

О.М. Кікінежді  
Н.Б. Шост  
І.М. Шульга

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## ПІДРУЧНИК ДЛЯ 4 КЛАСУ

загальноосвітніх навчальних закладів

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН  
2015

УДК 613(075.2)  
ББК 51.204.0я71  
К 38

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України  
від 20.07.2015 р. №777)*

**ВИДАНО ЗА РАХУНОК ДЕРЖАВНИХ КОШТІВ. ПРОДАЖ ЗАБОРОНЕНО**

*Рецензенти:*

*Гладюк Т.В.*, доцент кафедри педагогіки і методики дошкільної та початкової освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук

*Тучапська Г.В.*, вчитель початкових класів вищої категорії, заступник директора ЗОШ I-III ст. №29 з поглибленим вивченням іноземних мов м. Тернополя, вчитель-методист

*Голінцак Ж.А.*, вчитель початкових класів вищої категорії ЗОШ I-III ст. №10 м. Тернополя, вчитель-методист

**Кікінежді О.М.**

К 38 Основи здоров'я : підручник для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.М. Кікінежді, Н.Б. Шост, І.М. Шульга. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. — 144 с. : іл.

ISBN 978-966-10-4120-1

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

Зміст підручника спрямований на формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, умінь застосовувати здобуті навички у повсякденному житті.

**УДК 613(075.2)  
ББК 51.204.0я71**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-4120-1

© Кікінежді О.М., Шост Н.Б., Шульга І.М., 2015  
© Навчальна книга — Богдан, 2015

# ДОРОГІ ДРУЗІ!

У четвертому класі ви продовжите мандрівку Країною Здоров'я, надалі оволодіватимете навичками здорового способу життя і безпечної поведінки в різних ситуаціях.

Працюючи з підручником, ви дізнаєтеся про:

- цінність і цілісність здоров'я;
- правила загартовування;
- збалансоване харчування;
- запобігання хворобам;
- безпеку та небезпеку життєдіяльності;
- вихід із непередбачених ситуацій;
- вплив звичок на здоров'я людини.

Тут ви знайдете практичні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я, народні традиції, цікаві факти, загадки, ребуси.

Намагайтеся дотримуватися порад, зібраних у «скриньці здоров'я». Здобуйте нові знання, щоб надалі уміти застосовувати їх у житті.

*Автори*



# УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



— виконай завдання; поміркуй;  
дай відповідь на запитання;



— запам'ятай;



— робота в парі;



— робота в групі;



— практична робота;



— словничок;



— скринька здоров'я;




— народні традиції здоров'я,  
прислів'я;



— домашня академія здоров'я;



— інтерактивні завдання.

Піктограмою  у підручнику позначено ті його складові, які можна відкрити в електронній версії за посиланням:  
<http://www.bohdan-digital.com/edu>.



# Розділ 1

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



## Цінність й неповторність життя і здоров'я людини. Безпека та небезпека для життя



Чому найбільшою цінністю для людини є життя?

Найцінніше, що є в людини, — це її життя. Воно дається їй тільки раз.

Найвища в світі цінність — жити,  
йти вдаль по вранішній росі,  
сміятись, плакати, любити  
і дивуватися красі.

Яке це щастя в світі жити  
і відчувати смак життя,  
співати, мріяти, радіти  
й летіти в світле майбуття.

Яке це щастя — в світі жити!

*Надія Красоткіна*



На жаль, багато людей задумуються про цінність життя тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я, або коли воно значною мірою втрачене.

Людина повинна дорожити своїм життям, адже воно неповторне.

Щодня ти перебуваєш у різних місцях: надворі, в приміщенні, в транспорті. Займаєшся різними видами діяльності — навчаєшся, працюєш, граєшся тощо. Твоє життя багато в чому залежить від того, як ти дбаєш про своє здоров'я та безпеку.

**Безпека** — це ситуація, коли здоров'ю, життю людини нічого не загрожує.

Ситуації, які загрожують життю, здоров'ю чи добробуту людини, називають **небезпечними**.



Поміркуй, коли люди завдають шкоди своєму здоров'ю.



Розгляньте малюнки. До яких наслідків можуть призвести дії зображених дітей? Обговоріть, як потрібно діяти в даних ситуаціях, щоб уникнути небезпеки.



Учись розпізнавати небезпеки та розуміти наслідки своїх дій, аби не створювати небезпечних ситуацій.

З давніх-давен люди вчаться передбачати та попереджувати небезпечні ситуації або уникати їх. Проте трапляються загрози, які не залежать від людини. Наприклад, стихії: землетруси, виверження вулканів, лавини, урагани тощо. У багатьох надзвичайних станах людина сама не може впоратися з небезпекою. Тоді потрібно звертатися до служб захисту населення.



Пригадай, які служби можна викликати за номерами телефонів 101, 102, 103, 104, 112.



### Практична робота



Об'єднайтеся в три групи. Складіть і запишіть пам'ятки про поведінку в небезпечних ситуаціях:

*перша група* — якщо в будинку виникла пожежа;

*друга група* — якщо в квартиру намагається проникнути злодій;

*третья група* — якщо в приміщенні відчувається запах газу.



*Цінність* — те, що має певну вартість, ціну; важливість, значущість чого-небудь.

*Неповторність* — те, що не може повторитися; винятковість, особливість.



**Здоров'я — найдорожчий скарб.**

### Все залежить від тебе

#### Притча

Колись давно в Стародавньому Китаї жив вельми розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок розкішного вбрання, розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками.

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за усіх на



світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому не подав, а запросив ченця до себе в палац. Сам же задумав обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках — живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертве — випущу його...».

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося побачити двобій найрозумніших людей. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням очікував приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зловтішно всміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!»

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.



*Мандарин* — державний урядовець у феодальному Китаї.



1. Чому потрібно берегти здоров'я і життя?
2. Що впливає на життя і здоров'я людини?
3. До яких наслідків може призвести нехтування правилами безпечної поведінки?



## Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я



Яку людину можна назвати здоровою?

Багато людей вважають, що здоров'я — це відсутність хвороб. Однак, щоб бути здоровим(-ою), недостатньо мати тільки здорове тіло.

Якщо в людини нічого не болить, злагоджено працюють усі органи, гарний апетит, міцний сон, маса тіла відповідає зросту за віком — це означає, що в неї добре **фізичне здоров'я**.

Людина живе в суспільстві. Її оточують рідні, друзі, знайомі і незнайомці. Якщо людина дотримується правил культурної поведінки, доброзичлива в стосунках з іншими, відповідальна за свої вчинки, вміє передбачити наслідки своїх дій, то вона **соціально здорова**.



Людям притаманні різні почуття, емоції (любов, гнів, радість, смуток, невдоволення). Людина, яка правильно оцінює і сприймає себе та інших, уміє долати невдачі, в неї гарний настрій, позитивні емоції — **психічно здорова**.

Негативні емоції, поганий настрій можуть призвести до захворювань.



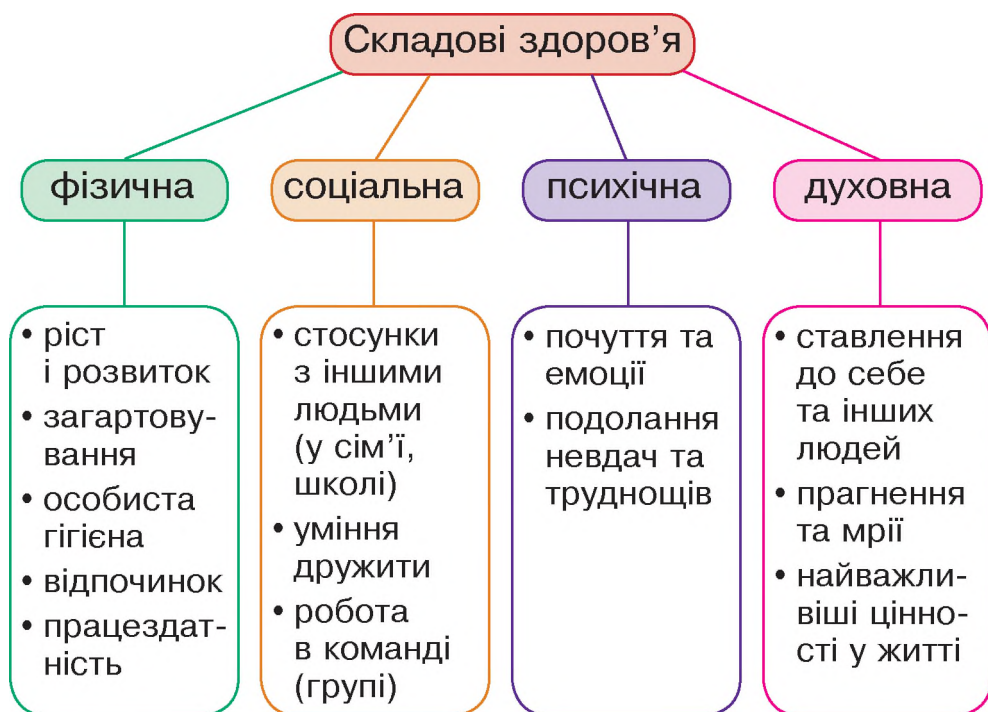
Людину, яка любить навколишній світ, робить іншим добро, цінує життя, відчуває відповідальність за себе і за інших, прагне стати кращою, називають **духовною**.





Розкажіть один одному, коли ви почувалися щасливими.

Людину можна назвати здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.



**Цілісність здоров'я** — поєднання всіх складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної.



Об'єднайтеся в чотири групи. Складіть пам'ятки, як розвинути ту чи іншу складову здоров'я.



1. Що ти робиш, щоб бути здоровою людиною?
2. У чому проявляється психічне здоров'я людини?
3. Які емоції погано впливають на здоров'я?
4. Чи намагаєшся ти робити добрі вчинки? Які саме?

Ти вже знаєш, що здоров'я людини залежить від багатьох чинників.



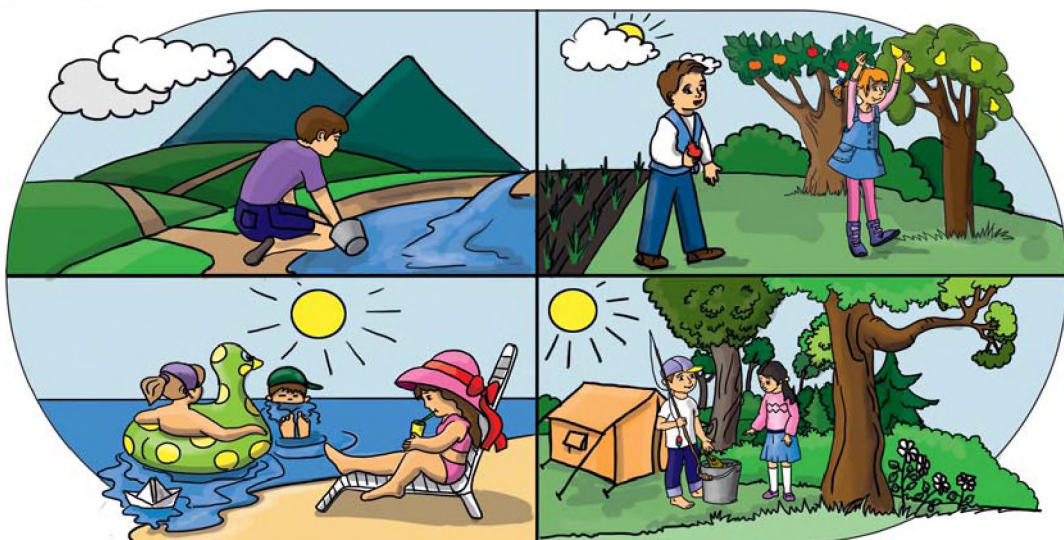
Розглянь діаграму. Що найбільше впливає на здоров'я? Чому?



Здоров'я значною мірою залежить від навколишнього середовища, або довкілля. Адже людина не може жити без повітря, сонця, води, без землі, яка дає все необхідне для життя.



Розгляньте малюнки. Обговоріть, як природні чинники впливають на здоров'я людей.





На жаль, розвиток промисловості, збільшення кількості транспортних засобів не лише поліпшили життя людей, але й призвели до забруднення навколишнього середовища.

Значної шкоди завдають довкіллю аварії на промислових підприємствах, викиди в повітря та водойми, побутове сміття.

Відомо, що в місцях сильного забруднення люди частіше хворіють.



Розглянь малюнок. Як ти вважаєш, чи безпечне місце для відпочинку обрали діти? Обґрунтуй свою думку.



Звичайно, не завжди є можливість обирати комфортне місце проживання і навколишнє середовище. Тому необхідно якомога частіше перебувати на свіжому повітрі: у сквері, парку або в лісі.

Соціальне середовище також відіграє важливу роль. Доброзичливі стосунки в сім'ї, школі, з друзями, дотримання правил поведінки в суспільстві сприяють твоєму здоров'ю та безпеці життя.



Проте в соціальному середовищі можуть виникати і небезпеки. Це — порушення прав людини, різні злочини: крадіжки, хуліганство, вимагання грошей, викрадання людей тощо.

Особливо небезпечними є війни, які призводять до людських жертв, розрухи, знищення довкілля.



Навколишнє середовище може бути безпечним і небезпечним для життя і здоров'я людини.



**Здоровий** — з праслов'янської мови означає «з доброго дерева».

**Здоров'я** — стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи.



1. Що впливає на здоров'я людини?
2. Чи дотримуєшся ти здорового способу життя?
3. Пригадай правила поведінки на природі.
4. Що ти робиш для збереження довкілля?



Обговори з батьками місця безпечного відпочинку.

## Показники розвитку дитини



Які ознаки вказують на те, що ти ростеш і розвиваєшся?

У кожній родині зберігаються сімейні світлини, з допомогою яких можна заглянути в минуле, пригадати найяскравіші події, побачити себе в різні періоди життя. Переглядаючи свої фотографії, ти, напевне, помічаєш, які зміни відбулися з тобою.

Усі діти ростуть і розвиваються. Відомо, що відбувається це за кілька періодів, які послідовно змінюють один одного:

- немовля (до року);
- ранній дитячий вік (1–3 роки);
- дошкільний вік (3–6 років);
- молодший шкільний вік (6–11 років);
- підлітковий вік (11–15 років);
- юнацький вік (15–17 років).

**Дитина до року** — зовсім безпорадна, потребує особливого піклування з боку батьків, близьких родичів. Немовля багато спить, часто їсть, швидко росте. До року ріст дитини збільшується приблизно у 2–3 рази, а маса — втричі. Немовля починає впізнавати маму, тата, інших родичів, радіє їм. У цьому віці маля робить перші кроки, починає говорити.



У **ранньому віці** діти продовжують швидко рости, у них уже повністю сформовані вигини хребта, завер-

шується прорізування зубів, швидко розвиваються мова і мислення. У трирічному віці дитина знає майже 1500 слів, розуміє, хто вона — дівчинка чи хлопчик, їй подобається наслідувати дорослих.



**Дошкільний вік** — період «чому-чок». Непосидючі «чомучки» — жваві, активні малята — граються, проявляють інтерес до навчання, прагнуть бути самостійними. У цьому віці починають формуватися риси характеру.

**Шкільний період** (з 6 до 17 років) — вирішальний у фізичному, розумовому і духовному розвитку людини.

У дітей молодшого шкільного віку змінюється уклад життя, режим дня. Усе частіше гра відходить на другий план, поступаючись місцем навчальній діяльності. З кожним роком накопичуються знання про навколишній світ і вміння користуватися ними.



У процесі навчання, занять працею та фізкультурою молодші школярі розвиваються, стають витривалішими, міцнішими.

Їхня маса тіла щорічно збільшується приблизно на 3–4 кілограми, зріст — на 4–5 см, а об'єм грудної клітки — на 1–2 сантиметри.

Важливо, щоб фізичний розвиток відбувався відповідно до віку. Якщо маса тіла відповідає зросту — це означає, що дитина розвивається гармонійно. Гармоній-

ність фізичного розвитку можна перевірити за допомогою спеціальних таблиць.

### Таблиця фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Вік дітей	Дівчатка		Хлопчики	
	зріст (см)	маса (кг)	зріст (см)	маса (кг)
6 років	119	22	119	22
7 років	124	24	124	24
8 років	128	26	129	24
9 років	136	31	134	27
10 років	141	34	141	30



Щоб знати, чи нормально ти ростеш і розвиваєшся, регулярно проведи медичні обстеження в поліклініці. Лікарі проводять огляд, вимірюють зріст, масу тіла, об'єм грудної клітки, частоту пульсу, температуру тіла, вивчають результати аналізів.



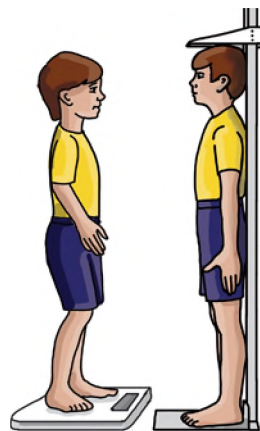
Пригадай, яким повинен бути пульс дітей твого віку в стані спокою.



### Практична робота



1. Виміряйте зріст та масу тіла.
2. Запишіть свої показники.
3. Визначте за таблицею, поданою вище, чи відповідають ваші зріст та маса віковим нормам. Зробіть висновки.





## Цікаво знати

Після довгих роздумів і експериментів учені прийшли до висновку, що:

- у хлопчиків мозок важчий та більший, ніж у дівчаток, зате дівчатка починають говорити раніше за хлопчиків;
- у хлопчиків краще працюють легені та серце, зате в дівчаток набагато кращий музичний слух;
- у хлопчиків яскравіше виражені творчі здібності, зате дівчатка швидше опановують іноземні мови;
- хлопчики менше бояться болю, зате дівчатка легше за хлопчиків переносять біль.

Отже, і дівчинкою, і хлопчиком бути однаково добре.



*Показник* — ознака чого-небудь.

*Гармонійний* — який знаходиться у чіткій відповідності з чим-небудь; узгоджений.



Розгадай ребус.



T=3



I=И H=T



1. Назви періоди розвитку дитини.
2. Чому важливо, щоб розвиток був гармонійним?
3. Чому слід регулярно проходити медичні обстеження?

## Розділ 2

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



## Збалансоване харчування



Поміркуй, чому харчування — необхідна умова життя людини.

