плиту;
- ❖ не користуватися плитою для обігрівання помешкання.



## Висновок

Електроприлади — наші помічники в побуті. Слід додержуватися правил безпечного користування ними. Порушення правил може привести до ураження електричним струмом і пожежі.



## Завдання

1. Яких правил слід додержуватися під час користування електроприладами?
2. Чому небезпечно користуватися електроприладами у вологому приміщенні?
3. Розкажи, як вмикатимеш у розетку та вимикатимеш електричний прилад, якщо шнур відокремлено від нього.
4. До яких наслідків може привести нехтування правилами безпечного користування електроприладами?



## Ситуаційні завдання

Як діятимеш, якщо:

- у ввімкненому в розетку телевізорі щось затріщало та зникло зображення?
- у настільній лампі перегоріла лампочка?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Під наглядом дорослих учись правильно й безпечно користуватися електроприладами доти, доки робитимеш це впевнено.
2. Перевір, чи записаний у домашньому довіднику номер телефону пожежної охорони. Якщо ні, запиши і запам'ятай його.



## Проект

Разом з дорослими виконай проект «**Бережемо електроенергію**» за поданим або власним планом.

1. Якими електроприладами та пристроями облаштована оселя (освітлювальні прилади, електрочайник, телевізор, музичний центр, магнітофон, пральна машина, холодильник, пилосос, комп'ютер тощо).
2. Які електроприлади та пристрой використовують у домашньому господарстві (доїльний апарат, дриль, газонокосарка, кущоріз тощо).
3. Дізнайся, скільки електроенергії спожито за один місяць.
4. Розроби з дорослими заходи щодо збереження електроенергії. Наприклад:
  - вимикати електроприлади за собою;
  - вимикати електроприлади, які забули вимкнути дорослі;
  - не вмикати освітлювальні прилади, коли можна обйтися без додаткового світла.
5. Поспостерігай за лічильником. Коли цифри в ньому змінюються швидко, а коли — повільно?
6. Дізнайся, скільки електроенергії спожито за один місяць після ощадливого використання.
7. Порівняй отримані дані з попередніми.
8. Зроби висновки. Результати дослідження обговори в класі.



## § 25. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ ГАЗОВИМИ ПРИЛАДАМИ

*Дізнаєшся про правила користування газовими пристроями; ознаки отруєння газом; надання допомоги в разі отруєння газом*

### ! Пригадай

Правила безпечної користування газом, які вивчили в попередніх класах.

У побуті люди використовують природний газ. До будинків він подається по газопроводах. У районах, де не прокладено газопроводи, використовують газові балони. Вони містять суміш зріджених газів під сильним тиском. Удар по газовому балону або його падіння можуть привести до вибуху.

Газ не має ні кольору, ні запаху. Щоб виявити його в повітрі, наприклад у разі витоку, до газу додають спеціальні речовини із запахом гнилої капусти — одоранті. Витік газу дуже небезпечний. Змішуючись із повітрям, він утворює вибухонебезпечну суміш.

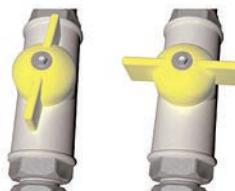
Щоб не наражатися на небезпеку, слід додержуватися правил безпечної користування газовими пристроями:

- ❖ користуватися тільки справними газовими пристроями;
- ❖ перш ніж увімкнути газовий пристрій, переконатися, що в приміщенні немає запаху газу;
- ❖ газовий пристрій має бути розташований у добре провітрюваному приміщенні, бажано обладнаному витяжкою. Під час горіння газу стає менше кисню, а в повітрі виділяються небезпечні речовини. Після години горіння 4-х конфорок уміст шкідливих речовин у повітрі збільшується вдвічі. Якщо газ горить у погано провітрюваному приміщенні, він згорає не повністю. При цьому утворюється отруйний чадний газ. Чадний газ легший за повітря, тому піднімається вгору. При повному згорянні газу утворюється вуглекислий газ. Якщо концентрація його в повітрі висока, людина може задихнутися;



- ❖ газовий прилад має бути розташований якомога далі від легко-займистих предметів;
- ❖ якщо газ не горить, вентилі, встановлені на газовій трубі, мають перебувати в положенні «перекрито».

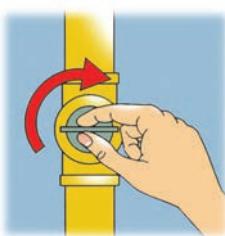
Газ відкрито



Газ перекрито

#### **Вимикати і вимикати конфорку газової плити слід так:**

- ❖ щоб увімкнути:



Відкрити вентиль  
на газовій трубі

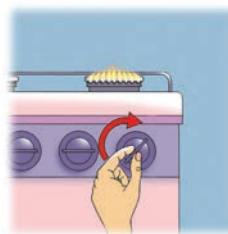


Запалити сірник, піднести  
його до конфорки



Увімкнути кран  
конфорки

- ❖ щоб вимкнути:



Вимкнути кран  
конфорки



Перекрити вентиль  
на газовій трубі

Перш ніж користуватися газовою колонкою, слід перевірити тягу в димоході та вентиляційному каналі. Тяга є, якщо полум'я запаленого сірника затягуються всередину. Якщо тяги немає, користуватися колонкою забороняється.





Якщо в приміщенні відчувається запах газу:



## Висновок

Природний газ використовується в побуті. Проте слід пам'ятати, що в разі витоку в суміші з повітрям він стає вибухонебезпечним. Щоб не сталося лиха, треба додержуватися правил безпечної користування газовими приладами, вчитися правильно вмикати та вимикати конфорку газової плити.



## Завдання

1. Коли газ може бути небезпечним для людини?
2. Чому потрібно часто провітрювати приміщення, у якому горить газ?
3. Як правильно вмикати та вимикати конфорку газової плити? Поясни, чому саме в такій послідовності.
4. Як діятимеш, якщо в помешканні відчувається запах газу?



## Моделюй — набуйай життєвих навичок

Під наглядом дорослих потренуйся вмикати та вимикати конфорку газової плити, вентиль газової труби, щоб усе робити впевнено.

## § 26. БЕЗПЕКА ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ ЗАСОБАМИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

Дізнаєшся про різні засоби побутової хімії, їх застосування і зберігання

### ! Пригадай

Які засоби використовують у тебе вдома для миття посуду та прибирання оселі?

Майже в кожній оселі є засоби **побутової хімії**, що допомагають підтримувати чистоту. За рівнем безпеки їх умовно поділяють на групи.

❖ **Відносно безпечні** (без застережних написів на етикетках). Це мило, пральні порошки, пасти, косметичні засоби тощо. Можуть спричинити отруєння при потраплянні в організм.



❖ **Небезпечні** при потраплянні на шкіру та в очі (із застережним написом «Уникати потрапляння в очі та на шкіру!»). Це відбілювальні та дезінфікуючі засоби, засоби для чищення каналізаційних труб тощо. Спричиняють опіки, подразнення шкіри, очей, дихальних шляхів.



Їдка  
речовина

❖ **Вогненебезпечні** (з написами й умовними позначками «Вогненебезпечно!», «Не розплювати біля відкритого вогню!»). Це препарати в аерозольній упаковці, лаки, фарби, розчинники, засоби для обробки рослин. Порушення правил користування ними може спричинити пожежу. Вдихати пари фарб, лаків, розчинників — небезично для здоров'я.



Вогненебезпечна  
речовина

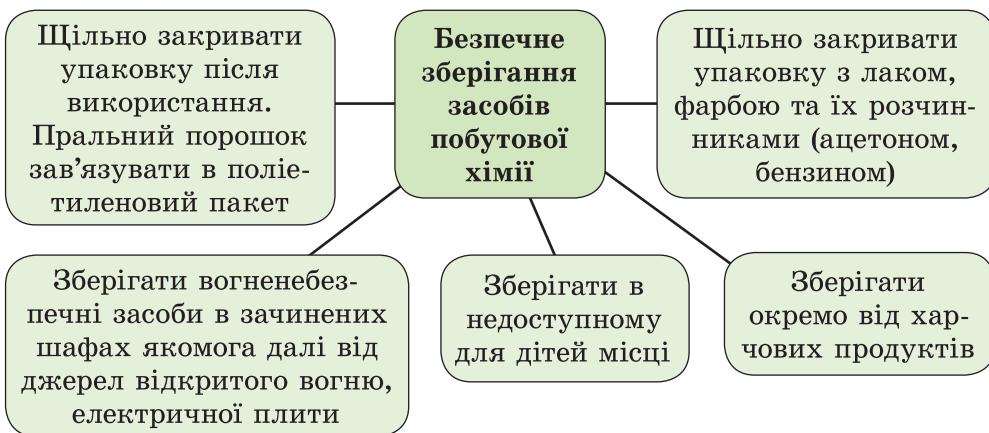


❖ **Отруйні** (з написом «Отрута» чи спеціальними познаками). Це сильнодіючі засоби для боротьби з комахами, гризунами, для виведення плям.