Давньогрецький філософ Сократ сказав: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але їмо для того, щоб жити».

З продуктами харчування людина отримує поживні речовини, необхідні для розвитку і діяльності організму.

Для нормальної життєдіяльності нам щодня необхідні білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни та мінеральні речовини. Окрім цього треба вживати достатню кількість води.



Поєднання харчових поживних речовин, які забезпечують нормальну життєдіяльність людини, називають **збалансованим харчуванням**.

Чи знаєш ти, що дві третіх людського організму становить вода, а решта утворюється з того, що ми їмо. М'язи, кров, внутрішні органи, шкіра, волосся, нігті — це переважно **білки**.

Людина росте приблизно до 24 років. У цей період білок необхідний для будови й діяльності клітин організму.

Розрізняють рослинні і тваринні білки.

Білки тваринного походження містяться в м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці. Білки рослинного походження є в сої, горосі, квасолі, горіхах, крупах.







Щоб рости здоровим(-ою), регулярно вживай молоко та молочні продукти, м'ясо, рибу, різноманітні каші.

**Вуглеводи** забезпечують організм енергією. Вони містяться в крупах, овочах, фруктах, борошняних виробах, цукрі, меді, молоці, м'ясі.



Надмірне вживання солодких продуктів та напоїв шкідливе для здоров'я.

**Жири** — речовини, здатні утворювати запаси в організмі людини. Розрізняють тваринні і рослинні жири.

Жири тваринного походження — сало, смалець, вершкове масло, сметана, сир. Рослинні жири — олії рослинного походження (соняшник, горіхи).



Які поживні речовини необхідні для життєдіяльності людини?



Розгляньте малюнки. Назвіть продукти харчування, які належать до кожної групи.

				
Хлібобулочні вироби	Овочі і фрукти	Молочні продукти	М'ясні та рибні продукти	Масло, олії, солодощі

Особливе значення для здоров'я людини мають **вітаміни**.




1. Пригадай, що ти знаєш про вітаміни.
2. Назви продукти, багаті на вітаміни.
3. До чого може призвести нестача вітамінів?

**Вітаміни** — незамінні поживні речовини, необхідні для життєдіяльності, росту і розвитку організму людини.



Об'єднайтеся в чотири групи. Ознайомтеся з таблицею. Підготуйте розповідь про вітаміни А, В, С, D.

Назва вітамінів	Для чого необхідні	У яких продуктах містяться	
<b>А</b>	Необхідний для обміну речовин, росту, здоров'я шкіри, волосся, зубів і ясен, гарного зору.	Печінка, яйця, масло, молоко, морква, шпинат, гарбуз, вишня, апельсини, абрикоси, полуниця, зелений горошок.	

Вітаміни групи <b>В</b>	Потрібні для нормальної роботи серця, м'язів, нервової системи. Сприяють засвоєнню поживних речовин.	Борошно грубого помелу, печінка, яйця, м'ясо, риба, молоко, боби, горох, кукурудза, горіхи, морепродукти.	
<b>С</b>	Підвищує опірність організму до збудників хвороб. Сприяє кращому росту і формуванню скелета.	Апельсини, лимони, чорна смородина, шипшина, яблука, агрус, капуста, картопля, перець, помідори, полуниці.	
<b>D</b>	Необхідний для росту і формування кісток скелета та зубів.	Морська риба, риб'ячий жир, жовтки яєць, масло, молоко, сир.	



**Вітамін D** утворюється в організмі людини під дією сонячного світла.

Для росту і розвитку людині вкрай необхідні **мінеральні речовини**.

Мінерали входять до складу кісток, зубів, м'язів, крові та інших органів. Деяких мінеральних речовин потрібно більше, деяких — менше. Нестача, наприклад, кальцію і фосфору в харчуванні може призвести до неправильного розвитку кісток, псування зубів, порушення діяльності нервової системи. Найбільший вміст кальцію і фосфору в молоці, молочних продуктах (особливо в сири), яйцях і овочах.

У харчових продуктах також містяться калій, натрій, залізо, магній, фтор, йод та інші мінеральні речовини.

Наприклад, залізо бере участь у забезпеченні організму киснем. Фтор сприяє зміцненню кісток і зубів. Йод необхідний для обміну речовин, допомагає розвитку розумових здібностей.

Залізо міститься в печінці, м'ясі, яйцях, квасолі, абрикосах, яблуках. Йоду і фтору достатньо у морепродуктах, морській капусті, овочах та фруктах.

Нестача магнію викликає підвищену чутливість до зміни погоди, неспокійний сон. Магній міститься в насінні різних рослин (гарбузове, соняшникове), у борошні грубого помелу, крупах, горіхах, бананах.



Вживай їжу, багату на вітаміни та мінерали.



**Вода** є одним із основних складників здорового харчування. При достатньому вживанні води людина витривала й енергійна. Нестача води в організмі призводить до втоми, болю в суглобах та спині, головного болю, розсіяної уваги, зниження працездатності.



За добу потрібно випивати півтора-два літри води маленькими ковтками між прийомами їжі.

Для здоров'я і довголіття людини дуже важливо, яку воду вона вживає. Щоб вода приносила користь для здоров'я, необхідно щоб вона була чистою.



1. Поміркуй, чим загрожує вживання неякісної питної води.
2. Чому не можна вживати воду з відкритих водойм?



У забрудненій воді можуть бути шкідливі мікроби та отруйні речовини.



Поясніть прислів'я.

- Чиста вода — для хвороби біда.
- Земля — найбагатша, вода — найсильніша.

Харчування учнів початкових класів передбачає щоденний набір таких продуктів:

- хліб, будь-яка каша (з молоком або маслом);
- овочі та зелень (більшість з яких — у сирому вигляді);
- фрукти (2–3 яблука, апельсини чи банани), або 2 склянки свіжого фруктового соку;
- 1 склянка молока чи кефіру, сир;
- м'ясні та рибні продукти;
- 1–2 яйця.



Склади список продуктів, які ти вживаєш щодня. Порівняй його з наведеними вище. Зроби висновок.



Обмінюйтеся списками продуктів, які ви вживаєте щодня. Проаналізуйте, яких не вистачає для збалансованого харчування. Доповніть.

## Дотримуйся правил здорового харчування

1. Споживай тільки якісну їжу та чисту воду.
2. Вживай різноманітні продукти, щоб організм отримував в необхідній кількості білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали.
3. Щодня їж овочі та фрукти, бажано сири.
4. Обмеж вживання жирних, смажених страв.
5. Не вживай чипсів, сухариків, штучно виготовлених продуктів та напоїв.
7. Обмеж вживання солі, цукру та солодощів.
8. Не переїдай.



Не в міру їси — здоров'я не проси.

## Цікаво знати

- Спрага нерідко маскується під апетит. Якщо тобі хочеться перекусити, часто достатньо попити води.
- Поєднання продуктів рослинного і тваринного походження (наприклад, молока з крупами) підвищує засвоєння кальцію.
- Якщо виникає сильне бажання з'їсти шматочок шоколаду — це сигнал про те, що організм виснажився.



Розкажи, що таке збалансоване харчування.



Обговори з батьками правила здорового харчування.



## Вплив рухової активності на розвиток організму



Поміркуй, чому людині потрібно якомога більше рухатися.

Здавна відомо: хто багато ходить, той довше живе. Та з кожним роком рухова активність людини зменшується. А це дуже небезпечно для здоров'я. Провівши необхідні дослідження, вчені дійшли висновку: у тих, хто займається фізичною працею чи спортом, смертність від серцево-судинних захворювань утричі менша, ніж у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Уже в три-чотири місяці дитині, крім масажу, необхідна гімнастика для м'язів рук, ніг, тулуба, живота. У шкільному віці треба не менш ніж півтори години в день займатися активними фізичними вправами.



У русі діти розвиваються фізично, стають сильнішими, витривалішими, здоровішими.

Унаслідок недостатньої рухової активності знижується працездатність усього організму: послаблюються увага, пам'ять, знижується опірність організму до захворювань.

У малорухливих дітей слабкі м'язи. Вони не можуть підтримувати тіло в правильному положенні, тоді порушується постава, формується сутулість. Такі діти відстають у зрості.

Ти вже знаєш, що найкращим відпочинком є зміна одного виду діяльності на інший. Тому після навчання



корисними будуть рухливі ігри (особливо на свіжому повітрі), плавання, катання на лижах, ковзанах, фізична праця.

Рухатися потрібно якомога більше!



### Пам'ятка здоров'я

- Щодня роби ранкову зарядку;
- до школи і зі школи ходи пішки;
- старанно виконуй фізкультхвилинки на уроках;
- на перервах виходь з класу, пройди по коридору;
- активно займайся на уроках фізкультури;
- бери участь у спортивних змаганнях;
- займайся спортом або танцями;
- активно відпочивай на свіжому повітрі.



Обговоріть, яких із перелічених вище порад щодо зміцнення здоров'я ви дотримуетесь.



1. Як ти розумієш вислів «Життя вимагає руху»?
2. Яким видам активного відпочинку ти надаєш перевагу?



Розучіть гру і проведіть її на уроці фізкультури.

### Гра «Квітка»

Об'єднайтеся в групи, по п'ятеро учнів у кожній. Сядьте в коло на підлогу і візьміться за руки. Спробуйте всі разом піднятися, не розмикаючи рук.

Група, яка підніметься першою, повинна зобразити квітку, що розкриває пелюстки. Для цього потрібно прогнутися назад, міцно тримаючи один одного за руки.





## Вправи для розвитку сили, спритності і витривалості — це:

- ходьба в середньому темпі
- біг у повільному темпі
- вправи з гантелями
- катання на велосипеді
- біг на ковзанах (роliках)
- плавання
- віджимання
- спортивні ігри
- підтягування



Рух — це життя!

### Цікаво знати

Чи здогадуєшся ти, що під впливом рухової активності можна стати здоровою і життєрадісною людиною?

Відомо, наприклад, що рекордсмен світу з плавання на короткі дистанції Вейсмюллер у дитинстві був таким хворобливим, що не міг систематично відвідувати школу.

За порадою лікаря батьки віддали його в школу плавання, щоб зміцнити легені. Таких прикладів історія спорту знає багато.

Спорт робить незграбних спритними, повільних — швидкими, кволих — дужими, витривалими, хворобливих — здоровими.



## Загартовування



1. Що потрібно робити, щоб часто не хворіти?
2. Розгадай ребус.



Організм людини перебуває в постійному і тісному взаємозв'язку з навколишнім середовищем. На нього впливають зміни температури повітря, його вологості, швидкості вітру. За допомогою спеціальних заходів можна підвищити стійкість організму до шкідливих впливів навколишнього середовища, навіть до таких, як збудники інфекційних захворювань. Цього досягають загартовуванням.



**Загартовування** — розумне використання сонячних променів, води і повітря для зміцнення здоров'я.

Загартована людина набагато легше переносить холод, спеку, негоду, відзначається високою працездатністю.

**До процедур загартовування належать:**

- сонячні і повітряні ванни;
- водні процедури;
- ходіння босоніж.

З чого ж розпочати загартовування організму?

Спочатку ознайомся з правилами загартовування.

Правило перше — **поступовість**. Починати загартовування слід із найпростіших процедур, наприклад,

умивання прохолодною водою, поступово знижуючи її температуру.

Правило друге — **систематичність**. Процедури загартовування потрібно проводити щодня.

Правило третє — **дозування**. Процедури загартовування для початківців мають бути короткими. Через деякий час їх тривалість можна збільшувати. Головне — знати в усьому міру.



Щоб бути здоровими, необхідно дружити з сонцем, повітрям і водою.

### Сонячні ванни

Одним із найважливіших засобів загартовування організму є сонячні промені. Мудре прислів'я стверджує: «Куди не заглядає сонце, туди часто заглядає лікар».

Сонячне проміння підвищує опірність організму захворюванням на туберкульоз, малокрів'я, запальні процеси носоглотки. Під дією сонця в шкірі людини утворюється вітамін D, який сприяє росту і розвитку.



1. Поміркуй, чи завжди сонце корисне для здоров'я людини.
2. Пригадай правила прийому сонячних ванн.

**Для одержання позитивних результатів від сонячних ванн дотримуйся низки вимог:**

1. Засмагати потрібно вранці з 9-ї до 11-ї години, або ввечері після 16-ї години.
2. Перебувати на сонці першого дня бажано не більше п'яти хвилин. Тривалість ванн поступово збільшувати до 30 хвилин.
3. Не можна приймати сонячні ванни одразу після вживання їжі, а також у разі захворювання.

4. У жодному разі не забувати про головний убір.
5. Після прийому сонячних ванн слід сполоснутися в теплій воді, витертися насухо і перейти в затінок.



Обговоріть, до чого може призвести порушення цих вимог.



Розглянь малюнок. Кому загрожує сонячний удар? Чому?



Сонячний удар характеризується головним болем, різким почервонінням шкіри, запамороченням.

### Повітряні ванни

Повітряні ванни (перебування на свіжому повітрі) — один із найдоступніших способів загартовування.

Розрізняють теплі та холодні повітряні ванни. Розпочинати загартовування слід при температурі  $+20^{\circ}\text{C}$  протягом 15–20 хвилин і поступово доводити до двох-трьох годин.



### Ознайомся з правилами прийому повітряних ванн:

1. Повітряні ванни слід поєднувати з руховою активністю (ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні заняття).
2. Для повітряних ванн потрібно вибирати місця, захищені від сильного вітру.
3. Під час прийому повітряних ванн не можна допускати перегріву та переохолодження організму.



Систематичне перебування на свіжому повітрі сприяє зміцненню здоров'я.

Візьми за правило: повітряні ванни — в будь-яку погоду (крім сильного морозу та зливи).



1. Чому потрібно щодня перебувати на свіжому повітрі?
2. Де ти загартовуєшся влітку?

### Водні процедури

До водних процедур належать:

- умивання холодною водою;
- обтирання вологим рушником;
- душ (при поступовому зниженні температури води);
- обливання прохолодною водою;
- купання у водоймах.





Обговоріть, чим корисні водні процедури.



Починати загартовування водою слід з обтирання вологим рушником і поступово переходити до обливання та купання.



Які водні процедури ти приймаєш?

### Ходіння босоніж

Ходіння босоніж по підлозі, піску, гальці, траві підвищує стійкість організму до застудних захворювань, поліпшує самопочуття.

Починати ходити босоніж найкраще влітку протягом тижня по 2 хвилини щодня. Потім тривалість процедури поступово збільшувати і довести її до 15–20 хвилин.

Взимку корисно ходити босоніж вдома по підлозі. Спочатку в шкарпетках, а через 2–3 тижні — без шкарпеток.



Загартовуватися потрібно поступово і регулярно.



1. Розкажи, що ти знаєш про процедури загартовування.
2. Для чого потрібно загартовуватися?



Оформіть колаж «Загартовуйся!».

## Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату



Чому необхідно дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат?

Щоб добре навчатися, розвиватися, займатися улюбленими справами, потрібно мати гарний зір, гострий слух, здоровий опорно-руховий апарат.

Дуже часто в дітей шкільного віку виникають різні порушення зору, причиною яких може бути погане освітлення, неправильне положення тіла під час сидіння за партою (столом), довготривалий перегляд телепередач, робота за комп'ютером, простудні захворювання, погане харчування, стресові ситуації.

Найважливішим органом зору є око.

Щоб мати здорові очі, дотримуйся правил охорони зору:

- не дивися довго на сонце чи яскраве світло;
- не читай лежачи;
- не читай в автобусі чи тролейбусі;
- не сиди близько біля телевізора, комп'ютера;
- книгу чи зошит тримай на відстані 30 см і під кутом 45° від очей;
- світло направляй на зошит з лівого боку (з правого — якщо ти лівша);
- після 20–25 хвилин навчання роби фізкультхвилинки.

Пам'ятай, що очі — найбільш вразливий орган. Тому будь уважним(-ою) на уроках трудового навчання, під час ігор, екскурсій, походів. Не торкайся очей брудними руками. Витирай їх тільки чистою хустинкою, щоб не занести інфекції.



Перевірте, чи правильно ви сидите за партою під час письма (читання).

### Для перевірки відстані від очей до книги чи зошита потрібно:

- поставити лікоть на парту, вказівним і середнім пальцями доторкнутися до скроні — це і є відстань 25–30 см та кут  $45^\circ$ ;
- сісти так, щоб між краєм парти і грудною кліткою проходила долоня з притиснутим всередину великим пальцем.

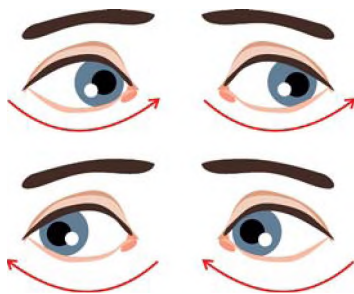


Щоб мати гарний зір, потрібно берегти очі.



### Гімнастика для очей

1. Міцно заплющ очі на 35 секунд, а потім розплющ їх на 3–5 секунд. Повтори 5–6 разів.
2. Зроби рухи очима вправо, вліво, вгору, вниз. Повтори кілька разів.
3. Зроби колові рухи очима. Спочатку вліво, а потім — вправо.
4. Заплющ очі. Злегка натисни пальцями на повіки, промасажуй скроні.
5. Відведи праву руку в сторону і, повільно переміщуючи її справа наліво (зліва направо), стеж очима за пальцями руки. Повтори кілька разів.
6. Подивися вдалечінь (на стелю, на далекий предмет за вікном, на небо) протягом 30 секунд.





Не менш важливе значення для людини має слух. Завдяки вухам ти чуєш мовлення людей, голоси тварин, птахів, музику, розрізняєш різні звуки. Щодня ти піддаєш свій слух складним випробуванням різними шумовими впливами. Відомо, що тривала дія підвищеного рівня шумів на слуховий орган може викликати захворювання. Діти зі зниженим слухом відчують труднощі в навчанні: під час написання диктантів, слухання пояснень учителя, роботи в групі тощо.

Щоб уникнути проблем зі слухом, потрібно дотримуватися таких правил:

- не чистити вуха гострими предметами, сірниками;
- нічого не засовувати у вуха;
- стежити, щоб у вуха не потрапляла вода під час купання;
- не слухати дуже гучну музику;
- не слухати постійно музику через навушники;
- не сидіти на протязі;
- своєчасно лікувати запальні захворювання вух.