Отрута

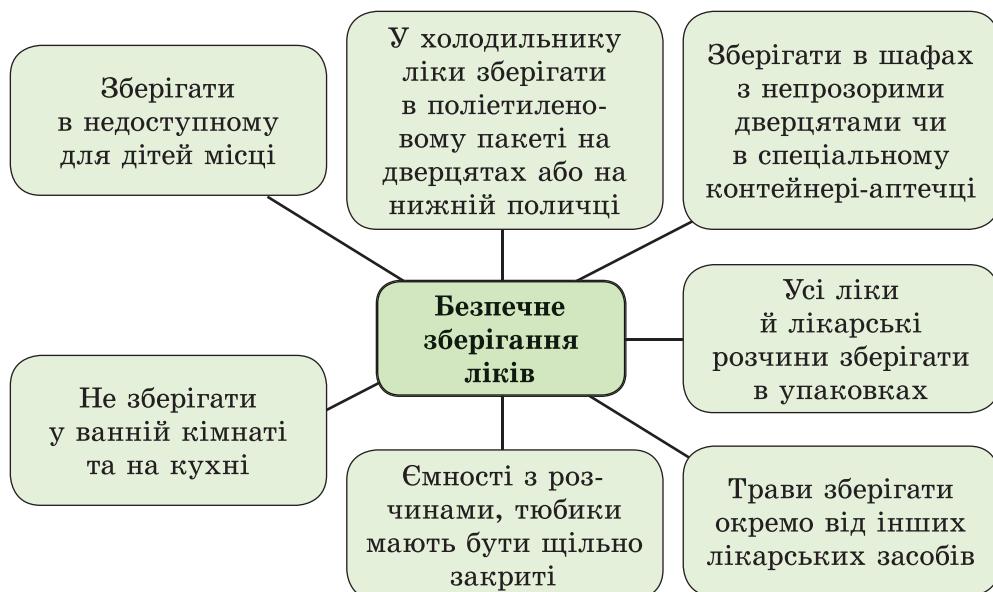
Отож, вибираючи засоби, обов'язково слід звертати увагу на маркування упаковок і читати інструкції щодо застосування.



Мабуть, у кожній оселі є аптечка. Там зберігаються термометр, ножиці, вата, бинт, пластир, дезінфікуючі засоби — розчин йоду, брильянтовий зелений, перекис водню, серцеві засоби, засоби для зняття болю.



Обираючи місце для зберігання аптечки, слід пам'ятати, що всі лікарські засоби, вата, бинти, пластири під дією вологи та прямих сонячних променів стають непридатними для використання. Усі ці засоби треба правильно й безпечно зберігати.





Запам'ятай правила безпечного використання ліків.



## Висновок

У разі порушення правил використання засобів побутової хімії та ліків вони стають небезпечними для здоров'я. Слід додержуватися правил їх безпечного зберігання і використання. Ліки слід застосовувати за призначенням і відповідно до інструкції.



## Завдання

1. На що слід звертати увагу, купуючи засоби побутової хімії?
2. Якими засобами побутової хімії користуєшся для прибирання, прання? До якої групи за рівнем безпеки вони належать?
3. Назви поради щодо безпечного вживання ліків.
4. Для чого необхідно знати, як безпечно користуватися засобами побутової хімії?
5. Назви поради щодо безпечного зберігання ліків.
6. Розглянь фотоілюстрації. Чи правильно зберігаються ліки?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

1. За допомогою дорослих дізнайся, якими засобами побутової хімії за рівнем безпеки користуються вдома для прибирання оселі, прання, миття посуду. Чи правильно зберігаються в помешканні засоби побутової хімії? Скористайся порадами параграфа.
2. Разом з дорослими знайди інформацію про екологічно чисті засоби для прибирання оселі, прання білизни, миття посуду.
3. Обговори з дорослими правила безпечного зберігання ліків у домашній аптечці. Разом складіть список лікарських засобів, які зберігаються або мають зберігатися в домашній аптечці. Поміркуй, де в помешканні найкраще розмістити аптечку.

## § 27. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА ОСЕЛІ

Дізнаєшся про можливі причини виникнення пожежі в оселі, як при цьому діяти; про засоби пожежогасіння та як ними користуватися

### ! Пригадай

Що убезпечить оселю від пожежі?  
За яким номером телефону викликають пожежну охорону?

### Причини виникнення пожеж

Життя людини без вогню було б неможливим. Але коли порушують правила поводження з вогнем, може виникнути пожежа.

**Пожежа** — це неконтрольований процес горіння, коли полум'я охоплює і знищує все, що може горіти. Вогонь завдає значних матеріальних втрат, знищує природні ресурси, загрожує здоров'ю і життю людей, може суттєво погіршити стан навколошнього середовища.

Для виникнення горіння необхідні певні умови: джерело запалювання, повітря, горючі матеріали. Такі умови називають **трикутником вогню**.



Предмети й речовини бувають горючі та негорючі.

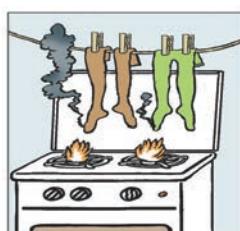




Причиною пожежі в оселі може бути:



необережне поводження з вогнем, бенгальськими вогнями, феєрверками



порушення правил безпеки під час користування побутовими електричними й газовими пристроями



порушення правил зберігання і використання горючих і легкозаймистих речовин

## Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж

Розрізняють три стадії розвитку пожежі.

- ❖ **Початкова (загоряння).** Триває від 5 до 30 хв. Відносно низька температура й незначна швидкість поширення вогню. Вогонь досить легко загасити.
- ❖ **Основна (стійке або розвинуте горіння).** Горіння підсилюється і прискорюється. Підвищується температура полум'я. Збільшуються факел полум'я і площа поширення вогню. Загасити пожежу дуже важко.
- ❖ **Кінцева (згасання пожежі).** Завершується горіння, поступово знижується температура. Вогонь згасає, коли догоряють горючі речовини.



Пожежу легше попередити, ніж загасити. Для цього в повсякденному житті необхідно суворо додержуватися **правил пожежної безпеки**.

- ❖ Не грatisя із сірниками, запальничками. Стежити, щоб цього не робили друзі та молодші діти.
  - ❖ Додержуватися правил пожежної безпеки під час користування бенгальськими вогнями.
  - ❖ Не нагрівати на вогні банки з-під фарб, аерозольні балончики, невідомі предмети.
  - ❖ Завжди вимикати телевізор після перегляду телепередач.
  - ❖ Не залишати без нагляду електронагрівальні прилади.
  - ❖ Додержуватися правил користування газовою плитою.
- Користуватися нею тільки під наглядом дорослих.



Підрозділи пожежної охорони займаються не тільки гасінням пожеж, а ще й профілактикою їх виникнення. Працівники пожежної охорони перевіряють справність електричної мережі, наявність і доступність засобів гасіння пожеж, пожежних драбин, сходів, основних і запасних виходів і входів у будівлях.

У будівлях встановлюють пожежну сигналізацію. За сигналом треба негайно вийти з оселі, будинку. Організований вихід людей з місця можливої небезпеки називається **евакуацією**.

### План евакуації з будинку

Схеми та плани евакуації людей при пожежі мають бути вивіщені на видних місцях. У них зазначено евакуаційні шляхи й виходи в разі небезпечної ситуації, а також правила поведінки людей під час евакуації.

Щоб своєчасно й безпечно вийти з оселі або одноповерхового будинку під час пожежі, треба завчасно знати, як діяти. Для цього розробити план евакуації під час пожежі. Накреслити на папері план помешкання, обговорити його з дорослими. Якщо живете в одноповерховому будинку, знати і зазначити на плані два шляхи виходу з кімнат і будинку: основний і запасний. Разом з дорослими потурбуватися, щоб усі вікна і двері можна було за потреби швидко відчинити. Якщо живете в багатоповерховому будинку, дізнатися в дорослих, чи є в будинку запасний (аварійний) вихід та де він. Запам'ятати, що ліфтом під час евакуації користуватися не можна. Виходячи з кімнат, обов'язково зачинити за собою внутрішні двері. Бажано зазначити на плані, де знаходяться підручні засоби гасіння



пожежі та підручні засоби захисту. Домовитися заздалегідь про місце зустрічі після виходу з будинку. Зважити на те, що під час пожежі в задимленому помешканні буде важко орієнтуватися, оглядовість буде обмеженою. Тому потренуватися пройти шлях евакуації спочатку разом з дорослими, потім самостійно.



## Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі

У разі пожежі слід зателефонувати 101. А потім спробувати загасити вогонь.

На початку пожежі можна використовувати підручні засоби гасіння: воду, пісок, ковдру з натуральних матеріалів, пральний порошок, брезентові покривала.

Найчастіше гасять пожежу водою, використовуючи пожежні або звичайні відра.

Якщо горять легкозаймисті рідини, наприклад бензин, вони спливають над водою і продовжують горіти. Загасити їх можна, закидавши піском, землею чи накривши мокрим брезентом або іншою цупкою тканиною, щоб припинити доступ кисню.