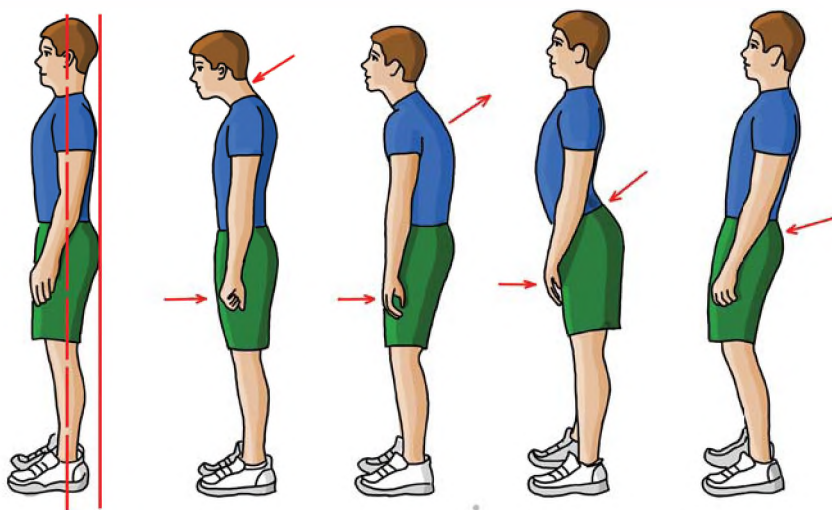
Втратити слух легко, а відновити практично неможливо.

### Гімнастика для вух

1. Щільно притисни долоні до голови. Потри ними вуха коловими рухами за годинниковою стрілкою.
2. Долонями притисни вуха до голови, а потім різко забори руки. Повтори 10 разів.
3. Зігни вушні раковини вперед 8 разів.
4. Потягни мочки вух униз 8 разів.



Важливе значення для здоров'я має постава. Люди з правильною поставою тримають голову і спину прямо, їхні м'язи пружні, живіт підтягнутий, плечі випрямлені. Для перевірки постави потрібно стати біля стіни. Якщо потилиця, лопатки, сідниці, литки і п'яти торкаються до неї, то постава правильна.



Допоможіть один одному перевірити свою поставу.



*Поста́ва* — звичне положення тіла під час ходьби, сидіння тощо, властива кому-небудь манера триматися.

Порушення постави відбувається внаслідок неправильного розподілу навантажень на хребет. Неправильна постава впливає на роботу внутрішніх органів. Люди на швидше втомлюється, скаржаться на головний біль, у неї з'являються різні хвороби.

Щоб зберегти правильну поставу, потрібно дотримуватися таких правил:

- стежити за правильним положенням тіла під час роботи та відпочинку;
- сидіти за партою (столом) рівно, не згинаючись;
- стежити, щоб шкільні меблі відповідали зросту;

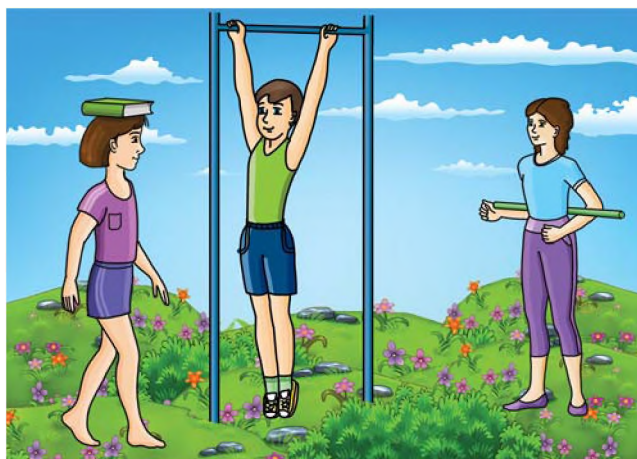
- носити на спині ранець;
- спати на твердому ліжку та малій подушці;
- одяг і взуття добирати відповідно до зросту і погоди;
- ходити ритмічно, не човгати ногами;
- займатися фізкультурою та спортом.



Ранкова гімнастика, спорт, фізична праця — запорука гарної постави.



Розглянь малюнок. Такі вправи сприяють виробленню правильної постави. Виконуй їх щодня.



Чималих незручностей людині завдає плоска стопа. Розвитку плоскостопості сприяють:

- зменшення сили м'язів внаслідок тривалої хвороби, ожиріння;
- носіння тісного взуття з надмірно твердою або надмірно м'якою підошвою, без підборів або на дуже високих підборах;
- перегрів стопи в теплу пору року в гумовому взутті.

Плоскостопість проявляється в підвищеній втомлюваності ніг. Взуття здається незручним, на стопах утворюються мозолі, які нестерпно болять.

Визначити, чи маєш ти плоскостопість, дуже просто. Досить змастити стопу будь-яким кремом або олією і стати на чистий аркуш паперу. На папері залишається чіткий відбиток стопи.



Нормальна стопа



Плоска стопа



*Плоскостопість* — фізична вада ноги, пов'язана з утворенням плоскої стопи.



### Практична робота

Розучи вправи для попередження плоскостопості.

1. Постав руки на пояс. Стань навшпиньки, полічи до п'яти і опустися. Повтори 10 разів.
2. Сидячи на стільці, піднімай ногами з підлоги дрібні предмети (по 5 разів кожною ногою).
3. Ходи по кімнаті хвилину на носках, хвилину — на п'ятках, хвилину — на внутрішній стороні стопи і хвилину — на зовнішній.



Якщо плоскостопість лише почала розвиватися — потрібно обов'язково звернутися до лікаря-ортопеда, який порекомендує правильне лікування або спеціальне взуття.



Дбай про здоров'я змолоду.

### Цікаво знати

- Щоденне споживання моркви допомагає краще бачити в темряві. При хворобах очей корисно також їсти капусту та інші зелені овочі.
- Людина розрізняє 3–4 тисячі звуків різної висоти.
- Зниження слуху на одне вухо може призвести до порушення постави.



1. Як запобігти порушенням зору, слуху?

2. Розкажи про своє робоче місце вдома.



3. Яких правил потрібно дотримуватися, щоб зберегти правильну поставу?

4. Які вправи для попередження плоскостопості ти знаєш?



З допомогою дорослих підготуй усе необхідне і виконуй ці вправи щовечора.

1. Ходьба босоніж на місці по гальці.

2. Катання стопами ніг дерев'яної палки (вперед-назад).



## Гігієна порожнини рота



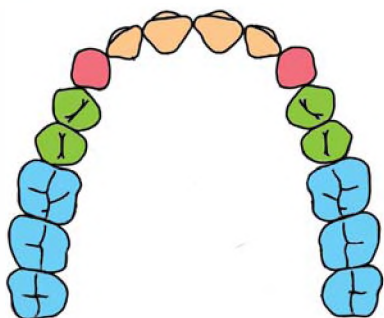
Чому потрібно доглядати за порожниною рота?

У порожнині рота людини міститься безліч різних мікробів, адже там сприятливі умови для їх існування: вологість, тепло. Найбільше мікробів у проміжках між зубами, в мішечках ясен, на язиці. Тому доглядати за ротовою порожниною потрібно щодня.

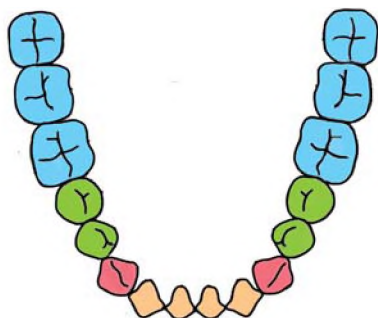
Ти вже знаєш, як важливо дбати про свої зуби, адже вони служать для розкушування і пережовування їжі, беруть участь у творенні звуків, необхідних для правильної вимови.

### Розрізняють чотири групи зубів:

- різці — передні зуби, призначені для захоплення і розрізання їжі;
- ікла — служать для відривання і утримування їжі;
- малі корінні — служать для роздавлювання, грубого подрібнення їжі;
- великі корінні — призначені для подрібнення та перетирання їжі.



верхня щелепа



нижня щелепа



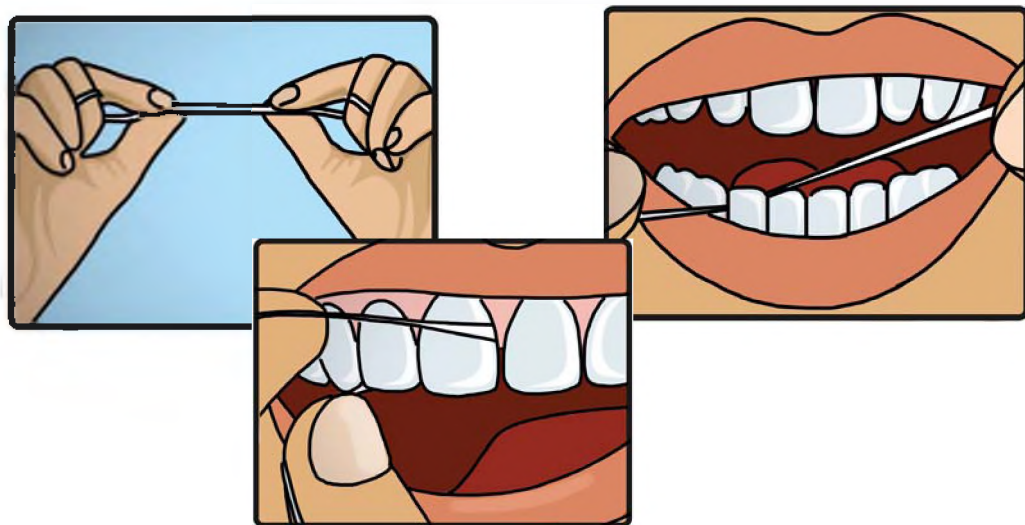
Розкажіть один одному, як ви чистите зуби.



Для чищення зубів використовують зубну щітку, зубні нитки (флоси) і зубочистки.



Зубними нитками можна ретельно видалити залишки їжі з проміжків між зубами. Чистити зуби флосами рекомендується перед чищенням їх зубною пастою.



Чистку зубів корисно завершувати масажем ясен: зубною щіткою здійснювати колові рухи, захоплюючи зуби і ясна.

Якщо немає змоги почистити зуби, можна скористатися жувальною гумкою без цукру.

Для підтримання гігієни ротової порожнини необхідно щодня чистити язик. Роби це після того, як почистиш зуби і сполоснеш рот. За допомогою спеціального скребка або зубної щітки плавними легкими рухами просувайся від задньої частини язика до самого кінчика. Опісля знову сполосни ротову порожнину.



Ніщо не прикрашає людину так, як щира відкрита посмішка. Проте багато людей соромляться посміхатися через проблеми з прикусом.



Правильний прикус спостерігається, якщо при закриванні рота верхні передні зуби перекривають нижні на третину, а решта зубів при цьому торкаються один одного — кожен верхній навпроти свого нижнього «побратима», немає зміщення або викривлення окремих зубів. При неправильному прикусі їжа погано пережовується (так як зуби змикаються не повністю), належний догляд за порожниною рота неможливий. Це може стати причиною захворювань системи травлення і появи карієсу.



**Причинами неправильного прикусу можуть бути:**

- спадковість;
- смоктання пальців;
- тривале використання соски (після трьох років);
- звичка гризти нігті, олівці;
- тривале дихання через рот.

Дуже шкідливими для зубів є розгризання твердих предметів (наприклад, горіхів, кісточок абрикосів тощо), уживання гарячої їжі після холодної і навпаки.



- Чистити зуби необхідно протягом 4–5 хвилин (приблизно 500 рухів).
- Не можна ковтати пасту, так як зайва кількість фтору руйнує зуби.
- Міняти зубну щітку бажано кожні 3 місяці.
- Користуватися «жуйкою» можна після їди і не більше 10 хвилин.
- Відвідувати стоматолога потрібно двічі на рік.



*Прикус* — положення зубів при зімкнутих щелепах.

*Стоматолог* — лікар, який лікує зуби.



Догляд за порожниною рота потребує щоденної уваги.



1. Які групи зубів призначені для подрібнення їжі?
2. Які засоби використовують для чищення зубів, язика?
3. Що впливає на стан зубів і прикус?
4. Як часто потрібно відвідувати стоматолога? Чому?



## Практична робота



1. Об'єднайтеся в групи.
2. Складіть правила догляду за ротовою порожниною і запишіть їх.
3. Зачитайте складені правила перед усім класом.
4. Обговоріть їх.
5. Внесіть доповнення, виправте помилки.



Навчися користуватися нитками для чищення міжзубних проміжків.



## Гігієна оселі



Чому потрібно дбати про чистоту житла?

Давно відомо, що житлові умови впливають на стан здоров'я. Адже більшу частину свого життя людина проводить в оселі: працює, відпочиває, готує їжу, спить. Тривале перебування в забруднених приміщеннях призводить до зниження опірності організму до хвороб, погіршує сон, працездатність. Оселя має бути достатньо просторою, добре освітленою, мати сприятливий мікроклімат, чисте повітря.



*Мікроклімат* — погодні умови (температура, вологість повітря та ін.), що створюються в приміщенні для нормального самопочуття людей.

Щоб людина почувалася комфортно, середня температура в оселі має становити  $+18-20^{\circ}\text{C}$ .

Неабияке значення для самопочуття людини має вологість повітря. Недостатній вміст вологи знижує імунітет, підвищує втомлюваність.

Підвищення вологості в приміщенні також негативно впливає на здоров'я. Людина за таких умов постійно мерзне. Це може призвести до виникнення захворювань верхніх дихальних шляхів, ревматизму, туберкульозу. Тому житло потрібно регулярно провітрювати і добре опалювати в зимовий період.



Повітря — природний чинник, без якого людина не може жити. Воно має бути чистим і свіжим.

На жаль, у сучасних квартирах і будинках існує багато джерел забруднення повітря. Як би не стежив за чистотою оселі, пил і бруд потрапляють через вікна, заносяться з одягом та взуттям. Часточки пилу містять шкідливі речовини, які, опинившись у легенях, можуть викликати різні захворювання.

Боротися з пилом допоможе вологе прибирання, яке слід проводити один-два рази на тиждень. Килими та м'які меблі накопичують найбільше пилу, тому щотижня їх потрібно чистити пилососом.



Досить часто джерелом забруднення повітря є кухня. Адже під час приготування їжі утворюється багато водяної пари, кіптяви і жиру. Тому потрібно користуватися витяжкою або тримати відкритою квартиру, а двері в кухню — зачиненими.

Незамінними помічниками людини є рослини, які поглинають з повітря вуглекислий газ і збагачують його киснем. Тому дуже корисно мати вдома кімнатні рослини.



Чистота і порядок в оселі залежать від людей, які в ній живуть.

Щоб у твоїй кімнаті завжди було затишно і чисто, дотримуйся таких правил:

- прийшовши додому зі школи, перевзуйся і переодягнися;
- почисть одяг і взуття;
- поклади речі на свої місця;
- підтримуй порядок на робочому місці;
- регулярно витирай пил вологою ганчіркою на меблях, підвіконні, кімнатних рослинах;
- провітрюй кімнату кілька разів на день (особливо вранці і ввечері).



*Гігієна* — комплекс заходів, які забезпечують збереження здоров'я; санітарія.



Розгляньте малюнки. Які поради ви можете дати хлопчикові? А дівчинці?



Чистота — запорука здоров'я.





Наші предки будували оселю невелику, чепурну, вікнами до сонця. Підлогу збивали з червоної глини. Щосуботи і на свята долівку змащували, а коли вона висихала, застеляли пахучими травами: чебрецем, лепехою, цвітом липи. Усе в хаті — піч, скрині, лави, стіл, полиці з посудом — світилося чистотою.



1. Чому оселю потрібно регулярно провітрювати?
2. Як часто потрібно проводити вологе прибирання житла?
3. Що потрібно робити, щоб в оселі було затишно і чисто?

### Загадки

- Куди ступиш — всюди маєш,  
хоч не бачиш, а вживаєш.
- Настрибався, назвивався,  
під припічком заховався.



### Практична робота

Складіть рекомендації «Як підтримувати чисте повітря в оселі».



Оглянь свою оселю. Порадься з батьками, як можна покращити її мікроклімат.

## Організація самонавчання і взаємонавчання



1. Поміркуй, чому одні діти встигають зробити багато справ, а іншим завжди не вистачає часу.
2. Прочитай вірш Анатолія Костецького «Нове життя». Як ти гадаєш, чого бракує Вітькові для нового життя?

Вчора Вітя так промовив:

— З мене — досить! От вам слово:  
я почну життя нове!..

Аркуш взяв та олівець,

сів і пише по порядку:

«В сім встаю, роблю зарядку.

Чищу зуби, мию шию.

Неодмінно вуха мию.

Потім — кухня.

Там сніданок всім готую сам, без мами.

Посуд мию, підмітаю і до школи поспішаю...»

Ще у плані пунктів двадцять,

та не варто зупиняться...

«Чому?» — питаєте. Все просто,

бо знову мама миє посуд,

підмітає та готує...

А Вітько?! Вітько й не чує.

Він — у ліжку. Досі спить.

Зате над ліжком план висить...



Основне заняття кожного школяра — навчання. Та окрім навчальної діяльності в школі, ти можеш і самостійно отримувати знання.

**Учись вчитися!**

- Виявляй інтерес до навчання, докладай вольових зусиль;
- самостійно організовуй свою роботу;

- виконуй у певній послідовності розумові або практичні дії;
- прагни удосконалювати свої знання;
- умій оцінювати результати своєї праці.

Обов'язкове щоденне виконання домашніх завдань допоможе виробити в тебе звичку до самонавчання. За домашні завдання рекомендують братися в проміжку від 16 до 18 години. У цей час найкраще працюють легені, мозок живиться киснем, загострюється зір та дотик. На виконання домашніх завдань потрібно затрачати не більше двох годин.

Після 25 хвилин слід зробити фізкультпаузу на 5–10 хвилин, під час якої ти зможеш відпочити, набратися сил, повернути працездатність, увагу.



Розкажи, які вправи ти виконуєш під час фізкультурної паузи.



Розучи вправи для фізкультхвилинок.



Щоб усе встигати, необхідно правильно розподіляти свій час.

Існує думка, що спочатку треба виконувати більш складні завдання. Насправді, це не зовсім так. Важливу роль тут відіграє характер і темперамент кожної дитини. Наприклад, якщо ти легко й активно включаєшся в роботу, але потім швидко втомлюєшся, то виконуй спершу важчі завдання. Якщо ж навпаки — починаєш повільно, але поступово ефективність роботи зростає, то виконуй легші завдання, а згодом переходь до складніших.