Пожежне відро





Якщо загорівся електроприлад, наприклад телевізор або електроочійник, їх теж не можна зразу гасити водою. Це призводить до ураження електричним струмом. Спочатку треба від'єднати прилад від електромережі, витягнувши штепсель з розетки. Руку перед цим слід обмотати сухою ганчіркою або шматком тканини. У деяких випадках треба вимкнути електропостачання на щитку. Якщо горіння не припиняється, накрити електроприлад цупкою тканиною або ковдрою, щоб перекрити доступ кисню. При горінні телевізора воду треба лити на задню поверхню вимкненого електроприладу, стоячи збоку від нього,

тому що нагрітий кінескоп може вибухнути. Якщо пожежу не вдалося загасити, зачинити двері, вікна та вийти з приміщення.

Крім підручних засобів, для гасіння пожеж використовують вогнегасники.



**Вуглекислотні вогнегасники** (ВВК-2, ВВК-5, ВВК-8) застосовують для гасіння пожеж електроустановок, двигунів внутрішнього згоряння, книгосховищ, у яких зберігаються цінні історичні та художні матеріали. Такими вогнегасниками обладнано вантажні автомобілі, автобуси, маршрутні таксі та інші транспортні засоби. Користуватися ним слід у захисних рукавицях.



**Порошкові вогнегасники** (ВП-5, ВП-25) використовують для гасіння всіх видів пожеж: легкозаймистих рідин, газів, електроустановок під струмом, твердих матеріалів. Користуючись такими вогнегасниками, треба захищати органи дихання.



**Рідинні вогнегасники** використовують для гасіння матеріалів і виробів, що погано змочуються. Це — бавовна, вата, вироби з дерева, пластмаси.



**Хімічно-пінні вогнегасники (ВХП-10)** можна застосовувати для гасіння пожеж нафтопродуктів і твердих речовин. Ними не можна гасити пожежі електричних установок, пристрій, які перебувають під струмом.



На корпусі кожного вогнегасника написано або схематично зображене інструкцію щодо його використання.

### Захист органів дихання в зоні пожежі

Під час пожежі люди гинуть не так від вогню чи високої температури, як від диму й газів, що виділяються у процесі горіння. Щоб не отрутитися цими газами, треба насамперед захистити органи дихання.

- ❖ Закрити рот і ніс тканиною, бажано вологою. Можна використати носовичок, шарф, рушник, рукав сорочки, футболки.
- ❖ Якщо пожежа сталася, коли людина перебувала в ліжку, підводитися не можна, тому що чадний газ піднімається вгору. Треба закрити ніс і рот тканиною і сповзти на підлогу.
- ❖ Вибиратися з кімнати поповзом, не піднімаючи голови.



### Дії в разі загоряння одягу

- ❖ Якщо під час пожежі загорівся одяг, бігти не можна — це тільки посилює горіння. Слід зупинитися, спробувати якомога швидше зняти одяг.
- ❖ Якщо це не вдалося, упасти на землю або підлогу та покачатися, щоб збити полум'я. При цьому треба захищати очі та обличчя руками.





❖ Якщо одяг загорівся на іншій людині, спробувати допомогти їй зняти одяг, збити полум'я цупкою тканиною або своїм верхнім одягом.



❖ Якщо не вдалося, повалити постраждалого на землю або підлогу і в будь-який спосіб збити полум'я: залити водою, закидати піском, землею, взимку — снігом. Накинути цупку тканину (брезент, ковдру, пальто) і щільно притиснути її до одягу постраждалого. Голова має залишатися відкритою, щоб постраждала людина не отруїлася продуктами горіння.



## Висновок

Необережне поводження з вогнем, порушення правил користування побутовими електроприладами — найпоширеніші причини виникнення пожежі. Для горіння необхідні певні умови — трикутник вогню: джерело запалювання, повітря, горючі матеріали. Гасити невеликі пожежі можна тільки на початковій стадії. Найефективніший засіб гасіння пожежі — вогнегасник. Якщо сталася пожежа, треба захищати органи дихання, правильно діяти, якщо загорівся одяг. Щоб запобігти виникненню пожежі, слід додержуватися правил пожежної безпеки. Знати, як діяти при евакуації під час пожежі.



## Завдання

1. Які основні причини виникнення пожежі в оселі?
2. Назви стадії пожежі.
3. У яких ситуаціях вогонь може бути особливо небезпечним?
4. Назви підручні засоби, які можна використовувати для пожежогасіння.
5. Що таке вогнегасник? Які види вогнегасників існують? Для гасіння яких пожеж застосовують кожен вид вогнегасника?
6. Як захистити органи дихання під час пожежі?
7. Як діятимеш у разі загоряння одягу під час пожежі?
8. Чим відрізняються легкозаймисті речовини від важкозаймистих, негорючих?
9. Які правила пожежної безпеки знаєш? Чому їх слід додержуватися?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

З'ясуй з учителем місце розташування плану евакуації зі школи. Розглянь його та виконай послідовність дій під час евакуації при пожежі (умовно). Скільки часу витрачено, щоб вийти? Чи вдалося учням класу вийти зі школи швидко й організовано?





## § 28. ПРОЖИВАННЯ У ПРОМИСЛОВІЙ ЗОНІ

Дізнаєшся про небезпечні промислові об'єкти; ознаки виникнення аварій на підприємствах; як слід діяти, якщо на підприємстві сталася аварія



### Пригадай

Види небезпек техногенного середовища.

Промислові об'єкти — це заводи, фабрики, комбінати, переробні підприємства.



Нафтопереробний завод



Содовий завод

Люди, які живуть поблизу промислових об'єктів, мають знати і ретельно додержуватися правил безпечної поведінки й особистої гігієни:



Іноді на підприємствах стаються аварії. Великі аварії, які призводять до загибелі людей, називають катастрофами. Унаслідок аварій і катастроф можуть виникнути пожежі, статися вибухи та викиди небезпечних речовин у повітря, забруднення отруйними речовинами водойм та ґрунтів на великий території. Тому аварії на підприємствах загрожують здоров'ю і життю значної кількості людей.



За наслідками аварій промислові об'єкти поділяють на групи.

### Групи небезпечних промислових об'єктів



**Радіаційно небезпечні.** Підприємства, що використовують радіоактивні речовини. Наприклад, атомні електростанції, дослідницькі ядерні установки.

**Наслідки аварії.** Викид радіоактивних речовин у навколишнє середовище. Забруднюються повітря, ґрунт, водойми. У людей порушується діяльність нервої системи, органів кровотворення, шлунково-кишкового тракту.



**Пожежо- й вибухонебезпечні,** на яких використовують легкозаймисті й вибухонебезпечні речовини. Наприклад, підприємства нафтової, газової, металургійної, деревообробної, хімічної промисловості.

**Наслідки аварії.** Пожежа, висока температура, шкідливі й отруйні продукти згоряння. Особливо небезпечна під час вибуху повітряна ударна хвиля й осколки. У людей можуть бути опіки шкіри, дихальних шляхів, отруєння продуктами згоряння, травми.



**Хімічно небезпечні,** на яких використовують небезпечні хімічні речовини, зокрема, хлор, аміак, ртуть. Наприклад, хімічні заводи, склади хімічних речовин.

**Наслідки аварії.** Викид або витік сильнодіючих отруйних речовин. Забруднюються повітря, ґрунт, водойми. В організм людини отруйні речовини можуть потрапити через органи дихання, шкіру, з їжею, водою. Спричиняють опіки, сухий кашель, може виникнути слізотеча, нудота, задуха.





**Гідротехнічні споруди.** Наприклад, гідроелектростанції, захисні греблі.

**Наслідки аварії.** Утворення хвилі великої руйнівної сили. Затоплення великих територій, руйнування житлових будинків і промислових об'єктів, порушення умов життедіяльності людей.



**Аварії на транспорті** під час перевезення небезпечних хімічних, пожежо- й вибухонебезпечних речовин.

**Наслідки аварії.** Витік небезпечних речовин. Забруднення довкілля, травмування людей.

Якщо в повітрі з'явився різкий неприємний запах, незвичайний за кольором пил, видно стовбур диму, раптово жовтіють рослини, гинуть комахи, птахи, риби, то, найімовірніше, стався викид шкідливих речовин.

Про небезпеку населення обов'язково сповіщають сигналом «Увага всім!»: лунає сирена цивільної оборони, переривчасті гудки підприємств, транспорту, удари в дзвони, рейки. Крім цього, дільничний міліціонер і працівники ЖЕКу попереджують жителів про аварію. Регіональні оператори стільникового зв'язку також оповіщують населення SMS-повідомленнями.

Почувши сигнал, потрібно:

негайно ввімкнути радіоточку, радіоприймач або телевізор

уважно послухати інформацію про небезпеку і порядок дій

виконувати всі розпорядження рятувальників і місцевої влади

Усі рекомендації слід виконувати швидко й точно. Від цього залежить здоров'я і життя.