У якому порядку ти виконуєш домашні завдання? Чому?

## Правила виконання домашніх завдань

1. Відкрий щоденник і прочитай розклад уроків на завтра.
2. Приготуй все необхідне для роботи.
3. Прибери все зайве з робочого місця.
4. Уважно прочитай завдання.
5. Не поспішай, пиши каліграфічно й охайно.
6. Під час роботи не відволікайся, не їж і не пий.
7. Роби невеликі фізкультпаузи.
8. Якщо чогось не можеш виконати — не хвилюйся. Зроби перерву, а потім продовж роботу.
9. Коли повністю справишся із домашніми завданнями, склади портфель і впорядкуй робоче місце.

Неабияку роль в організації самонавчання відіграє вміння облаштовувати свій робочий куточок.

Місце, де ти виконуєш домашні завдання, малюєш чи займаєшся іншими справами, має бути комфортним, добре освітленим. Кожен предмет повинен знаходитися на своєму місці, тоді за потреби ти швидко його знайдеш, тим самим заощадивши свій час.



Також не забувай, що за письмовим столом потрібно сидіти правильно. Дотримання цих нескладних правил допоможе якісно виконати домашні завдання і зберегти твоє здоров'я.



Пригадай, як правильно сидіти за письмовим столом.

Навчатися можна не лише самотійно, але й разом із друзями, однокласниками. У такому випадку відбува-

ється взаємонавчання. Працюючи із кимось у парі або групі, ти береш активну участь у навчальному процесі та передаєш свої знання іншим (тобто навчаєш інших).

### Правила роботи в групах

- Прочитайте отримане завдання.
- Обговоріть його в групі.
- Говоріть по черзі, не перебивайте один одного.
- Уважно слухайте і поважайте думку всіх членів групи.
- Прийміть спільне рішення.

Результати роботи кожної з груп мають бути обговорені в класі.



Розкажи, які види групової роботи ви використовуєте у своєму класі.



Обговоріть ситуацію.

Миколка розумний, старанний учень. Та якось хлопчик захворів і пропустив кілька днів занять у школі. У той час діти вивчали важливу тему з математики. І ось хлопчик повернувся до школи. Учителька і однокласники радо його зустріли. Розпочався урок математики. Усі діти швидко справилися із завданнями, а Миколка не виконав жодного. Хлопчик засмутився. Учителька, побачивши сумні очі Миколки, підбадьори-



ла його і запропонувала залишитися після уроків на додаткове заняття. І сусідка по парті — Оленка радо погодилася допомогти Миколці впоратись із домашнім завданням. Хлопчик подякував і повеселішав.



Як було вирішено проблему Миколки?

Як ще можна подолати відставання в навчанні?

Бувають ситуації, коли тобі важко самотійно впоратися із виконанням навчального завдання. Подумай, до кого можна звернутися по допомогу в такому випадку.



Розіграйте ситуацію: щоб впоратися із завданням, ви просите допомоги у мамі/тата, вчительки, однокласників (за вибором).



- Не кажи — не вмію, а кажи — навчуся.
- Мудрим ніхто не вродився, а навчився.
- Добре того вчити, хто хоче все знати.



1. Яке основне заняття кожного школяра?
2. Що таке самонавчання? взаємонавчання?
3. Які основні правила виконання домашніх завдань? Яких з них ти дотримуєшся?
4. Розкажи про своє робоче місце вдома.
5. Яких правил варто дотримуватися під час роботи в групі? Чому?



Проаналізуй свій сьогоднішній день. Що ти встиг (встигла), чого не встиг (не встигла) зробити? Чому? Склади план на завтрашній день, щоб устигнути впоратися з усім запланованим.

## Розділ 3

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



## Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я



Прочитай прислів'я. Як ти їх розумієш?

- Здорова сім'я — здорова держава.
- Здоров'я починається в сім'ї.
- Здорові діти — здорова сім'я.



Найпершою і найголовнішою сходиною в житті кожної людини є сім'я. У родині формується ставлення дитини до самої себе і оточуючих, закладаються основні життєві цінності.

Батьки докладають чимало зусиль, щоб створити умови для розвитку та зміцнення здоров'я дітей. Вони дбають про харчування, одяг, відпочинок, можливість займатися спортом, загартовуватися. Прищеплюють дітям гігієнічні навички, корисні звички, вчать убезпечувати себе від хвороб.

У кожній родині є свої правила і традиції.



*Традиція* — передача досвіду, звичаїв, культурних надбань із покоління в покоління.

Чудово, коли всі члени родини мають спільні інтереси, вподобання, разом проводять дозвілля. Наприклад, організовують вечори спогадів, на які запрошують бабусь, дідусів, переглядають світлини, упорядковують альбоми,



складають родинне дерево, збирають і систематизують матеріал про традиції в родині, створюють сторінки в Інтернеті тощо. Сімейні поїздки, ігри, відпочинок на природі, робота на присадибній ділянці викликають інтерес до життя, згуртовують родину, сприяють зміцненню здоров'я.



Розглянь світлини. Розкажи про різні види відпочинку. Чи допомагають вони зберегти здоров'я в родині?



Яким видам відпочинку твоя родина надає переваги?



З прадавніх часів із покоління в покоління передаються життєва мудрість та настанови щодо здорового способу життя.

Наші предки вірили в цілющу силу води, сонця, вогню та землі, в оздоровчу дію народної пісні та музики. Молитва, писанка, вишитий рушник, слова-побажання «Будьте здорові!», «З Богом!» — були знаками добра, оберегами від лиха. У харчуванні надавали перевагу молочним та овочевим стравам, дотримувалися посту.

Неабияке значення мало виховання в дітей шанобливого ставлення до батьків. Змалку дівчатка і хлопчики виконували свої обов'язки в сім'ї: бавили менших братиків і сестричок, пасли худобу, допомагали по господарству. У родині було заведено брати з собою дітей на сінокіс, жнива, у ліс по ягоди та гриби, на ярмарок.



### Продовжуй традиції своєї родини.

Поміркуй, що ти можеш зробити, щоб у сім'ї панувала злагода, довіра і взаємоповага.

### Дотримуйся правил взаємин у сім'ї:

- Шанобливо стався до старших.
- Піклуйся про усіх членів родини.
- Допомогай батькам у господарських справах.
- Не намагайся переінакшити своїх рідних.
- Не прискіпуйся до дрібниць.
- Не критикуй.
- Не соромся висловлювати членам родини свою прихильність.
- Роби подарунки близьким людям.
- Учись поділяти біль своїх рідних.





Розіграйте ситуацію: хтось із твоїх родичів сумний, пригнічений, а ти намагаєшся утішити його. Які слова добереш?



Обговоріть і поясніть, як ви розумієте народні прислів'я.

- Яке дерево — такі в нього й квіточки, які батьки — такі й діточки.
- Яблуко від яблуні недалеко падає.

Плекаймо рушник  
в своєму серці,  
де є мама й тато,  
бабця й дід.  
І плекаймо  
власні ми деревця,  
щоб гордився  
нами весь наш рід.

*Ірина Мацко*



Розглянь світлини. Чим схожі донька з татом? син з мамою?



Ти вже знаєш, що від батьків ми успадковуємо певні зовнішні ознаки (колір очей, волосся, шкіри), будову тіла, тип нервової системи, ступінь рухливості або врівноваженості, задатки здібностей, обдарованість, групу крові та резус-фактор.

Через спадковість передаються і певні хвороби: цукровий діабет, хвороби серця, очей, крові тощо. На сьогоднішній день лікарі знайшли способи профілактики та лікування багатьох спадкових хвороб. Для цього необхідно проходити спеціальне обстеження.



*Спадковість* — властивість організмів передавати і відтворювати в нащадків риси схожості батьків та їх стану здоров'я.

### Цікаво знати

- Протягом двох століть у Тюрингії (Німеччина) з роду Бахів, що налічував шість поколінь, вийшло стільки флейтистів, органістів та скрипалів, що там кожного музиканта називали Бахом, а кожного Баха — музикантом. У Фейта Баха було двоє музично обдарованих синів — Ліпс і Ганс. Ганс мав трьох синів: Йоганна, Крістофа та Генріха, усі — винятково обдаровані особистості, яких сучасники і нащадки справедливо називають музичними геніями.
- Талановитий німецький композитор Йоганн Себастьян Бах був онуком Крістофа і народився в п'ятому поколінні цього роду.
- Є речі, які не передаються спадково. Це відбитки пальців, що є унікальною особливістю кожної людини. У світі неможливо знайти навіть двох людей, відбитки пальців у яких однакові.



1. Назви основні правила взаємин у родині.
2. Як спадковість впливає на здоров'я?



1. Запитай у батьків, яка в тебе група крові та резус-фактор. Запиши цю інформацію в щоденник.
2. Дізнайся про традиції збереження здоров'я твоєї родини, які передаються із роду в рід.



1. Прослухай пісню «Родина» (сл. В. Крищенко, муз. О. Злотника). Які почуття вона в тебе викликає?

## Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я



Який взаємозв'язок між дружбою і здоров'ям?

У народі кажуть: «Без вірного друга — велика туга».

Однією з основних потреб людини є спілкування. З раннього дитинства ми прагнемо спілкуватися не лише з членами родини, але й з іншими людьми. Особливо з тими, кому можна довіряти, хто завжди зрозуміє та підтримає, на кого можна покластися в будь-якій життєвій ситуації.



Пригадай, які слова ввічливості потрібно вживати під час знайомства та спілкування з людьми.



Розіграйте діалоги.

- Знайомство з однолітком.
- Знайомство з дорослою людиною.



Прочитай вірш.

Як ти розумієш його зміст?

Друг — твоє дзеркало, світло очей.

Друга шукають роками.

Бути повинні друзі в людей.

Друг у біді — поруч з нами.



*Надія Красоткіна*



*Дружба* — стосунки між людьми, засновані на любові, довірі, щирості, спільних інтересах і захопленнях.

Міцна дружба — джерело довголіття, вважають вчені. Як показали їхні дослідження, люди, в яких є хороші друзі, живуть довше за тих, у кого їх немає. Дружнє спілкування позитивно впливає на здоров'я серцево-судинної системи та імунітет. Самотні люди почуваються пригніченими, невпевненими. У них часто виникають проблеми зі здоров'ям. Щоб мати справжніх друзів, потрібно вміти дружити.

### Для цього вчися:

- сприймати людину такою, якою вона є;
- бачити позитивні риси людини;
- бути толерантним(-ою) (поважати думки та переконання інших);
- співчувати, співпереживати, розділяти радощі, невдачі.

### Ознаки дружніх стосунків



Прочитай притчу. У чому секрет справжньої дружби?

Йшли якомсь двоє друзів пустелею. Сперечалися про щось, і один з них зопалу вдарив іншого по обличчю.

Останній, відчуваючи біль, але нічого не кажучи, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса».

Вони продовжували йти, поки не натрапили на оазис, у якому вирішили скупатися. Той, хто отримав ляпас,

ледь не потонув, та його врятував друг. Коли він отямився, викарбував на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя».

Той, хто дав ляпаса і врятував життя своєму другові, запитав його:

— Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?

Друг відповів:

— Коли нас ображають, ми повинні писати це на піску, щоб вітри могли це змести. Але коли нам роблять щось хороше, зобов'язані вигравіювати це на камені, щоб жоден вітер не зміг стерти це з нашої пам'яті.



Найцінніший скарб — це твої віддані і щирі друзі.



Поміркуй, через що руйнуються дружні стосунки.

Часом між друзями виникають суперечки, які можуть перерости в сварку. Справжні друзі завжди зрозуміють та пробачать один одного.



Розіграйте сценку примирення за допомогою чарівної мирилки.

Досить лаятись і злитись.  
Ну, давай скоріш миритись!  
Геть, образо, відійди,  
жде нас дружба назавжди!



Прочитай уривок з оповідання Всеволода Нестайка «Космонавти з нашого будинку».

Як ти вважаєш, чи залежить дружба від того, «хлопчача» вона чи «дівчача»?

Натка любила всіх, але не могла терпіти свого сусіду та однокласника Вадьку. Він був недоброю, лихою людиною, хоча хлопці його любили і вважали за свого

отамана... Чому, скажіть, будь ласка, Натка повинна бути гіршою за Вадьку? Адже був колись час. Тоді вони були зовсім маленькі і звалися просто діти. І в усьому були рівні. Іграшки мали спільні. Хворіли на однакові хвороби. Однаково боялися Бармалея і Сірого Вовка, і однако-во жаліли нещасного козлика, від якого лишилися тільки ріжки та ніжки. Ох, оті ріжки та ніжки! Скільки сліз про-лили через них Вадька та Натка — дружних колективних сліз! Натка й Вадька тоді дружили, міцно дружили. Як то кажуть — нерозлийвода. А потім раптом Вадька зро-бився хлопцем і сказав Натці: «Ти — баба!» Натка обра-зилася і сказала: «А ти — дурень!» І Вадька гупнув Натку кулаком по спині. А Натка тріснула Вадьку портфелем по голові. Так вони перестали бути просто дітьми, а стали хлопчиськом і дівчиськом.



1. Чи є в тебе справжні друзі? Опиши їх.
2. Як дружба впливає на здоров'я людини?
3. Якими мають бути стосунки між друзями?
4. Чи можна тебе назвати справжнім другом? Чому?



Прочитай уривки з оповідання Всеволода Нестайка «Кос-монавти з нашого будинку».

...Одного разу Натка спостерігала, як хлопці збира-ються відчувати невагомість...

На даху над щілиною стоять Вадька з Борисом. У кож-ного до пояса прив'язана мотузка, другий кінець якої протягнуто на горище й закріплено там до крокви мор-ським вузлом.

— Слухай, а ти певен, що буде ця сама, невагомість? — нерішуче питає Борис.

— Аякже. Невагомість — це ж і є, коли людина висить у повітрі, ні за що не тримаючись ні руками, ні ногами. Ну, давай!

...Раптом почувся тремтячий голос Бориса:



— Вадько! Я не можу вилізти.

— Та ти що? Облиш жарти!

— Ні, серйозно! Не можу! Серйозно! Вадько! Давай кричати на поміч!..

І тут Натка зрозуміла, що «невагомих» космонавтів треба рятувати. Ще мить — вони зірвуться...

... Вадька і Борис теліпалися на мотузках, як два черв'яки...

— Ой хлопчики, я зараз! — заголосила Натка. — Повисить ще трошки!

...Враз Натка побачила довгу дерев'яну жердину з залізним гачком-трійником на кінці...

Вона обережно опустила жердину і спробувала зачепити Вадьку за ногу. Але гачок зіскакував і не брав. Тоді вона зачепила Бориса за штани. Взяло.

Натка щосили потягла вгору. Від напруження потемніло в очах. Ні, не витягти їй Бориса — сил не вистачає... Опустила жердину другим кінцем і гачком зачепила на ринву.

— Хапайся, Борко! Лізь!

Борка пихкав, як паровоз. Натка схопила його за комір і тягла до болю у пальцях. І — о радість! — нарешті Борис на даху. Уже вдвох, спільними зусиллями, за допомогою тієї ж таки жердини вони виловили Вадьку.

Натка заплакала...

— Чого плачеш? — тихо й розгублено спитав Вадька. Вона не відповідала.

— Та ти ж просто молодець, Натко! Ти нас врятувала.

...Переборюючи хвилювання, Вадька мовив:

— Слухай, знаєш, а ти теж готуйся з нами. Добре?



1. Чому хлопчики потрапили в небезпечну ситуацію?

2. Як їх врятувала Натка?

3. Чому після цього випадку Натка стала для хлопчиків справжнім другом?

## Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям



Як ти розумієш прислів'я: «З ким поведешся, того й на-берешся»?

Ти вже знаєш, яке значення для здоров'я людини має дружба, побудована на повазі, довірі, справедливості, чесності. Та чи завжди друзі позитивно впливають на здоров'я? Іноді можуть виникнути ситуації, коли тобі пропонують зробити щось проти твого бажання. Такі пропозиції можуть наразити тебе на небезпеку.



Розглянь малюнки. Поміркуй, як потрібно діяти в цих ситуаціях. Чому?



Щоб не потрапити в халепу, навчися відстоювати свої переконання:

- поясни, що це небезпечно;
- знайди причину, щоб відмовитися;
- твердо скажи: «Ні! Я не буду!», «Я не хочу!»;
- запропонуй зробити щось корисне;
- звернися по допомогу до однодумців.



Розіграйте ситуації. Знайдіть переконливі слова відмови. Поясніть, чому ви не хочете цього робити.

1. Твій друг пропонує тобі запалити петарди на дитячому майданчику.
2. Ти з другом проходиш повз стару зруйновану будівлю, в якій ніхто не живе. Товариш пропонує зайти всередину і все оглянути.

Чудово, якщо в тебе складаються дружні стосунки з усіма однокласниками. Проте бувають випадки, коли учні ображають один одного, придумують принизливі прізвиська, глузують над тим, хто відрізняється зовнішнім виглядом. Якщо тебе ображають, не бери це близько до серця. Спробуй не звертати увагу на кривдників, спілкуйся з тими, хто ставиться до тебе прихильно. Якщо ж образи не припиняться, звернися по допомогу до вчителів, батьків.



Прочитай прислів'я. Поясни їх зміст.

- Не заживає рана від лихого слова.
- Від ласкавих слів — утихає біль.



Об'єднайтеся в групи. Обговоріть ситуації.

Поміркуйте, як надати допомогу чи підтримку тим, хто цього потребує.

1. У Петрика завжди є кишенькові гроші. Це помітив його друг Сергійко. Він запропонував Петрикові витратити їх на ігрові автомати. Петрик розгубився.
2. Дмитрик товаришує з однокласницею Іринкою. Його друзі помітили, що Дмитрик допомагає дівчинці одягнути пальто, несе її портфель, і почали кепкувати з нього.



Все добре переймай, а злого — уникай.