## Як діяти в разі аварії на підприємстві

### Якщо перебуваєш у школі

- ❖ Швидко зібрати всі свої речі
- ❖ Точно додержуватися вказівок учителя

### Якщо перебуваєш надворі

- ❖ Послухати повідомлення, яке передають вуличні гучномовці або пересувні засоби оповіщення населення
- ❖ Прочитати інформацію на вуличних світлодіодних екранах, плазмових панелях, розташованих у місцях масового перебування людей
- ❖ Діяти відповідно до рекомендацій

### Якщо рекомендовано залишатися вдома

- ❖ Чітко виконувати все, що скажуть дорослі
- ❖ Не можна виходити надвір чи в під'їзд
- ❖ Не можна випускати з приміщень свійських тварин
- ❖ Прикріпити до дверей іззовні повідомлення про те, скільки людей у приміщенні
- ❖ Щільно зачинити вікна, двері, димоходи, вентиляційні отвори. Щілини у вікнах заклеїти скотчем, пластиром або цупким папером, заткнути ганчір'ям, ватою
- ❖ Завішати вхідні двері від стелі до підлоги ковдрою або цупкою тканиною впритул до дверей. Щільно заткнути всі щілини
- ❖ Вимкнути всі електричні й газові прилади, вентилі, перекрити воду
- ❖ Зробити якомога більший запас питної води: наповнити й закрити пляшки, відра. Істи консерви або їжу, що зберігалась у закритих упаковках
- ❖ Якщо сталася аварія з витоком хлору, не можна ховатися в погребах і підвалах. Вони можуть бути заповнені отруйною речовиною, бо хлор важчий за повітря.
- ❖ Якщо сталася аварія з витоком аміаку, навпаки, слід із верхніх поверхів спуститися на нижні. Аміак легший за повітря і підніматиметься вгору.





## Якщо оголошено евакуацію

- ❖ Чітко виконувати все, що скажуть дорослі
- ❖ Щільно зачинити вікна та двері
- ❖ Вимкнути електричні та газові прилади, вентилі, перекрити воду
- ❖ Узяти документи та гроші, воду, продукти харчування
- ❖ Одягнути захисний одяг



Одягнути респіратор, марлеву пов'язку, змочену водою, щоб щільно закрити ніс і рот. Можна використати рушник, шарф, хустку, шматок бавовняної тканини



- ❖ Зачинити квартиру та рухатися до місця збору для евакуації
- ❖ Надворі рухатися швидко, але не бігти, не здіймати пилу, не торкатися оточуючих предметів, не наступати на краплі рідини
- ❖ Визначити напрямок вітру та рухатися так, щоб вітер дув убік
- ❖ Уникати низин, намагатися йти в бік підвищення місцевості
- ❖ Не можна нічого підбирати по дорозі, сідати на землю, збирати ягоди, фрукти, городину, пити воду з відкритих водойм
- ❖ Вийшовши із забрудненої зони, обережно зняти верхній одяг, скласти його в поліетиленовий пакет. За можливості ретельно промити очі, вимитися під душем



Якщо живете поблизу від хімічно небезпечного промислового підприємства, треба бути готовим до можливих небезпечних ситуацій. Виготовити та зберігати в доступному місці ватно-марлеві пов'язки для всіх членів родини. Підготувати одяг, який можна використати для захисту в разі небезпеки, потренуватися швидко вдягатися. Навчитися герметизувати приміщення. Узгодити дії з дорослими.

Той, хто знає, як поводитися в разі аварії, захистить і врятує власне життя, допоможе іншим.



## Висновок

У промисловій зоні слід додержуватися правил безпечної поведінки. Навчитися уbezпечувати себе й оселю в разі аварії. Запам'ятати сигнали цивільної оборони, що сповіщають про аварію, уміти швидко й чітко діяти за рекомендаціями рятувальних служб. Виготовити ватно-марлеву пов'язку й підготувати захисний одяг.



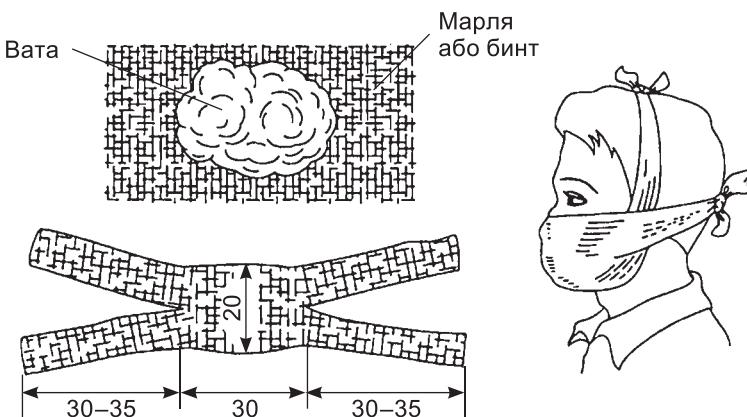
## Завдання

- На які групи поділяють промислові підприємства за наслідками аварій?
- Назви ознаки виникнення аварії на підприємстві.
- Що потрібно робити після того, як почуєш сигнал «Увага всім!»?
- Як діяти, якщо сигнал про аварію пролунав під час уроків у школі?
- Як діяти, якщо після сигналу «Увага всім!» рекомендовано залишатися вдома?
- Як діяти, якщо після сигналу «Увага всім!» оголошено евакуацію?



## Моделюй — набувай життєвих навичок

- З допомогою дорослих вибери одяг, який можна було б використати як захисний у разі небезпечної ситуації.
- Разом з дорослими зроби ватно-марлеву пов'язку.



Зав'язана пов'язка повинна закривати підборіддя, рот і ніс до очей. Кінці пов'язки зав'язувати: нижні на тімені, верхні — на потилиці.

- Потренуйся одягати захисний костюм і маску.



## § 29. БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Дізнаєшся про правила дорожнього руху для велосипедистів; засоби безпеки велосипедистів



### Пригадай

Коли ти вперше сів за кермо велосипеда? Який велосипед хочеш мати? Чому?

Велосипедні прогулянки — приемний і корисний для здоров'я вид дозвілля. Ізда на велосипеді сприяє зміцненню серця, судин, м'язів, легенів, зниженню маси тіла. Розвиває увагу, швидкість реакції. Такі прогулянки не завдають шкоди довкіллю.

26 травня в усьому світі відзначається Міжнародний день велосипедиста. У цей день навіть той, хто щодня користується автомобілем, пересідає на двоколісний транспорт.



### Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху

Щоб поїздка на новому велосипеді була безпечною, слід, насамперед, уважно прочитати інструкцію.

Велосипед повинен мати:





Заборонено керувати велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в умовах недостатньої видимості — з вимкненим ліхтарем і без світлоповертачів.

Щоб їздити було зручно, регулюють висоту сидіння. Вона має бути такою, щоб, крутячи педалі, можна було повністю випрямити ноги.

Коли вчишся їздити на велосипеді, починай з повільної їзди на відстань до 2 км. На прогулянку варто взяти пляшку з водою та засоби для надання допомоги в разі травмування. Їздити тільки у світлу пору доби. Не можна їздити в дощову погоду, у туман, під час сильного вітру.



## Одяг і засоби безпеки для велосипедиста

Для поїздок на велосипеді одяг має бути зручним та яскравого кольору. Адже яскравий одяг привертає увагу, і водії машин здалеку помічають велосипедиста на дорозі.





## Правила дорожнього руху для велосипедистів

Велосипедист на дорозі — водій. Тому він має додержуватися Правил дорожнього руху, як і водії інших транспортних засобів. І обов'язково знати дорожні знаки для велосипедистів.



Велосипедна  
доріжка



Доріжка для  
пішоходів  
і велосипедистів



Рух  
на велосипедах  
заборонено



Виїзд  
велосипедистів

За Правилами дорожнього руху:

- ❖ до 14 років на велосипеді можна їздити лише по спеціальних велосипедних доріжках, на стадіонах, майданчиках, на подвір'ї. Якщо велосипедної доріжки немає і треба рухатися дорогою, то їхати тільки узбіччям. Виїжджати на проїзну частину дороги велосипедист має право тільки після 14 років;
- ❖ якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водій велосипеда зобов'язаний дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі;
- ❖ рухаючись групами, велосипедисти повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

Не забувай, що користуватися мобільним телефоном під час руху заборонено. А порушення правил безпечноного руху на велосипеді може привести до ДТП.

## Правила перевезення вантажів і пасажирів

Хоч як добре їздить велосипедист, стійкість велосипеда обмежена. На слизькій дорозі, під час наїзду на перешкоду велосипедист може втратити рівновагу, упасти і травмуватися. Стійкість двоколісного транспортного засобу ще менша, якщо на велосипеді вантаж. Перевозити вантаж треба на спеціальному багажнику або у велорюкзаку. Якщо під час поїздки трапляються ділянки дороги, де їхати велосипедом з вантажем небезпечно, вантаж переносять вручну або ведуть велосипед, як при переході дороги.

## Велосипедистам забороняється:



їздити, не тримаючись за кермо, та знімати ноги з педалей

під час руху триматися за інший транспортний засіб



перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років на спеціальніх додаткових сидіннях)



тягти на буксири інший велосипед



перевозити вантаж, що виступає по ширині чи довжині. Це заважає керувати велосипедом і перешкоджає руху інших транспортних засобів та пішоходів

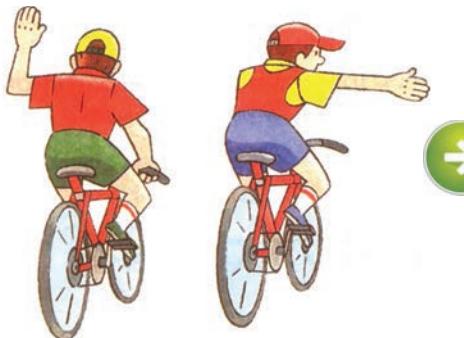
перевозити на багажнику надто важкий вантаж. Це порушує стійкість, перешкоджає виконувати маневри





## Правила виконання маневрів на велосипеді

**Маневр** — зміна напрямку руху транспортного засобу. За 50 м до місця виконання маневру велосипедист зобов'язаний подавати попереджувальні сигнали рукою.



Поворот праворуч (витягнута в сторону права рука або витягнута й зігнута в лікті ліва рука)

Об'їзд перешкоди ліворуч, поворот ліворуч, початок руху велосипедиста (витягнута в сторону ліва рука або витягнута й зігнута в лікті права рука)



Зупинка (піднята вгору права чи ліва рука)



На дорозі велосипедисту заборонено повороти ліворуч і розвороти. Якщо треба повернути ліворуч або розвернутися, велосипедист повинен доїхати до пішохідного переходу або перехрестя, зійти з транспортного засобу й перевести велосипед на другий бік дороги.

Перед початком руху велосипедист має переконатися, що поблизу немає автомобілів. Потім попередити сигналом інших учасників транспортного руху.



Якщо велосипедист упав з велосипеда, слід обробити подряпину дезінфікуючими засобами, у разі потреби покликати на допомогу дорослих, завести постраждалого до дому, викликати «швидку допомогу».



## Висновок

Велосипедист на дорогах повинен додержуватися Правил дорожнього руху. Уміти подавати сигнали про маневри. Щоб уберегтися від травмування, слід обладнати велосипед світлововертачами і дзвонком, додержуватися правил добору одягу для поїздок. Не можна порушувати правил перевезення вантажів і пасажирів на велосипеді. Додержання Правил дорожнього руху та безпеки велосипедиста — запорука здоров'я.



## Завдання

1. Розкажи, які елементи конструкції велосипеда сприяють безпеці руху.
2. Назви засоби безпеки велосипедиста.
3. Розглянь фотоілюстрації. Чи безпечно одягнені велосипедисти?



4. Назви Правила дорожнього руху для велосипедистів.
5. Розглянь фотоілюстрації. У якому напрямку поїдуть велосипедисти?



6. Який одяг і взуття треба одягати для велосипедних прогулок? Відповідь обґрунтуй.
7. Чому не можна порушувати правил перевезення вантажів і пасажирів на велосипеді?
8. Поміркуй, чому велосипедисту на дорозі заборонено поворот ліворуч і розворот.
9. За 50 м до місця виконання маневру велосипедист повинен подавати попере держувальні сигнали. Чому?
10. Обговори з дорослими, які веломаршрути безпечні там, де ти живеш.



## § 30. ПОВЕДІНКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Дізнаєшся, як надавати першу допомогу в разі ураження електричним струмом, потрапляння хімічних речовин на шкіру, отруєння, дорожньо-транспортної пригоди; як взаємодіяти з рятувальниками

### ! Пригадай

Яка ситуація називається екстремальною?

Алгоритм дій в екстремальній ситуації.

### Номери телефонів аварійних служб

З наслідками екстремальної ситуації люди не завжди можуть впоратися самотужки. У таких випадках треба негайно викликати службу захисту населення.

Пожежа, запах диму, знайдено вибухонебезпечні предмети — телефонувати 101



Міліція — телефонувати 102



Напад, крадіжка, бійка, пограбування, погрози, ДТП — телефонувати 102

Травми, захворювання, кровотеча, укуси диких і свійських тварин — телефонувати 103



Запах газу, аварія системи газопостачання — телефонувати 104



## Повідомлення рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками

Якщо треба викликати працівників рятувальної служби, слід повідомити:

- ❖ що сталося;
- ❖ чи є постраждалі;
- ❖ адресу, де сталася небезпечна подія, за можливості — найзручніший маршрут проїзду;
- ❖ ім'я, прізвище.



Повідомити про небезпечну ситуацію можна телефоном. Якщо немає мобільного телефону чи телефону-автомата, можна попросити перехожого викликати рятувальну службу з його телефону. Можна також скористатися телефоном у будь-якій найближчій організації. Важливо не гаяти часу і не соромитися. Від своєчасного надання допомоги залежить життя людей.

Пам'ятай, що:

- ❖ служби захисту й порятунку населення викликають з найближчого телефону без телефонної картки й поза чергою;
- ❖ не можна турбувати служби захисту й порятунку населення безпідставно!
- ❖ коли рятувальники прибули, слід виконувати їхні вказівки. Не сперечатися, не заважати працювати. Якщо виникнуть запитання — відповідати чітко.



## Перша допомога в разі ураження електричним струмом

Під час проходження через тіло людини електричний струм спричиняє опік. Через ураження електричним струмом може зупинитися серце чи дихання.

Важливо знати, як правильно надати постраждалим допомогу до приїзду лікарів. Іноді від цього залежить здоров'я і життя людини.

Як надати допомогу ураженому електричним струмом?

Насамперед, якомога швидше звільнити потерпілого від дії електричного струму. Для цього слід відключити подачу електричного струму до помешкання на щитку (виключити рубильник або викрутити запобіжники, якщо є автоматичний вимикач — виключити його).

Якщо неможливо відключити електрику на щитку, слід подбати про свою безпеку й тільки потім звільнити ураженого від дії електричного струму:

- ❖ надіти гумові або сухі шерстяні рукавиці чи обмотати руки сухою тканиною;
- ❖ взутися в гумове взуття;
- ❖ стати на гумовий килимок, суху дерев'яну дощечку чи навіть книжку;
- ❖ сухим дерев'яним або пластмасовим предметом відвести провід від потерпілого, спробувати відтягти його від проводу, взявшись за одяг, не доторкаючись до оголених частин тіла.



Коли уражений не буде під дією струму, необхідно:

- ❖ покласти його на спину;
- ❖ розстебнути комір;
- ❖ поблизувати обличчя холодною водою;
- ❖ викликати «швидку допомогу» або лікаря й повідомити дорослих.

## Перша допомога в разі потрапляння хімічних речовин на шкіру

Опіки засобами побутової хімії називають хімічними. Якщо хімічна речовина потрапила на шкіру, виникає почервоніння або побіління, подразнення, запалення. Людина може не відчувати болю, але відчуває загальну слабкість, може паморочитися голова. При хімічних опіках потрібно обов'язково викликати «швидку допомогу». Ще до приїзду лікаря слід негайно надати допомогу собі чи потерпілому.

При хімічних опіках шкіри рідкою речовиною уражене місце промивають водою впродовж 15–30 хвилин. Не можна змивати сильним напором води, терти ватним тампоном або цупкою тканиною. Якщо на шкіру потрапила концентрована кислота, наприклад оцтова, азотна, після промивання обробити місце опіку мильною водою, слабким розчином питної соди. При опіку засобом для чищення каналізаційних труб після промивання знешкодити його дію можна розчином лимонної кислоти або розведеним харчовим оцтом.





Якщо хімічна речовина потрапила в очі, їх ретельно промивають холодною водою впродовж 20 хвилин, видаляючи хімічну речовину. Голову тримають так, щоб можна було спрямувати струмінь води до внутрішнього куточка ока. Уражене око має бути широко розплющене.

Якщо шкіру обпечено сухою хімічною речовиною, її треба струсити або зняти сухою ганчіркою чи клаптиком тканини. Не можна здувати, щоб речовина не потрапила в очі. Промивати уражене місце водою 30 хвилин.

Якщо на шкіру потрапило негашене вапно, у жодному разі не можна змивати його водою. Видалити вапно й обробити обпечено місце слід будь-яким жиром, наприклад олією.

При хімічному опіку, навіть незначному, після надання першої допомоги треба обов'язково звернутися до лікаря.

## Перша допомога при отруєннях хімічними речовинами

При отруєнні хімічною речовиною у людини виникає головний біль, нудота, слабкість, паморочиться голова, може виникнути задуха.

За перших ознак отруєння треба негайно викликати «швидку допомогу».

Якщо людина випадково випила концентровану кислоту, насамперед, необхідно випити багато теплої води. Можна випити молоко, олію, слизуваті відвари, яєчні білки.

Після надання першої допомоги треба обов'язково звернутися до лікаря. Не забути показати йому ємкість з етикеткою хімічної речовини, що спричинила отруєння.

У сільській місцевості часто застосовують отрутохімікати, зокрема пестициди, а також мінеральні добрива. Трапляється, що їх залишають без догляду. Щоб не наражатися на небезпеку, запам'ятай, що отрутохімікати та добрива не можна чіпати. Під час виробництва мінеральних добрив використовують аміак. Отруєння аміаком може привести до пошкодження очей, нежитю, кашлю, задухи, слезотечі та зупинки дихання.