### Що варто знати про дружбу в Інтернеті:

- Додаючи ще одного «друга», ти не можеш знати напевне, хто стоїть за ніком «Супермен», «Попелюшка» тощо.
- Пам'ятай: на фото зовсім не обов'язково зображений твій співрозмовник / співрозмовниця.
- Інтернет дає можливість зберегти цілковиту анонімність. Тож твій віртуальний «друг» може бути і твоїм однолітком, і дорослою людиною. І з яким наміром він вирішив познайомитись — невідомо.
- Не піддавайся на вмовляння незнайомої людини зустрітись.
- Ніколи не розголошуй особисту інформацію, адресу, місце роботи і зарплатню батьків, хто і коли буває вдома.
- Якщо потрапиш на сайт, форум, блог, у якому просять перерахувати певну суму за можливість користуватися сервісами/послугами, — негайно виходь з нього!



1. Як протидіяти небажаним пропозиціям друзів?
2. У яких випадках потрібно сказати рішуче «Ні!»?
3. Як поводитися, якщо тебе ображають друзі?

## Вплив куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я



Пригадай, які звички називають шкідливими. Чому?

Напевне, немає у світі людини, яка б не знала, що здоров'я потрібно берегти. На жаль, багато хто забуває про це: курить, вживає алкоголь, наркотичні та токсичні речовини.

**Куріння тютюну** небезпечне для здоров'я не лише самих курців, але й для оточуючих. Відомо, що людина, яка курить, вдихає чверть отруйних речовин, а половина отрути потрапляє в повітря, яким дихають інші.

У тютюновому димі дуже багато отруйних речовин, найшкідливіша з яких — **нікотин**. Він вражає мозок, серце, легені та шлунок. Після проникнення сигаретного диму в легені нікотин потрапляє в мозок вже через 7 секунд!



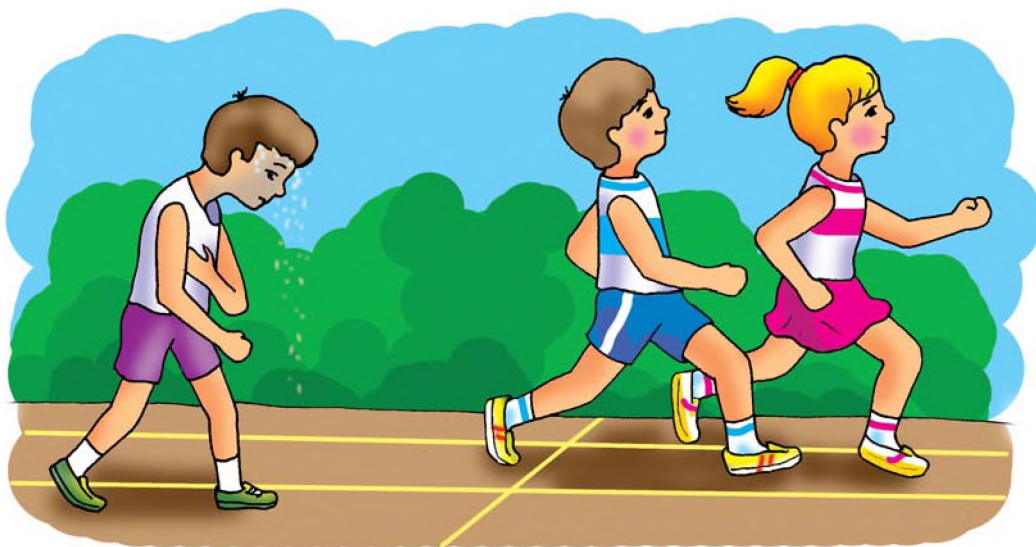
Розглянь малюнки. На яку небезпеку наражають дорослі дітей?



Особливої шкоди завдає куріння дитячому організму. У школярів, які курять або часто перебувають у накуреному приміщенні, поганий апетит, швидка стомлюваність,



кволість, часті головні болі, погіршення пам'яті, уваги, зниження працездатності. Вони відстають у фізичному розвитку. Та й на вигляд діти-курці відрізняються від своїх ровесників: у них сірий колір обличчя, згорблена фігура.



Перш ніж погодитися на пропозицію закурити, добре подумай про наслідки, до яких може призвести куріння.



Тютюнокуріння скорочує життя на 15–25 років!

### *Цікаво знати*

У 1604 році король Англії Яков I Стюарт у своїй праці «Про шкідливість тютюну» написав: «Куріння — це звичка, неприємна для споглядання, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, небезпечна для легенів...».



**Вживання алкоголю** — не менш шкідливе для організму людини. Алкоголь згубно впливає на головний мозок, серце, судини, печінку, шлунок. У людини, яка вживає спиртні напої, перестають працювати мільйони клітин, капілярів.

Дуже небезпечним є вживання алкоголю дітьми, внаслідок якого сповільнюється їх ріст і розвиток, погіршується пам'ять, увага, працездатність. Навіть незначна кількість спиртного може викликати сильне сп'яніння, гостре отруєння організму.

Дитина стає дратівливою, зухвалою, неконтрольованою у своїх вчинках, «викривлено» сприймає події.

Тобі, напевне, доводилося бачити, як поведуться люди у нетверезому стані. Не дивно, що більшість правопорушень, злочинів, аварій, травм скоюються в стані алкогольного сп'яніння.

**Цього могло не статися!**



Справжнє зло сучасного світу — **наркотичні та токсичні речовини.**

Вживання наркотичних та токсичних речовин призводить до ураження внутрішніх органів, психічних розладів. Під впливом наркотиків слабшають розумові здібності, погіршується пам'ять, працездатність, зникає почуття відповідальності. Людина перестає контролювати свої емоції, втрачає волю.

Навіть одноразове вживання наркотичної речовини може викликати залежність. Щоб добути дурман-не зілля, наркомани часто здійснюють злочинні дії, залучаючи для цього новачків. Тому старайся уникати сумнівних компаній та пропозицій, не спілкуйся з незнайомцями.



Найсерйозніше захворювання нашого часу — СНІД — поширене саме серед наркоманів.



Якщо хочеш вирости здоровим (-ою) — не кури, не вживай алкогольних, наркотичних і токсичних речовин!



1. Якої шкоди здоров'ю завдає куріння?
2. До чого може призвести вживання алкоголю дітьми?
3. Як ти розумієш вислів: «Алкоголь, тютюн, наркотичні та токсичні речовини — викрадачі здоров'я і розуму людини»?



Складіть діалог «Ні — шкідливим звичкам!»

Один учень «пропонує» закурити або спробувати спиртне, а інший — відмовляється, наводить приклади шкідливого впливу того, що пропонують.



Хто не курить і не п'є, той здоров'я береже.



Проведіть гру «Мікрофон».

Об'єднайтеся в групи. Спробуйте переконати суспільство в шкідливості...

*перша група* — куріння;

*друга група* — вживання алкоголю;

*третья група* — вживання наркотичних і токсичних речовин.



Прочитай уривок з твору Марка Твена «Пригоди Тома Сойєра». Про що в ньому розповідається?

## Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів на здоров'я



Яку роль у твоєму житті відіграють телевізор, мобільний телефон, комп'ютер, планшет?

Важко уявити сучасне життя без телевізора, комп'ютера чи планшета, мобільного телефону та інших електронних засобів. З їх допомогою можна переглянути цікаві телепередачі, фільми, прочитати книгу, знайти необхідну інформацію, а також поспілкуватися з друзями, які проживають у різних куточках планети.



Пригадай основні правила користування електронними приладами.



Телевізор, комп'ютер, планшет, плеєр допомагають цікаво провести вільний час. Проте надмірне користування ними може стати причиною погіршення зору, головного болю, роздратованості, пригніченості, агресивності, порушення сну тощо. Може розвинутися телеманія або комп'ютероманія — залежність людини від електронних засобів.



1. Яким фільмам, телепередачам ти надаєш перевагу?
2. Поміркуй, якими можуть бути наслідки перегляду фільмів-жахів.

Коли ти граєш в улюблену гру на комп'ютері чи планшеті, спілкуєшся в соціальних мережах, час спливає дуже швидко, і тобі важко сказати: «Досить!» Віртуальні ігри, у яких герой може стрибати з високого будинку, перелітати через прірви тощо, провокують тебе робити щось подібне, ризикуючи своїм здоров'ям та життям.



Переглянь відеоролик «Настуня і комп'ютер».



Обговоріть, чи можуть віртуальні чати замінити живе спілкування із друзями, а віртуальні ігри — руханки на свіжому повітрі.

Майже в усіх учнів твого класу є мобільні телефони. Безперечно, це дуже зручний вид зв'язку. Проте через надмірні розмови по телефону виникає біль в очах, шум у голові. Найбільш небезпечною частиною телефону є антена, яка «нагріває» твій організм зсередини.

### *Цікаво знати*

Перший у світі мобільний телефон з'явився 3 квітня 1973 року. Його винахідник — Мартін Купер. Коли він вирішив на вулиці поговорити по телефону, перехожі дуже дивувалися і не розуміли, що відбувається.





Чи любиш ти слухати музику з плеєра, використовуючи навушники?

Маленькі навушники-«капельки» вставляються глибоко у вухо, тому спричиняють погіршення слуху. Якщо слухати плеєр 3 години щодня, то через 10 років слух погіршиться на третину. Слухання музики робить людину розсіяною.



Коли ти переглядаєш телевізійні передачі, працюєш чи граєш за комп'ютером, слухаєш музику, необхідно дотримуватися таких основних правил:

1. Дивися тільки спеціальні дитячі передачі.
2. Тривалість безперервного перегляду не повинна перевищувати 45 хвилин.
3. Тривалість роботи за комп'ютером для дітей початкових класів не повинна перевищувати 30–40 хвилин.
4. Не слухай плеєр на вулиці, в транспорті та інших громадських місцях.
5. Удома слухай музику без навушників.
6. Використовуй великі навушники-«лопухи», вони менш шкідливі, ніж навушники-«краплі».

**Так!**



**Ні!**



7. Слідкуй за своєю поставою, правильно сиди за столом.





Об'єднайтеся в три групи. Пригадайте наступні правила та обговоріть.

*Перша група* — правила перегляду телепрограм.

*Друга група* — правила роботи за комп'ютером, вибір комп'ютерної гри.

*Третя група* — правила користування мобільним телефоном.



Розглянь малюнки. Поміркуй, якими правилами користування електронними приладами діти знехтували.



Надмірне захоплення гаджетами шкідливе для здоров'я.



Поміркуйте, чому видатний педагог Василь Сухомлинський вважав гру «великим світлим вікном, крізь яке дитина вливається в духовний світ».

## Гра «Дзвін»

Перед початком гри один із учасників (дівчинка або хлопчик) за жеребкуванням починає водити. Цю дитину називають «язичком».

Інші учасники гри беруться за руки й утворюють коло, тобто «дзвін», і починають повільно рухатися то вправо, то вліво. У цей час «язичок» намагається роз'єднати руки гравців — розбити «дзвін» і вирватися з кола.

Тільки-но «язичкові» це вдасться, він прагне добігти до шапки, покладеної на відстані 50 м від кола. Решта учасників біжать за ним і стараються торкнутися до нього рукою. Хто це зробить, той і починає водити, тобто стає «язичком», і займає місце в центрі кола.

Якщо ж той, хто водить, добіг до шапки, і ніхто його не впіймав, то він повертається на своє місце, і гра продовжується спочатку.



1. У чому полягають переваги користування електронними засобами?
2. Як убезпечити себе від шкідливого впливу комп'ютерних ігор?
3. Які поради щодо перегляду телепередач та користування комп'ютером ти можеш запропонувати?
4. Як ти користуєшся вдома сучасними гаджетами?



Уяви, що ти прокидаєшся зранку, а у світі зникли усі телевізори, комп'ютери, планшети, мобільні телефони. Чим ти їх заміниш?

Незважаючи на те, що сучасні гаджети значно полегшують твоє життя, не варто забувати, що у світі є речі, набагато важливіші.



Переглянь відеоролик про 10-річного хлопчика Тараса, який збирав гроші на планшет, проте вирішив віддати усі свої заощадження на допомогу українській армії.

## Вплив реклами на рішення і поведінку людей



Поміркуй, яка реклама корисна, а яка — шкідлива для людини. Чому?

Ти і члени твоєї сім'ї (родини) часто ходите в магазини, купуєте різноманітні товари, необхідні для повсякденного життя. За якими ознаками ви надаєте перевагу своєму вибору? Чому купуєте саме цей товар, а не інший?

Виробники продукції інформують споживачів про існування даного товару, переконують у його відмінній якості і рекомендують його придбати. Для цього вони використовують рекламу.



*Реклама* — це спеціальна інформація про осіб чи продукцію, що розповсюджується в будь-якій формі та в будь-який спосіб з метою одержання прибутку. Використовується, щоб привернути увагу покупців, споживачів, глядачів, замовників.

Завдяки рекламі ти можеш дізнатися про новинки споживчого ринку, отримати інформацію про акції та необхідні товари. У відеороликах може міститись інформація про правила поведінки, режим дня, допомогу батькам, особисту гігієну, турботу про близьких тощо.



Дуже важливою і корисною є соціальна реклама. Вона допомагає дізнатися про проблеми, які є в нашому житті, та спонукає докласти зусиль до їх вирішення.



Розглянь соціальну рекламу. Поміркуй, до чого спонукає така реклама.



Уявіть, що вийшов закон, який забороняє рекламу товарів та послуг. Поміркуйте, які наслідки це може мати.

Реклама може і негативно впливати на рішення людей. Найбільше під її вплив потрапляють діти, яким одразу хочеться купити товар, побачений у відеоролику з веселими мелодіями, цікавими сюжетами, фразами героїв реклами.



Прочитайте і обговоріть інформацію про шкоду від реклами:

- реклама спокушає купувати некорисні товари (наприклад, солодощі, жуйки, газовану воду тощо);
- під впливом реклами батьки витрачають додаткові кошти, що позначається на матеріальному добробуті сім'ї;
- небезпечними є так звані лотереї: «Назбирай стільки-то кришечок, етикеток і отримаєш приз»;
- рекламу для дорослих важко зрозуміти дитині, а вона часто демонструється вдень.



Якої шкоди може завдати зображена нижче реклама?



Чи впливала реклама на тебе? Яка саме?



Намагайся критично ставитися до інформації, яку містить реклама.

### Цікаво знати

Слово *реклама* походить з латинської *reclamare*, що означає викрикувати. Давньоримський мислитель Сенека у своїх листах Луцилію скаржиться, що навколо його помешкання, яке межує з лазнею, торговці щодня здіймають нестерпний галас, безперервно вихваляючи свій товар.



1. Що таке реклама?
2. Чим корисна реклама?
3. Якої шкоди може завдати реклама?



Переглянь рекламу відпочинку в Карпатах. Чи подобається тобі ця реклама? Чим саме?



Склади рекламу цікавої книги, шкільного кафе чи свого навчального закладу (на вибір).



## Інфекційні хвороби, що набули соціального значення



Пригадай, що таке інфекційні хвороби.

Однією з найнебезпечніших інфекційних хвороб сьогодення є туберкульоз. Збудником цієї хвороби є бактерія — паличка Коха.

Зараження туберкульозом відбувається під час спілкування з хворою людиною, внаслідок вживання продуктів від хворих на туберкульоз тварин (найчастіше некип'яченого молока), через предмети побуту.



Щоб уберегтися від зараження туберкульозом, необхідно:

- вести здоровий спосіб життя;
- підтримувати чистоту в приміщеннях, частіше їх провітрювати, робити вологе прибирання;
- уникати контактів із хворими на туберкульоз;
- вживати в їжу продукти, багаті на білок, тваринні жири, вітаміни;
- користуватися особистими предметами гігієни;
- не чистити в кімнаті брудні одяг і взуття;
- раз у рік робити спеціальне обстеження (дітям віком до 14 років проводять пробу Манту);
- вчасно робити щеплення.



## Цікаво знати

Туберкульозні палички надзвичайно стійкі до несприятливих умов оточуючого середовища. У ґрунті, воді вони життєздатні майже рік. При температурі  $-23^{\circ}\text{C}$  мікобактерії не гинуть 7 років, не лякає їх навіть температура  $-200^{\circ}\text{C}$ . Однак вони не витримують короткочасного кип'ятіння. Сонце вбиває їх за 1–2 години. У вологих і малоосвітлених приміщеннях люди частіше хворіють на туберкульоз.

Організм людини має спеціальну захисну систему, яка бореться з різними інфекціями, що потрапляють до нього. Цю систему називають **імуною**.



*Імунітет* — це захисні механізми, які допомагають нашому організмові боротись із вірусами та бактеріями.

На жаль, є хвороби, проти яких імунітет безсилий. Одна з них — СНІД. Вона спричиняється вірусом ВІЛ, який руйнує захисну систему організму. Людина стає беззахисною перед різними інфекціями, починає часто й серйозно хворіти і може померти навіть від простого нежитю.

ВІЛ не живе на поверхні шкіри людини, на одязі, взутті тощо. Тому ти не інфікуєшся ВІЛ, якщо потискатимеш руку інфікованому, будеш спільно користуватися посудом, іграшками, навчальним приладдям, комп'ютером, те-



лефоном. Також безпечно з такою людиною плавати в одному басейні, користуватися одним туалетом, душем, пляжем.

Кількість ВІЛ-інфікованих постійно зростає, тому важливо знати, як уберегтися від інфікування.

### Запам'ятай!

- Ніколи не користуйся чужими манікюрними ножицями, зубною щіткою.
- Не погоджуйся на ін'єкції або щеплення багаторазовим шприцом.
- Ніколи не піднімай у під'їзді, на вулиці голки, шприци, леза та інші предмети, котрими можна порізатись або вколотися.
- Не бийся! Це може призвести до пошкодження шкіри й контакту з чужою кров'ю. Усі суперечки вчися вирішувати мирним шляхом.



Єдиний спосіб захистити себе від СНІДу — дотримуватися правил безпечної поведінки.

Всесвітня організація охорони здоров'я 1 грудня визнала Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом та порозуміння з ВІЛ-інфікованими людьми. Символом солідарності із ВІЛ-позитивними та хворими на СНІД є червона стрічка.



*СНІД* — синдром набутого імунodefіциту.  
*ВІЛ* — вірус імунodefіциту людини.



Об'єднайтеся в три групи. Обговоріть ваші можливі дії в наступних ситуаціях.

*Ситуація 1.* До вашої школи перевели ВІЛ-інфіковану дитину і, можливо, вона навчатиметься у вашому класі.

*Ситуація 2.* В автобусі один із пасажирів постійно покашлює, не прикриваючи при цьому рота.