**Якщо людина отруїлася аміаком, потерпілого потрібно:**

- ❖ негайно вивести на свіже повітря;
- ❖ дати понюхати оцет на ватці.

Якщо ж випадково рідина з аміаком потрапила у шлунок, потерпілого потрібно напоїти великою кількістю води, щоб викликати бл涓вання. Можна дати молока або яєчний білок. Негайно викликати лікаря.





Деякі відбілювальні засоби містять хлор. Хлор подразнює органи дихання, очі та шкіру, спричиняє отруєння. Ознаки отруєння хлором: різкий біль у грудях, сухий кашель, блювання, слізотеча.

**Якщо людина отруїлася хлором, потерпілого потрібно:**

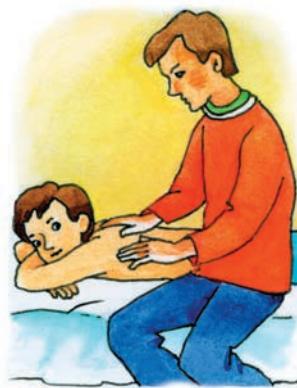
- ❖ негайно вивести на свіже повітря;
- ❖ звільнити від одягу, що заважає диханню;
- ❖ дати понюхати нашатирний спирт;
- ❖ зробити йому теплі компреси на руки й ноги.

**При отруєнні медикаментами необхідно:**

- ❖ викликати «швидку допомогу»;
- ❖ промити шлунок великою кількістю підсоленої води;
- ❖ викликати блювання.

**При отруєнні природним і чадним газом:**

- ❖ відчинити вікна та двері в приміщенні;
- ❖ вивести або винести надвір постраждалого, розстебнути одяг на грудях;
- ❖ умити його або на голову покласти мокрий компрес;
- ❖ якщо в постраждалого слабке дихання, дати понюхати нашатирний спирт;
- ❖ викликати «швидку допомогу» або лікаря;
- ❖ до приїзду лікаря постраждалого покласти в ліжко, розтерти тіло, прикласти грілку до ніг, напоїти міцним чаєм.



## Перша допомога при дорожньо-транспортній пригоді

У транспортному засобі обов'язково має бути автомобільна аптечка з ліками й засобами для надання першої допомоги при ДТП.



Автомобільна аптечка та її вміст



Засоби для зупинки кровотечі та накладання пов'язок при травмах:  
джгут для зупинки кровотечі (1);  
бінт стерильний (2);



серветки для очищення ран (3);  
 серветки для зупинки кровотечі (4);  
 стерильний пакет для перев'язки (5);  
 лейкопластир звичайний і бактерицидний (6);  
 косинка перев'язувальна (7).

**Знезаражувальний засіб** — розчин йоду (8).

**Знеболювальне** у шприц-тюбiku (9).

**Серцевий препарат** — нітрогліцерин у капсулах (10).

**Додаткові засоби:** ножиці з тупими кінцями (11); рукавички медичні (12); плівка (клапан) для проведення штучного дихання (13); краплі для очей у шприц-тюбiku (14); шпильки (15).

Усі лікарські засоби вміщено у футляр. Правила користування ними подано в інструкції, яка також лежить у футлярі.



## Висновок

У разі виникнення небезпечної ситуації треба викликати відповідну службу захисту населення. Служби захисту й порятунку населення викликають з найближчого телефону поза чергою і без телефонної картки. Повідомлення про небезпеку мають бути чіткими та докладними. Треба вчитися надавати першу посильну допомогу постраждалим в екстремальній ситуації до приїзду рятувальників. Від своєчасного надання допомоги залежить життя людей.



## Завдання

- За якими номерами телефонів і коли викликають служби захисту населення?
- Якої допомоги потребує людина при хімічному опіку шкіри, очей?
- Яку першу посильну допомогу можеш надати, якщо людина отруїлася газом?
- Як надати допомогу ураженому електричним струмом? Поясни, чому саме так.



## Моделюй — набувай життєвих навичок

- Разом з дорослими потренуйся, як діяти в кожній ситуації.
  - випадково випито рідкі ліки, що призначено тільки для зовнішнього використання, відчувається біль у животі, слабкість;
  - під час прибирання ванної кімнати спеціальним засобом на руках з'явилось подразнення, шкіра почевоніла;
  - після фарбування дверей при зачинених вікнах запаморочилася голова;
  - з вікон сусіднього будинку йде дим, видно полум'я;
  - поруч з обірваним проводом електромережі лежить людина.
- Разом з дорослими вивчи вміст автомобільної аптечки. Скористайся фотоілюстраціями й матеріалом параграфа.



## ДОДАТКИ

*Додаток 1*

Енергетична цінність продуктів і страв у 100 г, ккал			
<b>Овочі й зелень:</b>		<b>Фрукти:</b>	
цибуля	42	абрикоси	51
зелена цибуля	68	апельсини	45
часник	118	банани	88
горошок зелений	91	виноград	65
капуста	24	груши	61
морква	41	лімони	39
огірки	15	сливи	63
помідори	25		
редиска	21		
буряк	30		
гриби свіжі	26		
<b>М'ясні продукти:</b>		<b>Горіхи:</b>	
сардельки	182	арахіс	551
сосиски	205	мигдаль	591
ковбаса варена	290	волоські	812
ковбаса напівкопчена	370		
паштет	353		
<b>Приправи:</b>			
майонез	750		
гірчиця	117		
<b>У ккал на 1 виріб або порцію</b>			
<b>Перші страви:</b>		<b>Кондитерські вироби:</b>	
супи		тістечко бісквітне	335
картопляний	192	тістечко пісочне	420
гороховий	245	тістечко листкове з кремом	538
квасолевий	241	ватрушка із сиром	491
рибний	222	шоколадна цукерка	55
молочний з локшиною	255	склянка лимонаду	52
борщ зі свіжої капусти	110	склянка кока-коли	90
бульйон з яйцем	120		
локшина куряча	161		
<b>Другі страви:</b>		<b>Бутерброди:</b>	
телятина смажена	169	із шинкою	182
свинина смажена	391	з паштетом	193
гуска, качка тушковані	348	із сиром	186
курка варена	124	з маслом	192
курка смажена	200		
шніцель	400		
риба варена	150		
риба смажена	316		
котлета	420		
		<b>Морозиво:</b>	
		ескімо	83
		молочне	40
		вершкове	68

*Додаток 2*

**Витрати енергії при руховій активності**

Вид діяльності	Витрата (ккал за годину)
<b>Повсякденна робота</b>	
Робота в положенні сидячи	75
Навчання	80
Приготування їжі	80
Процедури з особистої гігієни	100
Миття підлоги	130
Робота в саду	135
Ранкова зарядка	180
<b>Фізичні заняття</b>	
Ходьба (4 км/год)	130
Гімнастика оздоровча	150
Їзда на велосипеді зі швидкістю 8,8 км/год	185
Аеробіка (низька інтенсивність)	215
Ходьба (6 км/год)	215
Їзда на велосипеді зі швидкістю 14,5 км/год	320
Плавання	320
Теніс настільний	330
Баскетбол	380
Бадміnton	400
Танці на дискотеці	400
Теніс великий	450
Гімнастика (енергійна)	455
Аеробіка (висока інтенсивність)	485
Біг зі швидкістю 11 км/год	485
Ходьба на лижах по пересіченій місцевості	485
Тренажери	520
Біг нагору й униз сходами	540
Їзда на велосипеді зі швидкістю 20 км/год	540
Стрибки через скакалку	540
Біг зі швидкістю 16 км/год	750
Біг нагору сходами	900

*Додаток 3*

**Рекомендований набір продуктів для підлітка на день**

Продукти	Маса, г	Калорійність, ккал
Курятина	300	372
Риба	200	212
Картопля	200	220
Капуста	100	24
Морква	50	20,5
Яблука	400	228
Мед	50	200
Хліб	150	450
Сало	50	447,5
Масло	50	366
Молоко	300	200
Усього	1850	2740

*Додаток 4*

**Поради щодо харчування для зміцнення здоров'я  
та підтримання нормальної маси тіла**

- ❖ У харчовому раціоні дотримуйся основних правил правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.
- ❖ Щоденний раціон має відповідати щоденним витратам енергії.
- ❖ Їж 3–4 рази на день, у певні години, не частіше, ніж через 3–4 години.
- ❖ Сніданок і обід мають бути більш калорійними, на вечерю обирає легкі страви (овочеві, молочні).
- ❖ Не перейдай.
- ❖ Їж не поспішаючи, ретельно пережовуючи їжу.
- ❖ Вибирай їжу, багату на корисні поживні речовини.
- ❖ Вживай якомога більше овочів і фруктів.
- ❖ Увечері не пий міцного чаю.
- ❖ Цукор заміни медом.
- ❖ Вживай більше житнього хліба, хліба з висівками, менше — білого хліба.
- ❖ Уникай надто жирної їжі.
- ❖ Частіше вживай не смажені, а варені й тушковані продукти.
- ❖ Не досолюй страви.
- ❖ Приправляй страви йодованою сіллю.
- ❖ Дотримуйся питного режиму.
- ❖ Вживай свіжі, теплі страви.
- ❖ Не відволікайся від їжі для розмов, читання.