*Ситуація 3.* На стихійному ринку ви стали свідком розмови ваших однолітків. Один збирався негайно прокип'ятити щойно куплене молоко, інший — стверджував, що кип'ячене молоко несмачне, а через утворену пінку його взагалі неможливо проковтнути.



Поясніть прислів'я.

Мудра людина попереджає хвороби, а не лікує їх.



Якщо дбатимеш про своє здоров'я, будеш вести здоровий спосіб життя, вчасно звертатимешся за допомогою до лікарів — то ризик заразитися інфекційними хворобами є мінімальним.



1. Чому СНІД, туберкульоз — це небезпечні хвороби, які набули соціального значення?

2. Чи є медичні заклади неподалік твого дому? Які?

3. Як викликати лікаря у разі потреби?



4. Як потрібно діяти, щоб захистити себе від ВІЛ-інфікування?

5. Як уберегтися від зараження туберкульозом?

## Гуманне ставлення до людей з особливими потребами



Пригадай, кого ми називаємо людьми з особливими потребами.

У своєму оточенні ти можеш побачити людей з різними вадами здоров'я. Наприклад, хтось не бачить, не чує, має обмежені можливості пересування, затримку розвитку. Те, що для здорової людини є звичним, для цих людей може обернутися проблемою: неогороджена яма на тротуарі, відсутність пандуса біля входу в аптеку, дрібно надрукований розклад роботи магазину. У подібних ситуаціях може знадобитися твоя допомога.



Люди з особливими потребами (обмеженими можливостями) — це люди з фізичними і психічними вадами здоров'я.

До людей з особливими потребами потрібно проявляти милосердя, доброту, чуйність. Вони потребують розуміння, терпіння та любові оточуючих.

У нашій країні облаштовують пандуси, підйомники для тих, хто користується інвалідними візками. Для людей з вадами зору на переходах встановлюють світлофори із звуко-



вими сигналами, друкують спеціальним шрифтом книги, аптечні упаковки тощо. По телевізору бачимо сурдоперекладачів та титрування фільмів для людей з вадами слуху.







Розглянь малюнок. Поміркуй, як повинні вчинити діти в такій ситуації.



3-є грудня визнано Міжнародним днем інвалідів, який привертає увагу усіх до проблем людей з обмеженими можливостями і нагадує, що вони потребують захисту та допомоги.

Не лише дорослі, але й діти можуть мати особливі потреби. Через хворобу, спадковість, сильне нервове потрясіння, травми, одержані через власну неосторожність чи небезпечну поведінку інших, вони опинилися в складних умовах та потребують лікування, піклування дорослих, спілкування з ровесниками й дуже страждають від нерозуміння, байдужості здорових людей. Діти з особливими потребами гостріше сприймають нетактовні розпитування, недоречні розглядання.



У Конвенції про права дитини наголошується: «Особлива турбота про дітей-інвалідів».

У дітей з особливими потребами є можливість навчатися в загальноосвітніх школах із ровесниками, де для них створюються необхідні умови навчання й розвитку.





Як ти розумієш вислів «Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш на звання людини»?



## Практична робота



Об'єднайтеся в три групи. Змодельуйте наведені ситуації. Назвіть способи допомоги людям з особливими потребами.

*Перша група.* У клас має прийти новий учень з обмеженими можливостями пересування (під час ходи він використовує палицю). Як ви його зустрінете? Як будете спілкуватися на перервах?

*Друга група.* Одноліток з вадами слуху пропонує товаришувати. Яку відповідь він може почути? Чи можуть у вас бути спільні інтереси?

*Третя група.* Клас готується до конкурсу інсценізації байок Леоніда Глібова. У вашій групі бере участь дівчинка з порушенням мовлення (у неї сильне заїкання). Якими будуть ваші пропозиції щодо її ролі в конкурсі?

## Цікаво знати

Чи знаєш ти, що люди з обмеженими фізичними можливостями можуть стати відомими вченими, музикантами, спортсменами?

*Ольга Скороходова* — відома українська вчена, авторка наукових і літературних праць, які створені нею за повної відсутності зору і слуху.

*Людвіг ван Бетховен* — німецький композитор, який у 26 років важко захворів і втратив слух, але продовжував творити музику. Бетховен затискав у зубах дерев'яну паличку, торкався нею до струн рояля, щоб відчувати їх вібрації. У цей період він написав свої найвизначніші твори.

*Олена Юрковська* — українська біатлоністка, лижниця, заслужений майстер спорту України, чемпіонка Паралімпійських ігор. У трирічному віці після тяжкого захворювання на вітрянку дівчинці ампутували дві ноги. У 13 років вона розпочала займатися спортом і досягла значних успіхів.

Олена стала багаторазовою чемпіонкою, призеркою чемпіонатів і кубків світу з лижних гонок та біатлону.



*Євген Богодайко* — плавець, майстер спорту України міжнародного класу.

Народився хлопець з вадою руки. Не зважаючи на це, займався футболом та карате, а з 8 років — плаванням. Євген став чемпіоном та призером чемпіонату Європи та світу. Він дворазовий чемпіон та призер літніх Паралімпійських ігор.



*Паралімпійські ігри* — міжнародні спортивні змагання для людей з обмеженими фізичними можливостями. Вони включають різноманітні види спорту: легка атлетика, теніс, плавання, стрільба з лука, лижні перегони та інші.



1. Що найбільше вразило тебе в цих історіях?
2. Чому девізом багатьох паралімпійських чемпіонів є слова «Не здавайся!»?



Переглянь відеоролик про допомогу дітям із особливими потребами.



Прочитайте пам'ятку, як налагодити рівноправні дружні стосунки з дітьми, котрі мають особливі потреби. Обґрунтуйте свою згоду (незгоду) з прочитаним.

### Пам'ятка

1. У всіх дітей з особливими потребами є власні інтереси, здібності й таланти, якими вони можуть поділитися з іншими.
2. Співчувай, будь толерантним(-ою) до них, але не виявляй надмірної жалісливості.
3. Уважно стеж за поведінкою та сигналами дітей з особливими потребами. Допомога має бути доречною. Надмірне піклування може привести до нездорової залежності та нерівності у ваших стосунках.
4. Роби так, щоб такі учні відчували себе повноправними членами класного колективу. Створюй відповідні можливості, заохочуй до спільних справ.
5. Стався до всіх з повагою, вчися жити в злагоді. Твоя дружба має давати відчуття потрібності, посилювати почуття гідності та самоповаги.



1. Хто такі люди з особливими потребами?
2. Унаслідок чого людина може мати обмежені можливості?
3. Як необхідно ставитися до людей з особливими потребами?
4. Які способи допомоги людям з особливими потребами ти знаєш?



Прочитай оповідання Василя Сухомлинського.

### **Як Сергійко навчився жаліти**

Сергійко гуляв собі коло ставка. І побачив дівчинку, що сиділа на березі.

Підходить до неї, а вона й каже:

— Не заважай мені слухати, як хлюпочуть хвилі.

Сергійко здивувався. А потім узяв та й кинув у ставок камінець.

Дівчинка питає:

— Що ти кинув у воду?

Сергійко ще більше здивувався.

— Хіба не бачила? Я кинув камінець.

Дівчинка й каже:

— Я нічого не бачила, бо я сліпа.

Сергійко довго дивився на дівчинку. Він не міг уявити: як це воно, коли людина нічого не бачить?

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

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

Сергійкові хотілося, щоб швидше настав день. Він піде до сліпої дівчинки. І пожаліє її.



1. Яка головна думка твору?
2. Що ще може зробити Сергійко для сліпої дівчинки, окрім пожаліти?
3. Яка турбота необхідна дітям з особливими потребами?



## Наодинці вдома

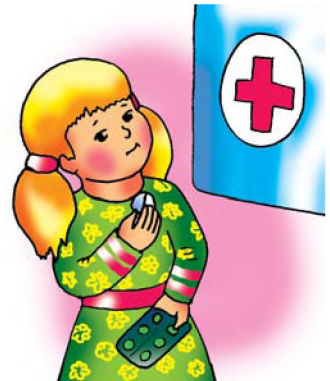


Пригадай, яких правил поведінки потрібно дотримуватися, коли ти залишаєшся сам(-а) вдома.

Ми відчуваємося затишно в рідній домівці, де нас люблять, оберігають, піклуються про нас. Коли дитині потрібна допомога чи порада, вона завжди отримує їх від своїх рідних. Та іноді доводиться залишатися вдома наодинці. Тому потрібно знати, як діяти в різних непередбачуваних ситуаціях.



Розгляньте малюнки. Обговоріть, які правила безпечної поведінки порушили діти. Якими мали бути їх дії? Чому?



Що ж потрібно знати й уміти, аби уникнути небезпечних ситуацій, коли ти сам (сама) удома?

- Ніколи не відчиняй двері незнайомій або малознайомій людині, ким би вона не назвалася і про що не просила б.
- Якщо незнайомиць намагається увійти в квартиру чи будинок, не панікуй. Зателефонуй батькам, сусідам, у міліцію. У разі відсутності зв'язку, клич людей на допомогу через вікно.
- Якщо ти повернувся зі школи, а двері твого помешкання відчинені, — не заходь до нього. Поклич сусідів, зателефонуй батькам, щоб викликали працівників міліції, адже в оселі може бути грабіжник.



Розіграйте сценку. Ти вдома сам(-а). У двері подзвонили і сказали: «Ми з аварійної служби. Нам терміново необхідно перевірити труби в квартирі». Якими будуть твої дії?



До кого ти можеш звернутися в разі виникнення подібних ситуацій?

Сучасні квартири і будинки начинені побутовою технікою, газовими та електричними приладами, обладнані водопостачанням, каналізацією. Всі ці речі, без яких людина вже й не уявляє свого життя, іноді стають причиною трагічних подій. Пам'ятай про це, коли залишаєшся вдома сам (сама).



Об'єднайтеся в групи. Пригадайте і складіть пам'ятки:

«Правила користування водогоном» — *перша група*;

«Правила користування електроприладами» — *друга група*;

«Правила користування газовою плитою» — *третья група*.

Для допомоги людям у небезпечних ситуаціях створені служби порятунку.



Пам'ятай номери телефонів рятувальних служб:

**101** — пожежна служба

**102** — міліція

**103** — швидка допомога

**104** — служба газу

**112** — усі рятувальні служби

У разі виникнення небезпечної ситуації потрібно за-  
телефонувати до служби порятунку і чітко повідомити:

- 1) ім'я та прізвище;
- 2) домашню адресу (вулицю, дім, квартиру) і номер телефону;
- 3) код замка на дверях під'їзду;
- 4) причину виклику.



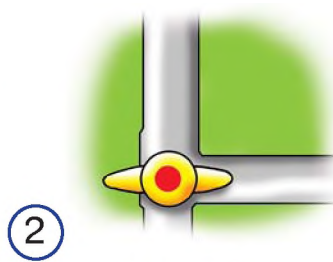
Розіграйте діалог, який може відбутися між потерпілим та диспетчером служби порятунку.



1. Чи знаєш ти, де розташовані вентиля, що перекривають воду в твоїй квартирі (будинку)? Чи вмієш ти їх перекривати?
2. Що треба зробити перед тим, як увімкнути газову плиту?
3. Чого не можна робити, відчувши запах газу?
4. Якими мають бути твої дії в разі витікання газу?



1



2



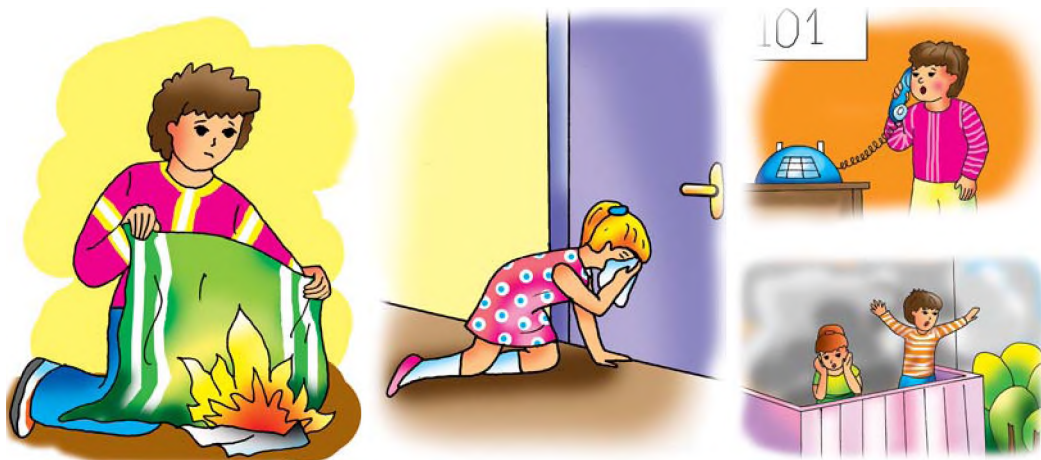
3



4

Найбільше небезпечних ситуацій виникає внаслідок необережного поводження з вогнем, неправильного користування електроприладами або газовими плитами.

**?** Розглянь малюнки. Розкажи, як потрібно діяти в разі виникнення пожежі в помешканні.



Бувають випадки, коли пожежа виникає в сусідній квартирі чи в під'їзді. Якими мають бути твої дії?

1. Обережно торкнися ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча — не відчиняй, там пожежа. Зателефонуй за номером 101, чітко повідом, де ти знаходишся. За-ткни щілини під дверима вологими ганчірками, захи-сти органи дихання. Чекай на рятувальників у кімнаті з виходом на балкон або з вікном. Подавай сигнали рятувальникам.

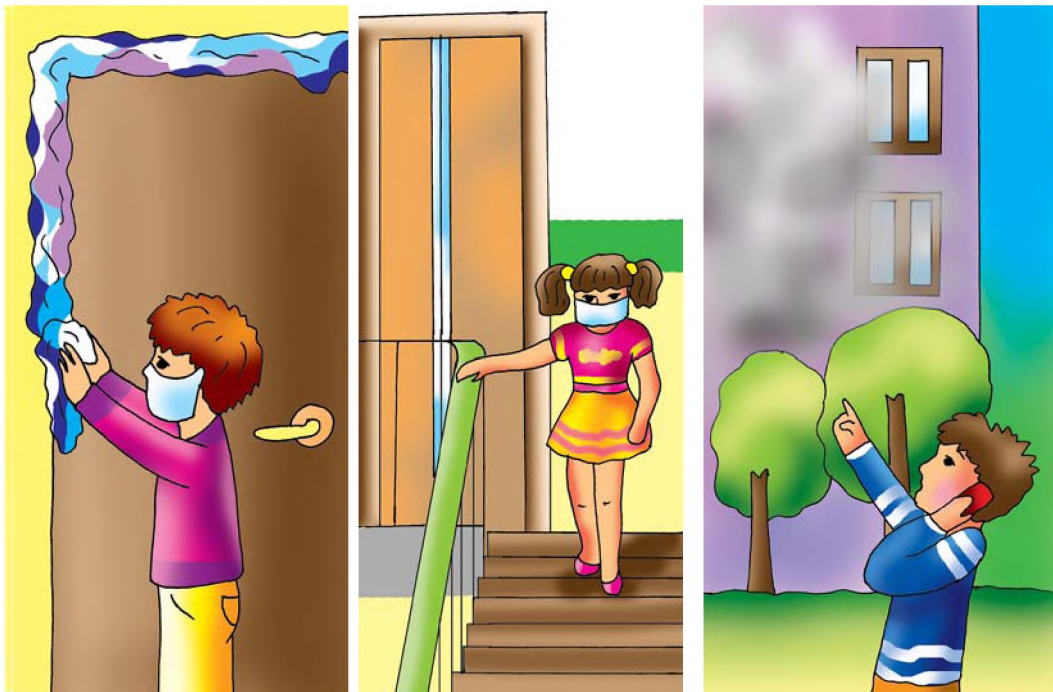
2. Якщо дверна ручка холодна, обережно відхили д-вері. У коридорі багато диму? Зачини двері, а далі дій, як у попередньому випадку.

3. Якщо кімната наповнилася димом, вийди на бал-кон, зачинивши за собою двері, і чекай на рятувальну службу.



4. Якщо в коридорі небагато диму (пожежа на верхніх поверхах), захисти органи дихання і спускайся вниз сходами. Не користуйся ліфтом під час пожежі! Це небезпечно.

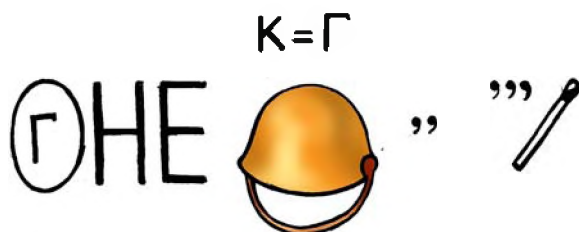
5. Якщо пожежа в одній із сусідніх квартир, поклич на допомогу інших сусідів. Вийди з будинку. Зателефонуй за номером 101.



Якщо ти проживаєш у сільській місцевості, а в твоїх сусідів сталася пожежа за їх відсутності, виклич пожежників, повідомивши адресу сусідів.



Розгадай ребус.





Невелику пожежу можна погасити за допомогою вогнегасника. Бажано, щоб такий помічник був у тебе вдома. Як користуватися вогнегасником, тебе можуть навчити батьки.



Небезпечні ситуації необхідно передбачувати!



1. Розкажи, як ти діятимеш у разі виникнення пожежі в сусідній квартирі (будинку).
2. Чим можна захистити органи дихання під час пожежі?
3. Чому не можна ховатися під час пожежі?



### Цікаво знати

Восьмирічна Катерина Жданова врятувала від пожежі всю свою родину. Це сталося 30 січня 2006 року в с. Ручаївка Запорізького району Запорізької області. Того дня в будинку перебувало 8 людей, четверо з яких були діти віком до 9 років. У результаті короткого замикання загорівся телевізор, вогонь почав поширюватися по всьому будинку. Першою це помітила Катя. Вона не розгубилася і розбудила дорослих. Потім узяла на руки дворічного брата і ще двох дітей вивела на вулицю.

Маленьку рятувальницю нагородили іменним годинником та телевізором.



Обговори з батьками свої дії в різних непередбачуваних ситуаціях. Порадься, як можна зв'язатися із сусідами, якщо телефон не працює.

## Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів



Чому перебування дитини в місцях великого скупчення людей є небезпечним?

Тобі, напевне, не раз доводилося опинятися в місцях, де збирається велика кількість людей: на стадіоні, у кінотеатрі, супермаркеті, транспорті, на ярмарку, в метро. Перебуваючи в багатолюдних місцях, потрібно бути дуже обережним, адже в будь-який момент може утворитися натовп, тиснява. У натовпі можна не тільки покалічитися, але й загинути.

Іноді в місцях скупчення людей виникають небезпечні ситуації: пожежа, витік газу, обвал стіни, бійка тощо. Це може викликати паніку. Якщо людей охопила паніка, вони не контролюють свої дії, не думають про інших, а будь-якою ціною намагаються врятувати власне життя.



Розгляньте світлини. Обговоріть, у яких ситуаціях може виникнути паніка.



Щоб у небезпечній ситуації люди могли якнайшвидше вибратися з приміщення, пожежники розробляють **план евакуації**. На ньому позначено, у якому напрямку слід рухатися до безпечного виходу.



Збираючись у громадське місце, постарайся прийти завчасно, щоб ознайомитися з аварійними та запасними виходами з приміщення.



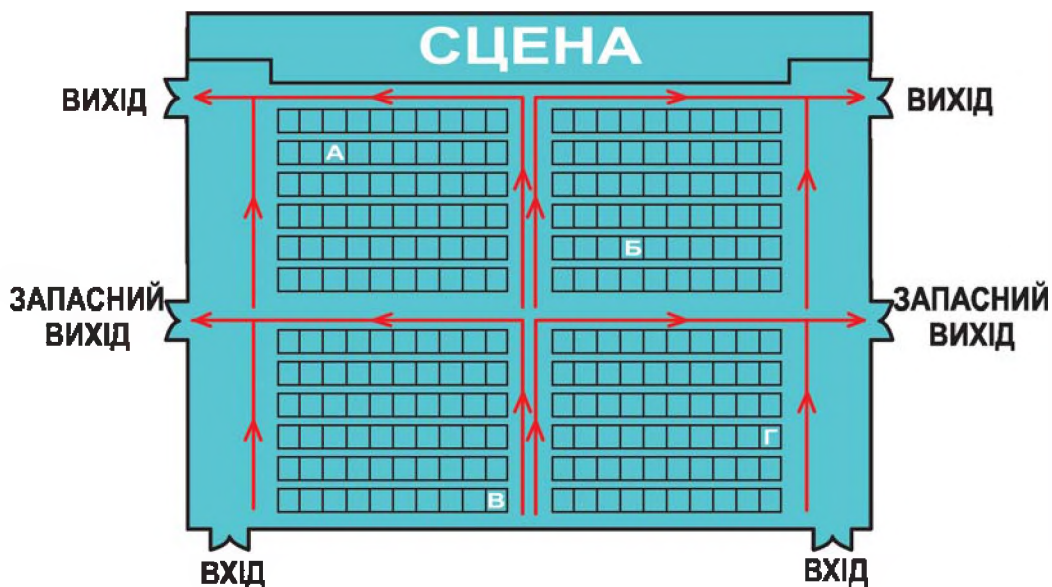
1. Об'єднайтеся в чотири групи. Розгляньте план евакуації з концертного залу. Спробуйте визначити напрям руху для глядачів А, Б, В, Г, щоб вони якнайшвидше дісталися виходу.

*Перша група — глядач А.*

*Третя група — глядач В.*

*Друга група — глядач Б.*

*Четверта група — глядач Г.*



2. Ознайомтеся з планом евакуації у вашій школі. Потренуйтеся, як можна швидко вийти з приміщення.

## Якщо ти збираєшся в місце великого скупчення людей:

- твої одяг та взуття мають бути зручними; речі, які береш із собою, не повинні заважати рухатись у натовпі;
- на масові заходи приходь завчасно, вибирай місце поближче до виходу;
- зверни увагу на план евакуації з приміщення, запам'ятай аварійні та запасні виходи.



Не ходи на мітинги, акції протесту. Це небезпечно для дітей.



Друзі зібралися на футбол. Уяви собі, що після закінчення матчу під час виходу зі стадіону хлопці потрапили в натовп. Кому з них у першу чергу загрожує небезпека? Чому?



Школа — це також багатолюдне місце.

Щоб не постраждати під час масових шкільних заходів, потрібно дотримуватися відповідних правил поведінки.



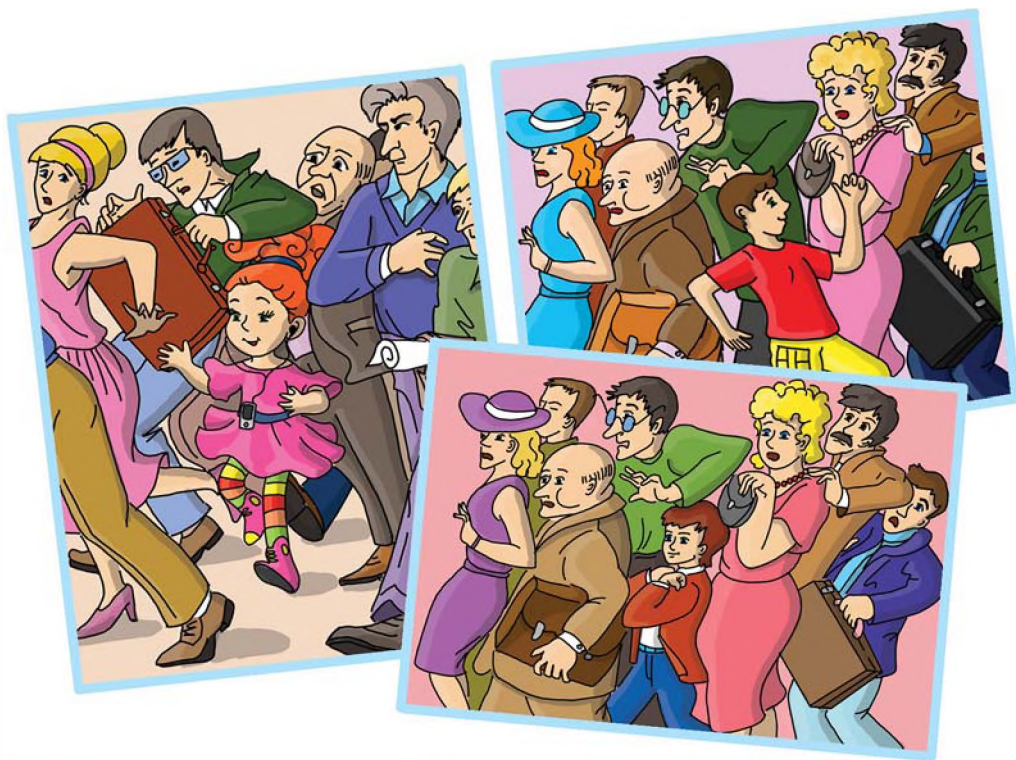


## Правила поведінки в натовпі

- Тримайся подалі від скляних дверей, а надворі — від огорож, дерев та стін будинку, щоб не бути притиснутим до них.
- Ніколи не йди проти натовпу. Рухайся в тому ж напрямку і з такою ж швидкістю, як усі. Це допоможе втриматися на ногах. Головне — не впасти.
- Якщо хтось намагається протиснутися вперед, краще пропусти його, бо можна впасти.
- Рухаючись у натовпі, не тримай руки в кишенях. Зігни їх у ліктях і притисни до тулуба.



Розгляньте малюнки. Обговоріть ситуації, що склалися. Хто з дітей порушив правила поведінки в натовпі? Чому?



Намагайся уникати натовпу.



## Сумні факти

- У листопаді 1998 року сталася трагедія в м. Червонограді Львівської області. Після перегляду кінофільму в натовпі загинуло четверо школярів, 22 дітей отримали травми.
- У 1982 році після закінчення футбольного матчу на одному зі стадіонів Росії в натовпі було затоптано 340 уболівальників.



- Страх має великі очі.
- І сила перед розумом никне.



*Натовп* — велике скупчення неорганізованих людей.

*Паніка* — страх, розгубленість, втрата контролю за своєю поведінкою через небезпеку, нездатність правильно оцінити ситуацію.

*Евакуація* — організоване виведення (вивезення) людей, установ та різних матеріальних цінностей з небезпечних місць.



Обговоріть, які речі не можна брати в місця великого скупчення людей.



1. Де може виникнути натовп?
2. Чим небезпечний натовп?
3. Як потрібно поводитися в натовпі?



## Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи



Як слід поводитися за межами домівки чи школи, щоб не наражатися на небезпеку?

Ти вже знаєш, що для ігор та прогулянок потрібно обирати безпечні місця. Проте навіть у дворі біля твого дому ти можеш зустріти незнайомих людей зі злими намірами.



Розгляньте малюнки. Яким дітям загрожує небезпека? Поясніть, чому.



Нерідко можна почути про нещасні випадки, які трапляються з дітьми під час прогулянок. Іноді зловмисники викрадають дітей, користуючись їхньою довірливістю: пропонують проїхатися на дорогому автомобілі, взяти участь у конкурсі, запрошують на роль у фільмі, просять показати дорогу тощо.

У таких ситуаціях потрібно твердо сказати: «Я вас не знаю і нікуди з вами не піду». І швидко прямувати в людне місце. Якщо незнайомиць рушить за тобою або спробує затримати тебе, голосно кричи, старайся привернути увагу людей.

Бувають випадки, коли грабіжники в безлюдному місці вимагають у дітей гроші або цінні речі. Якщо таке трапиться з тобою, підкорись, щоб не наразити себе на ще більшу небезпеку, адже здоров'я і життя цінніші за гроші.

Іноді діти самі своєю поведінкою або вчинками привертають увагу зловмисників.



Об'єднайтеся в три групи. Обміркуйте ситуації, в яких опинилися діти. Що ви порадите їм?

*Перша група.* Дівчатка сидять на лавці у сквері і голосно хизуються одна перед одною дорогими речами, які є в них удома. Поряд стоять підозрілі люди і прислухаються до розмови.

*Друга група.* Хлопчик у дворі познайомився з однолітком і одразу вирішив запросити його до себе: назвав адресу, повідомив, що нікого немає вдома.

*Третя група.* На вулиці до дівчинки підійшла жінка і попросила провести її до аптеки, яка знаходиться за сквером.

### До кого звертатися по допомогу

Якщо ти опинишся в небезпечній ситуації, треба звертатися по допомогу до міліціонерів, інспекторів ДАІ, чергових на вокзалах, у метро, водіїв громадського транспорту, касирів, продавців, працівників житлово-комунальних служб, до людей, які знаходяться на робочих місцях. І лише в останню чергу — до перехожих.



Про все, що сталося з тобою, мають знати батьки, вчителі.

Щоб застерегти дітей від небезпечних ситуацій з незнайомцями, служби охорони порядку різних країн світу склали правила «п'яти НЕ».



**НЕ** розмовляй із незнайомцями.

**НЕ** сідай в автомобіль до незнайомців.

**НЕ** бери нічого у незнайомців.

**НЕ** затримуйся по дорозі зі школи додому.

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

Пам'ятай: твої рідні завжди повинні знати, де ти знаходишся.



1. Куди ти ходиш на прогулянку? Які речі береш із собою?
2. Чому найкоротший шлях не завжди безпечний?
3. Чому не можна повідомляти свою адресу, номер телефону, відомості про батьків та доходи сім'ї незнайомим людям?



Складіть пам'ятку «Безпечна поведінка надворі».

## Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху



1. Які ти знаєш правила дорожнього руху?
2. До чого може призвести порушення правил дорожнього руху?

З кожним роком на дорогах міст і сіл збільшується кількість транспортних засобів, зростає інтенсивність руху. Усе це загрожує безпеці руху пішоходів.

Багато заходів вживається для того, щоб убезпечити рух пішоходів на дорогах і вулицях.



Розгляньте малюнки. Розкажіть, що зроблено для безпеки руху пішоходів.

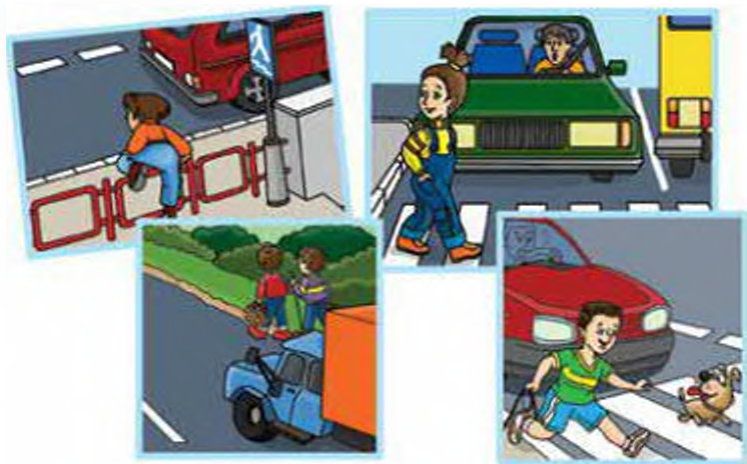


Та, на жаль, небезпечні ситуації на дорогах все-таки трапляються. Як ти гадаєш, чому?





Розгляньте малюнок. Поміркуйте, які правила дорожнього руху порушили діти.



Іноколи під час переходу вулиці трапляються непередбачені випадки. Наприклад, випадає з рук іграшка, книжка чи будь-який інший предмет. Перш ніж його підняти, переконайся, що транспорт не наближається. Якщо ж автомобіль близько від тебе, переходиь дорогу, не зупиняючись, адже ти наражаєшся на небезпеку.

Дуже уважним потрібно бути на дорогах, які ремонтують. Переходиь їх у безпечних місцях, які добре проглядаються з обох боків.



Об'єднайтеся в чотири групи.

Складіть «Пам'ятку пішохода». Обміняйтеся пам'ятками. Доповніть їх правилами поведінки пішоходів, яких не вистачає.

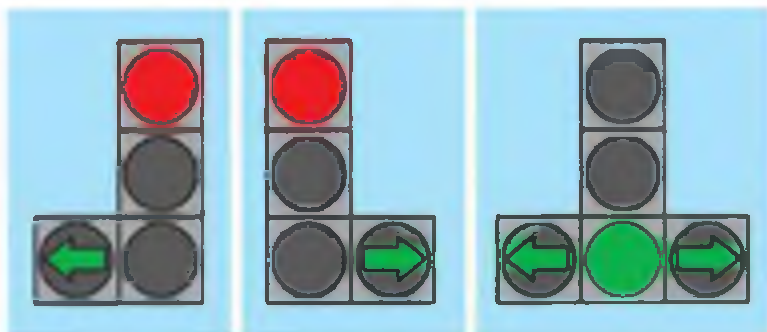
Ти вже знаєш, що дорожній рух регулюється сигналами світлофора або регулювальника.



Розглянь малюнки. Яким жестам регулювальника відповідають сигнали світлофора?



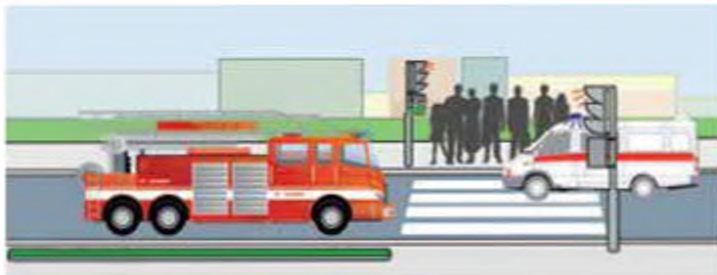
Розрізняють пішохідні і транспортні світлофори. Транспортні світлофори інколи обладнані додатковими секціями, призначеними для водіїв. Такі секції подають сигнали у вигляді зеленої стрілки, яка дозволяє рух транспорту у вказаному напрямі.



Водій, повертаючи направо чи наліво, повинен пропустити пішоходів, які переходять дорогу на зелений сигнал світлофора. Але не всі дотримуються цього правила. Тому будьте уважними на переходах!



Розгляньте малюнок. Поясніть, чому, всупереч правилам, транспорт рухається на червоний сигнал світлофора.



Інколи можна побачити, що на перехресті працюють і світлофор, і регулювальник. Так буває, коли необхідно пропустити колону автомобілів або людей. У такому випадку сигнали регулювальника головні.



Навіть незначне порушення правил дорожнього руху може призвести до страшних наслідків. Завжди дотримуйся правил переходу вулиць і доріг.



### Правила переходу вулиць і доріг

1. Проїзну частину дороги можна переходити наземними і підземними переходами в місцях, де є знак «пішохідний перехід». У разі їх відсутності — на перехрестях по лінії тротуару або узбіччя.
2. У місцях, де рух регулюється, потрібно зважати на сигнали регулювальника або світлофора.
3. Переходити дорогу треба на зелений сигнал світлофора, переконавшись, що транспорт зупинився.
4. За відсутності пішохідних переходів та світлофорів дорогу можна переходити там, де вона добре проглядається з обох боків.

5. Не можна переходити дорогу, коли наближається транспорт з увімкненою сиреною.
6. Якщо не встигаєш закінчити перехід, треба зупинитися на «острівці безпеки» або на розділювальній смугі і зачекати, доки проїде транспорт.



Проведіть гру «Запитання — відповідь». Перевірте один в одного знання правил переходу вулиць і доріг.

### Цікаво знати

#### Хто винайшов світлофор

Перший світлофор з'явився в Лондоні в 1868 році. Винайшов його англійський інженер Найт. Цей світлофор був механічним: кольорові сигнали змінював черговий поліцейський, який стояв поруч. Жовтого сигналу тоді не було.

Пізніше світлофор обладнали газовим ліхтарем, завдяки якому сигнали були помітні й уночі. Але одного разу ліхтар вибухнув, унаслідок чого загинув черговий поліцейський. Після цього випадку світлофор зник із вулиць аж на 50 років.

Лише в 1914 році в американському місті Клівленді з'явився електричний світлофор, який мав два сигнали — червоний і зелений. Жовтий сигнал ввели в 1918 році.



1. Чому слід дотримуватися правил дорожнього руху?
2. У чому особливість транспортних світлофорів?
3. У яких випадках на перехресті працюють і регулювальник, і світлофор? Чиї сигнали головніші?



Проведіть гру «Регулювальник і пішоходи».