## Додаток 5

Штрих-код Канади, США — 000–139; Китаю — 690–691; Німеччини — 400–440; Польщі — 590; Росії — 460–469; Туреччини — 869; Франції — 30–37.

### Корисно знати, що означають такі позначки:



- продукція відповідає вимогам усіх обов'язкових в Україні стандартів;



- продукцію слід оберігати від вологи;



- упаковка продукту вироблена з матеріалу, придатного для контакту з харчовими продуктами;



- упаковку використаного продукту слід викинути в смітник;



- продукт не містить генетично модифікованих організмів;



- маса продукту без упаковки (нетто);



- наявність у продуктах харчових добавок — спеціальних речовин, що збільшують термін зберігання харчових продуктів, захищають їх від псування, посилюють смакові якості;
- відсутність у продукті консервантів.



## Додаток 6

Щоб сформувати корисну звичку або позбутися від шкідливої, можна скористатися таким планом.

### План формування корисної звички і відмови від шкідливої звички





## Додаток 7

Щоб визначити вид власної самооцінки, дай відповіді «так» чи «ні» на запитання тесту.

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Мені часто сумно.
3. Більшість однокласників зважають на мою думку.
4. Я не впевнений/не впевнена в собі.
5. Я такий/така вправний/вправна, як більшість моїх однолітків.
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним/не потрібною.
7. Я роблю добре будь-яку справу.
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після закінчення школи).
9. Я завжди вважаю, що правда на моєму боці.
10. Я часто роблю те, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи знайомих, переживаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що оточуючі дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені перешкоджають різні перепони, які мені не подолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.
16. Інші набагато привабливіші за мене.
17. Я сам/сама думаю, що постійно комусь необхідний/необхідна.
18. Мені здається, що я навчаюся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Знайди суми відповідей «так» спочатку на запитання з непарними номерами, а потім — парними. Від першої суми відніми другу.

Результат від (-10) до (-4) свідчить про низьку самооцінку.

Якщо результат від (-3) до (+3), то самооцінка адекватна.

Якщо результат від (+4) до (+10), то твою самооцінку завищено.

## Додаток 8

Зміни від 21 січня 2010 року № 1824 до Закону України «Про державне регулювання виробництва і обігу спирту етилового, коньячного і плодового, алкогольних напоїв та тютюнових виробів» від 19 грудня 1995 року. № 481 та Кодекс України про адміністративні правопорушення.

Згідно з вимогами зазначеного Закону:

- ❖ Забороняється куріння тютюнових виробів:
  - у ліфтах і таксофонах, у закладах охорони здоров'я;
  - у навчальних та освітньо-виховних закладах;
  - на дитячих майданчиках, на спортивних майданчиках;
  - у під'їздах житлових будинків;
  - у підземних переходах;
  - у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення).
- ❖ Забороняється, крім спеціально відведеніх для цього місць, куріння тютюнових виробів:
  - у закладах громадського харчування;



- у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- у приміщеннях закладів культури;
- у приміщеннях закритих спортивних споруд;
- у приміщеннях підприємств, установ та організацій всіх форм власності.

У місцях та закладах, де куріння заборонено, має бути розміщена наочна інформація, яка складається з графічного знака про заборону куріння та тексту такого змісту: «Куріння заборонено!».

- ❖ Забороняється продаж пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв та тютюнових виробів:
  - особам, які не досягли 18 років;
  - у приміщеннях та на території навчальних закладів, закладів охорони здоров'я;
  - у приміщеннях спеціалізованих торговельних організацій, що здійснюють торгівлю товарами дитячого асортименту або спортивними товарами, а також у відповідних відділах (секціях) універсальних торговельних організацій;
  - у закритих спортивних спорудах (крім пива у пластиковій тарі);
  - з торгових автоматів;
  - на полицях самообслуговування (крім тютюнових виробів у блоках та алкогольних, слабоалкогольних напоїв, пива);
  - поштучно (для тютюнових виробів, крім сигар);
  - у споживчих упаковках, що містять менше 20 сигарет;
  - з рук;
  - у невизначених для цього місцях торгівлі.
- ❖ Забороняється продаж товарів дитячого асортименту, що імітують тютюнові вироби.

## *Додаток 9*

### **Поради «Учися говорити “Hi!”»**

- ❖ Відмовся від пропозиції і подякуй: «Hi, дякую, не хочу (не буду, не піду тощо)».
- ❖ Відмовся і поясни причину: «Hi, мені категорично забороняють це робити (кудись ходити, там гуляти, це слухати, на це дивитися, щось куштувати тощо)».
- ❖ Відклади своє рішення: «Я запитаю в дорослих».
- ❖ Відмовся й одразу переведи розмову на інше: «Не буду. А ви чули про...?».
- ❖ Відмовся і запропонуй альтернативу: «Не думаю, що це добре (вчасно, доцільно, безпечно). Давайте спробуємо...».
- ❖ Не лінуйся відмовлятися знову і знову з вказаними вище доповненнями до слова «Hi!».
- ❖ Відмовся та йди швидко геть: «Не можу. Мені треба йти у справах. Я дуже поспішаю. На мене чекають. Я не можу дозволити собі зненацька змінювати плани».



- ❖ Пожартуй: «Якщо я зважуся на це, батьки позбавлять мене солодощів (прогулянки, заборонять користуватися комп'ютером, мобільним телефоном тощо).
- ❖ Звернись за підтримкою до інших: «Не робитиму це і вам не раджу цього робити. Чи не так, хлопці (дівчата)?».
- ❖ Поміркуй, чи потрібні тобі такі приятелі та компанії, у яких постійно пропонують щось небезпечне. Чи не прийшов час змінити коло своїх знайомих? Скажи собі: «Ні, це мене не влаштовує, таке спілкування мені не потрібне. Я заслуговую на краще!»

## Додаток 10

### Ознаки комп'ютерної залежності

- ❖ Не вмієш визначити час закінчення гри;
- ❖ пропускаєш шкільні уроки через комп'ютерну гру;
- ❖ сидиш біля комп'ютера вночі, мало відпочиваєш;
- ❖ їси під час комп'ютерної гри;
- ❖ асоціюєш себе з героями комп'ютерних ігор;
- ❖ не маєш інших захоплень, крім комп'ютерних ігор;
- ❖ віддаєш перевагу комп'ютерним іграм, а не спілкуванню;
- ❖ загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень;
- ❖ не уявляєш, чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;
- ❖ конфлікти з батьками через заборону проводити час за комп'ютером.

## Додаток 11

### Загальні правила спілкування по мобільному телефону

#### Правильно й раціонально використовуй час

Навіть якщо ти можеш говорити довго, маючи безлімітний трафік, подумай про свого співрозмовника. Може, він не наважується перервати розмову, щоб не образити тебе. Якщо людина зателефонувала тобі сама, тут уже йдеться не лише про її час, а й про її гроші. Тому необхідно економно використовувати час. Мистецтво ведення телефонної розмови полягає в тому, щоб коротко сказати все, що потрібно, і отримати коротку відповідь.

#### Дотримуйся правил ввічливого спілкування

На початку розмови з абонентом привітайся, а якщо зателефонував уперше і номер твого телефону не занесено в його записну книгу, обов'язково назвись. Поцікався, чи може абонент вести розмову. Якщо він зайнятий, запитай, коли йому краще зателефонувати.





### **Обирай зручне місце для спілкування**

Розмова по мобільному телефону може дратувати не тільки співрозмовника, а й тих, хто тебе оточує. Розмовляючи по телефону, покинь людне місце. Наприклад, вийди зі шкільного кабінету, у громадському транспорті попроси передзвинити пізніше або пообіцяй, що передзвониш.

### **Не розмовляй у місцях громадського відпочинку, наприклад, у кінотеатрах, на концертах, виставках**

Відвідуючи такі заклади, включи на своєму телефоні беззвучний режим дзвінка, вібродзвінок або просто вимкни його.

### **Будь на зв'язку з близькими**

Завжди нося мобільний із собою. Але спати з мобільним телефоном, приймати з ним душ або ванну не можна.

### **За потреби спілкуйся SMS-повідомленнями**

Завжди відповідай на SMS-повідомлення своїх друзів. Користуйся смайлами, за допомогою яких можеш показати своє ставлення до повідомлення, емоції, настрій.

### **Дотримуйся правил безпеки**

Не можна говорити по телефону, коли переходиш дорогу чи їдеш на велосипеді. Людина, яка слухає музику в навушниках або говорить по телефону, стає неуважною.

## **Додаток 12**

Наше тіло може часом розповісти про нас більше, ніж ми цього хотіли б. Мова тіла здатна видати нашому співрозмовнику те, про що ми думаємо й чого боїмось. У багатьох фірмах люди, які наймають працівників на роботу, володіють базовими знаннями мови тіла.

Часто ми відчуваємо себе ніяково. Чи можна змінити цей стан і продемонструвати своєму співрозмовнику впевненість у собі?

### **Усміхайтесь**

Якщо людина усміхається, то вона не просто щаслива й задоволена, а й упевнена в собі. Її усмішка сигналізує про те, що вона не боїться навколишнього світу і відчуває себе комфортно. Такі люди завжди викликають симпатію оточуючих.

### **Розправте плечі**

Упевнена в собі людина зазвичай не горбиться і не волочить ноги. Варто випрямити спину й розправити плечі, щоб випромінювати силу та справляти на оточуючих позитивне враження.

### **Дивіться в очі**

Упевнений людині немає чого приховувати. Вона не дивиться в підлогу, не ховає очей і спокійно витримує погляд співрозмовника. Дуже важливо дивитися в очі під час розмов, тому що це переконує вашого опонента в тому, що ви щирі та впевнені у своїх словах.



### **Витягніть руки з кишень**

Не варто ховати руки в кишенях або за спину. Це може переконати вашого співрозмовника в тому, що ви все-таки щось приховуєте. Найкраще, щоб руки були розслаблені. Якщо ви сидите, можна, наприклад, покласти їх на коліна або на стіл.

### **Слідкуйте за зовнішнім виглядом**

Неохайна людина, можливо, викличе співчуття оточуючих, але навряд чи їх симпатію. Та й упевненості в собі вам це навряд чи дадасть. Варто бути охайним не тільки перед відповідальними заходами, а й у будь-який інший день.

### **Випромінюйте спокій**

Багато людей під час важливої розмови починають рухати ногами або активно жестикулювати. На співрозмовника такі рухи тіла спровокають неприємне враження. По-перше, вони показують, що ви нервуйте. А по-друге, заражають оточуючих такою самою нервозністю. Краще заспокоїтися і випромінювати спокій.

### **Не схрещуйте руки**

Цей жест більшість людей сприймає як жест захисту. Ви демонструєте оточуючим, що не хочете спілкуватися або ж тема розмови вам неприємна. Ця поза є однією з найневдаліших на співбесіді.

Багато хто під час розмови постійно крутить щось у руках, схрещує пальці або ж торкається обличчя і проводить рукою по волоссу. Це сигналізує про невпевненість у собі. Найкраще сидіти спокійно.

Сподобатися всім неможливо, проте в певних ситуаціях необхідно справити приємне враження на оточуючих.

## **Додаток 13**

### **Тест «Як спілкуєшся?»**

*Обери свій варіант відповіді.*

Запитання	Так (кількість балів)	Ні (кількість балів)
1. Ти допоможеш однокласнику, з яким маєш не дуже гарні стосунки?	1	0
2. Ти любиш відпочивати в літньому таборі?	1	0
3. Тобі подобається ходити на дискотеки?	1	0
4. Ти швидко знайомишся з однолітками?	1	0
5. Ти завжди радієш несподіваній зустрічі з другом?	1	0
6. Чи доводилося тобі починати розмову з незнайомим однолітком на вулиці?	1	0
7. Ти радієш гостям?	1	0
8. У тебе багато друзів?	1	0
9. Ти хочеш, щоб кожного вихідного в тебе було свято?	1	0
10. Ти береш участь у конкурсах на якихось заходах?	1	0



11. Ти знаєш імена своїх сусідів?	1	0
12. Ти погоджуєшся з тим, що головне — не перемога, а участь?	1	0
13. Ти віддаєш перевагу спілкуванню з людьми, а не грі на комп'ютері?	1	0
14. Тобі подобається кому-небудь допомагати?	1	0
15. Ти будеш їсти в гостях те, що запропонують, навіть якщо це не любиш?	1	0
16. Ти всіх вітаєш зі святами?	1	0
17. Чи є, така компанія, у якій усі хочуть з тобою спілкуватися?	1	0
18. Ти любиш нові знайомства?	1	0
19. Ти почуваєшся впевнено в будь-якій компанії?	1	0
20. Ти любиш грatisя з маленькими дітьми?	1	0
21. Тобі простіше написати лист чи зателефонувати?	1	0
22. Ти легко знаєш нових друзів?	1	0
23. Ти коли-небудь удаєш, що тебе немає вдома?	1	0
24. До тебе часто заходять або телефонують приятелі?	1	0
25. Тебе непокоїть те, «що подумають інші»?	1	0

Підсумуй набрані бали. Якщо набрано:

**від 16 до 25 балів:** коло людей, з якими ти спілкуєшся, досить велике. При цьому кожен радіє тобі. Ти маєш здатність знаходити спільну мову з різними людьми. Це допоможе тобі стати справжнім лідером.

**від 8 до 16 балів:** ти любиш і вмієш спілкуватися. Однак побути на самоті, помріяти, погуляти тобі подобається також. Навряд чи тобі варто прагнути очолювати яку-небудь компанію. У цьому немає нічого страшного, тому що іноді спілкування з близьким другом — над усе.

**менше 7-ми балів:** тобі подобається самотність. Ти навіть не мрієш про те, щоб бути першим. Книжки, тиха музика, домашні справи можуть поглинути тебе повністю. Але ніщо не зможе замінити живого спілкування. Подумай про це!



## ЗМІСТ

**Дорогий друже!** ..... 3

### **Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

<b>Життя і здоров'я людини</b>	5
§ 1. Безпека життєдіяльності. Ризики і небезпеки	5
<b>Навколошнє середовище і здоров'я</b>	11
§ 2. Вплив природних чинників на здоров'я людини.	11
Небезпеки в природному середовищі	11
§ 3. Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля	17
§ 4. Соціальне середовище і здоров'я.	17
Захист від кримінальних небезпек	20

### **Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**

<b>Харчування і здоров'я</b>	27
§ 5. Значення води і харчування для розвитку і здоров'я	27
§ 6. Особливості харчування підлітків	31
§ 7. Профілактика йододефіциту і діабету.	37
Перша допомога у разі харчових отруєнь	37
<b>Особиста гігієна</b>	41
§ 8. Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою	41
§ 9. Гігієна ротової порожнини	46

### **Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я**

<b>Звички і здоров'я</b>	51
§ 10. Особливості розвитку підлітка.	
Ознаки гармонійного розвитку	51
§ 11. Потреби, навички і звички людини	55
§ 12. Самооцінка і здоров'я	59
§ 13. Критичне мислення та уміння приймати рішення	62
§ 14. Психоактивні речовини і здоров'я	69
§ 15. Убережи себе від ВІЛ	76





## Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

### Тема 1. Соціальне благополуччя

<b>Спілкування і здоров'я . . . . .</b>	<b>81</b>
§ 16. Спілкування людей. Засоби і навички комунікації . . . . .	81
§ 17. Стилі спілкування. Значення впевненої поведінки для здоров'я . . . . .	86
§ 18. Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі . . . . .	90
<b>Конфлікти і здоров'я . . . . .</b>	<b>94</b>
§ 19. Що таке конфлікти. Види і способи їх розв'язання. Конструктивне розв'язання конфліктів . . . . .	94
§ 20. Запобігання ескалації конфліктів. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях . . . . .	98
<b>Стосунки з однолітками . . . . .</b>	<b>101</b>
§ 21. Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній . . . . .	101
§ 22. Способи протидії агресії та насилию у підлітковому середовищі . . . . .	104

### Тема 2. Безпека в побуті і навколошньому середовищі

<b>Безпека в побуті . . . . .</b>	<b>107</b>
§ 23. Правила користування водогоном, тепловими мережами . .	108
§ 24. Правила користування електричними пристроями . . . . .	112
§ 25. Правила безпечної користування газовими пристроями . .	115
§ 26. Безпека під час користування засобами побутової хімії . .	118
§ 27. Пожежна безпека оселі . . . . .	122
§ 28. Проживання у промисловій зоні . . . . .	129
§ 29. Безпека руху велосипедиста . . . . .	135
§ 30. Поведінка в екстремальних ситуаціях . . . . .	141
Додатки . . . . .	148

*Навчальне видання*

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна  
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна  
ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна  
ГУРСЬКА Олена Костянтинівна  
ГУЩИНА Наталія Іванівна  
КОВАЛЬ Ніна Степанівна

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

Підручник для 6 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України*

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

Головний редактор *Наталія Заблоцька*  
Завідувач редакції *Людмила Мялківська*  
Відповідальна за випуск *Олена Гурська*  
Обкладинка *Світлани Железняк*  
Художнє оформлення *Наталії Кальченко, Олени Василевської*  
Технічний редактор *Цезарина Федосіхіна*  
Комп'ютерна верстка *Галини Яворик*  
Коректори *Алла Кравченко, Любов Федоренко*

Формат 70×100/16.  
Ум. друк. арк. 12,96. Обл.-вид. арк. 12,13.  
Тираж 203 245 пр. Вид. № 1460.  
Зам. № .

Видавництво «Генеза», вул. Тимошенка, 2-л, м. Київ, 04212.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 3966 від 01.02.2011.

Віддруковано з готових позитивів у  
ТОВ «ПЕТ», вул. Ольмінського, 17, м. Харків, 61024.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4526 від 18.04.2013.