## Види перехресть. Рух майданами

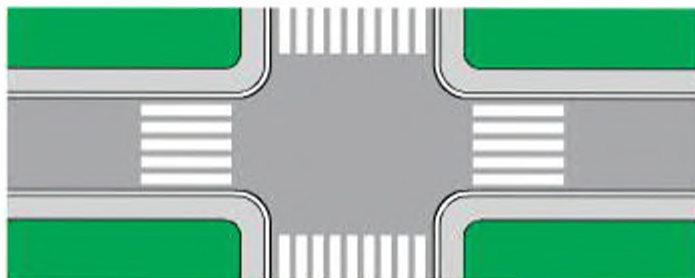


1. Що таке перехрестя?
2. Чому перехрестя вважають найскладнішою ділянкою на дорозі?

Місце, де перетинаються дороги, називається **перехрестям**.

Найчастіше перехрестя бувають чотиристоронніми і тристоронніми. Зустрічаються й багатосторонні, або складні перехрестя.

Якщо дороги перетинають одна одну, — це чотиристороннє перехрестя.



Якщо одна дорога пролягає прямо, а друга вливається в неї, немов річка, — це тристороннє Т-подібне перехрестя. Місце, де одна дорога ніби розділяється на дві, — тристороннє У-подібне перехрестя.







Багатостороннє (складне) перехрестя — найбільш небезпечне місце і для транспорту, і для пішоходів.

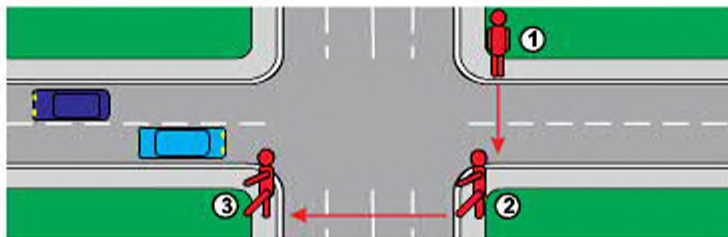
Перехрестя бувають регульовані і нерегульовані.



Яке перехрестя називають регульованим, а яке — нерегульованим?

Переходити регульоване перехрестя можна пішохідним переходом на зелений сигнал світлофора. Якщо на перехресті стоїть регулювальник, пішохід повинен виконувати його команди.

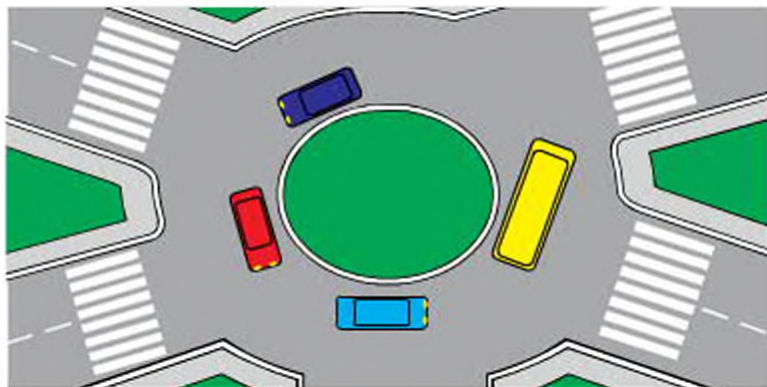
На нерегульованому перехресті треба бути особливо обережним і зосередженим. Переходити таке перехрестя слід по дорожній розмітці «зебра», але тільки тоді, коли транспорт зупиниться. Якщо на переході немає пішохідної розмітки, то транспорт, який рухається, має перевагу, його слід пропускати. Нерегульоване перехрестя можна переходити по лініях тротуарів або узбіч, як показано на малюнку.



Перехрестя, яке займає велику територію, називають **майданом**. На майдан веде кілька доріг. Рух транспорту на майдані відбувається по колу.



Розглянь малюнок. Розкажи, як повинні рухатися пішоходи на майдані. Чому?



Майдан потрібно переходити тільки пішохідними переходами.



Проведіть гру «Регульоване перехрестя».

Намалюйте крейдою на підлозі (на подвір'ї) перехрестя з переходами, «острівцями безпеки». Оберіть ведучого — регулювальника.

Об'єднайтеся у дві групи: пішоходи і транспорт. Рух на перехресті розпочніть із сигналу регулювальника. Того, хто порушить правила дорожнього руху, регулювальник зупиняє свистком, називає ім'я порушника. Порушники вибувають із гри. Перемагають ті, хто жодного разу не порушить правил руху на перехресті.

## Дорожно-транспортні пригоди (ДТП)



До чого може призвести порушення Правил дорожнього руху?

Водії, пішоходи та пасажери є учасниками дорожнього руху. Знати і виконувати Правила дорожнього руху повинні всі. Їх порушення дуже часто призводить до дорожно-транспортних пригод (ДТП), під час яких травмуються пішоходи, пасажери і водії.

Нерідко дорожно-транспортні пригоди трапляються з вини дітей.



Розгляньте малюнки. Обговоріть наслідки, до яких можуть призвести дії зображених дітей. Які правила дорожнього руху порушили діти?



**Пам'ятай — навіть дуже вправний водій не зможе зупинити автомобіль миттєво!**

Якщо людина вибігає на проїзну частину дороги несподівано, де їй заманеться, водій не зможе одразу її

помітити і зупинити транспорт. Після того, як він натисне на гальма, машина проїде ще певну відстань, так званий **гальмівний шлях**. Наприклад, автомобіль, рухаючись зі швидкістю 60 км/год, від початку гальмування до повної зупинки проїде ще 30 метрів!

Потрібно пам'ятати, що на мокрій дорозі гальмівний шлях збільшується приблизно на третину, а в ожеледицю — у шість разів.

Дорожньо-транспортні пригоди з участю дітей за умов обмеженої оглядовості трапляються досить часто.



Пригадай, що таке обмежена оглядовість.

У населених пунктах будівлі та зелені насадження, розташовані поблизу дороги, створюють певні труднощі в оцінці дорожньої обстановки перед переходом вулиці. Такими ж перешкодами може бути транспорт, який стоїть, кучугури снігу, сміттєві баки тощо.

При обмеженій оглядовості пішоходи в жодному разі не повинні виходити на проїзну частину, а шукати місце, де дорога добре проглядається в обидва боки на відстані 150–200 метрів.





Щоб запобігти ДТП у темний час доби або за несприятливих погодніх умов, пішоходам рекомендується прикріплювати до одягу світловідбивні елементи (флікери), які у світлі фар роблять пішоходів помітнішими.

Основними причинами дорожньо-транспортних пригод є:

- несподівана поява пішохода на проїзній частині дороги;
- нехтування правилами безпечного переходу дороги;
- ігри та розваги на проїзній частині дороги;
- несприятливі погодні умови;
- обмежена оглядовість.

### Сумна статистика!

Щороку в Україні внаслідок ДТП гине від 300 до 500 дітей.



Головною причиною дорожньо-транспортних пригод є незнання та недотримання Правил дорожнього руху.



Об'єднайтеся в групи. Створіть пам'ятку «Як запобігти ДТП».



1. Які небезпеки можуть підстерігати дитину на дорозі?

2. Які основні причини ДТП?



3. Чому ДТП часто трапляються з вини дітей?

4. Від чого залежить довжина гальмівного шляху?



Обговори з батьками місця з обмеженою оглядовістю, які є в мікрорайоні, де ти живеш.



## Групи дорожніх знаків



Пригадай, які ти знаєш дорожні знаки. Для чого вони призначені?

Мову дорожніх знаків повинні розуміти всі учасники дорожнього руху. Для кращого розпізнавання дорожніх знаків їх розділили на групи.

**Попереджувальні знаки** мають форму трикутника, обведеного червоною лінією. Вони попереджають про те, що знаходиться попереду, застерігають, що треба бути дуже обережним.



Розгляньте попереджувальні знаки. Поясніть, що вони означають.



**Заборонні знаки** — білі або сині круги, обведені червоною лінією. Вони можуть забороняти певні дії (рух якихось видів транспорту, рух пішоходів, їх стоянку тощо).



Розглянь і запам'ятай заборонні знаки.



«Рух на велосипедах заборонено»



«Рух пішоходів заборонено»



«В'їзд заборонено»



«Рух на мопедах заборонено»

**Наказові знаки** — голубі круги з білими символами. Вони вказують, кому або в якому напрямі можна рухатися.



«Доріжка для велосипедистів»

Цей знак дозволяє рух велосипедистам.



«Доріжка для пішоходів»

А цей — пішоходам.

**Інформаційно-вказівні знаки** — голубі, зелені, жовті, білі прямокутники і квадрати з символами і написами, які повідомляють про розташування на дорогах різних об'єктів, вказують допустиму швидкість руху автомобілів, початок і кінець населеного пункту, а також відстань до нього.



«Пункт зупинки автобуса»



«Пункт зупинки тролейбуса»



«Підземний пішохідний перехід»



«Надземний пішохідний перехід»



«Дорога з одностороннім рухом»



«Кінець населеного пункту»



Які ще інформаційно-вказівні знаки ти знаєш?

**Знаки сервісу** — білі прямокутники із зображенням символів на тлі голубих прямокутників. Слово «сервіс» означає обслуговування. Вони надають відомості пішоходам і водіям про різні об'єкти обслуговування. На-

приклад: пост ДАІ, місце відпочинку, лікарня, пункт технічного обслуговування автомобілів тощо.



Розгляньте і запам'ятайте знаки сервісу. Перевірте один одного. Закрийте записи і назвіть кожен знак.



«Пункт першої  
медичної допомоги»



«Пост ДАІ»



«Лікарня»



«Туалет»



«Телефон для  
виклику аварійної  
служби»



«Питна вода»



«Вогнегасник»



«Ресторан  
або їдальня»



«Телефон»



«Кафе»



«Пункт довідкової  
служби»



«Місце відпо-  
чинку»

Часто на дорогах можна побачити таблички до дорожніх знаків, на яких міститься додаткова інформація для водіїв та пішоходів.

Наприклад,  «Відстань до об'єкта».

Ця табличка означає, що відстань до об'єкта, розташованого біля дороги, становить 100 метрів.



«Сліпі пішоходи»



«Інваліди»

Ці таблички вказують, що цю ділянку дороги можуть переходити люди з обмеженим зором, або сліпі та інваліди.



1. На які групи розподілено дорожні знаки?



2. Які знаки зображені в крузі, обведеному червоною лінією? Що вони означають?

3. Яке призначення інформаційно-вказівних знаків?



Об'єднайтеся в групи відповідно до видів дорожніх знаків:

*перша група* — попереджувальні знаки;

*друга група* — заборонні знаки;

*третья група* — наказові знаки;

*четверта група* — інформаційно-вказівні знаки;

*п'ята група* — знаки сервісу.

Намалюйте ці знаки і напишіть, що вони означають.



Підготуй розповідь про дорожні знаки, які є в мікрорайоні, де ти живеш.

## Розділ 4

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



## Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість



Пригадай, що таке самооцінка.

Якою є самооцінка людини?

Успіхи людини в житті залежать від її самооцінки. На твою поведінку, успішність, досягнення в навчанні впливає те, як ти ставишся до себе, як оцінюєш свої здібності.

Ти вже знаєш, що самооцінка буває реалістичною, заниженою і завищеною.

Люди із **реалістичною** самооцінкою доброзичливі. Вони дорожать думкою інших, правильно оцінюють свої можливості та здобутки, активні, упевнені в собі.

Люди із **заниженою** самооцінкою часто невпевнені в собі, применшують свої досягнення. Вони нерішучі, бояться висловити власну думку й не відстоюють своїх прав. Їм важче досягнути успіху та поставленої мети. Іншими словами — поведуться пасивно.

Люди із **завищеною** самооцінкою самовпевнені, вважають себе кращими за інших. Вони перебільшують власні досягнення й нехтують думкою інших. Такі люди поведуться агресивно, відстоюючи свої права, можуть ображати і принижувати оточуючих.







Об'єднайтеся в три групи.

Прочитайте уривки з оповідання Всеволода Нестайка «Ляля Іванова і Туся Мороз».

Ляля Іванова не просто собі Ляля Іванова, а онука відомого професора Іванова. А Туся Мороз — просто собі Туся Мороз.

...Якось, коли дівчатка йшли зі школи, Ляля раптом зупинилася й сказала:

— Тусько, понеси мій портфель трохи. Будь ласка!

Туся почервоніла, але взяла портфель і понесла...

Іншим разом, коли Лялі треба було витерти дошку, вона сказала:

— Тусько, витри дошку... Будь ласка!

Туся багато разів хотіла відмовитися, хотіла навіть посваритися з Лялею, але не могла наважитися. Не вистачало духу.

І коли Таня Верба, чи Люба Присяжнюк, чи ще ко-трась із дівчаток казали обурено: «Чого це ти бігаєш, як цуценя?» — Туся тільки червоніла й опускала очі.

...Перед Новим роком у школі влаштували ялинку.

— Тусько! — примхливо сказала раптом Ляля. — Піді купи мандаринок. На тобі гроші!... Будь ласка!..

Туся, як завжди, почервоніла розгублено зиркнула на професора Іванова, який стояв неподалік, і кинулася до буфету.

Професор, який усе чув, теж розгубився — спершу почервонів, потім зблід. Нарешті узяв себе в руки, підійшов до Тані Верби і щось пошепки їй сказав. Таня кудись побігла.

Ляля стояла біля вікна поряд із Тусею і їла мандаринку. До них підійшла Надя Трав'янка й сказала:

— Лялько! Піді купи мені булочку! Так чогось їсти хочеться! На гроші. Будь ласка!..

Ляля глянула на Надю, потім на Тусю, густо почервоніла, хотіла щось сказати, але не сказала, взяла гроші й повільно пішла по коридору.

Її перестріла Люба Присяжнюк:

— Ой, Лялячко! Ти в буфет? Купи мені шоколадку... Так чогось солоденького хочеться!.. Будь ласка!..

Ляля прикусила губу.

А до неї вже бігла Таня Верба:

— Лялюхо! А мені заварне. Чуєш? І прямо в зал принеси. Спасибі.

І не встигла Ляля і оком зморгнути, як дівчатка зірвалися і побігли в зал. Усі. Крім Тусі.

...З дверей школи на вулицю вийшла розхристана Ляля Іванова. А за нею дідусь-професор. Ляля йшла і гірко плакала. А дідусь рішуче рубав повітря рукою...

...Туся, як і раніше, ходить у гості до Лялі. Але Ляля вже ніколи не посилає її в буфет, не просить нести свій портфель і витирати за себе дошку...



*Перша група.* Проаналізуйте поведінку Лялі Іванової. За якими ознаками можна стверджувати, що в неї завищена самооцінка? У чому проявляється її самовпевненість?

*Друга група.* Проаналізуйте поведінку Тусі Мороз. Чому дівчинка виконувала усі забаганки Лялі? Чи можна сказати, що в Тусі занижена самооцінка?

*Третя група.* Чому однокласниці вирішили провчити Лялю? Яку роль у цій історії відіграв дідусь?



Як ти розумієш вислів «Людино! Пізнай себе»?

Зазирни в себе! Від того, як ти оцінюєш свої можливості, залежать твої вчинки, успіхи, стосунки з іншими людьми.



Поведінка — дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя.

Нерідко тобі доводиться боротися не лише із зовнішніми, а й внутрішніми ворогами — боягузством, невпевненістю, агресивністю, недовірою тощо.

### **Вправа «Кошик для сміття»**

Запиши на аркуші паперу риси характеру, яких ти хочеш позбутися. Зімни аркуш і викинь у кошик для сміття.



Вам добре відомі літературні герої Колобок, Незнайко, Карлсон, Фарбований Лис. Доведіть, що однією з їх характерних рис була самовпевненість. Кого з літературних героїв ви б ще додали до цього переліку? А хто запам'ятався вам своєю впевненістю в поведінці?



Прочитай, запам'ятай, використовуй поради.

### **Як стати впевненою людиною**

1. Умій відмовляти в ситуаціях, які принижують тебе.
2. Відмовся від фраз «Я не зможу», «У мене нічого не вийде», «Я не знаю».

3. Не сприймай свої невдачі і поразки як належне, а успіх — як випадковість.
4. Не перебільшуй своїх недоліків. У кожної людини є негативні і позитивні риси. У чомусь ми перевершуємо інших, а в чомусь — поступаємося.
5. Не бійся помилятися; на помилках вчаться.
6. Поширюй коло спілкування. Пам'ятай, що приваблива посмішка і ввічливість допоможуть тобі.
7. Вирішуй свої проблеми, не уникай їх!

### **Вправа «Зрозумій мене без слів»**

Самооцінку людини можна визначити за «мовою» тіла (жестами, мімікою та рухами).

- Ознаки (жести) впевненості: голова пряма, груди вперед, плечі розправлені, підборіддя підняте;
- ознаки (жести) пасивності: голова нахилена в бік чи вниз, спина сутула, погляд бігаючий;
- ознаки (жести) агресивності: голова задерта вгору, плечі підняті, погляд злий.



Об'єднайтесь у пари. Почергово зобразіть жести людей з впевненою, пасивною та агресивною поведінкою.

- Які жести тобі найбільш близькі у повсякденному житті?
- Яку «мову» тіла ти обереш для спілкування з друзями та рідними?



1. Які види самооцінки тобі відомі?
2. Як пов'язана самооцінка людини з її поведінкою?
3. У чому полягає різниця між впевненістю і самовпевненістю?



Виготов візитку, напиши великими літерами своє ім'я. Укажи свої якості, уміння, звички, захоплення, якими ти пишаєшся.

## Бажання, можливості та обов'язки. Воля і здоров'я людини



Чи є в тебе бажання? Про що ти мрієш?

Кожен із нас мріє про здійснення заповітних бажань. Але це трапляється не завжди. Усе залежить від твоїх можливостей, зусиль і допомоги інших людей.

Крім бажань, ще є обов'язки, які ставлять тебе перед вибором — зробити щось необхідне, чи знехтувати важливим і задовольнити своє бажання.

Наприклад, що робити, якщо ти хочеш піти в кіно з друзями, а твої батьки просять поїхати з ними на дачу чи допомогти по господарству? У таких ситуаціях потрібно обирати між «хочу», «можу» і «треба».



Ситуації, в яких потрібно зробити вибір, вимагають від тебе вольових якостей, таких як самостійність, рішучість, наполегливість, організованість і дисциплінованість.

Людина не народжується з сильною або слабкою волею. Якою вона стане — залежить від самої людини.



Лише безперервна робота над собою, постійне самовдосконалення принесе бажані результати.

Тренуючи своє тіло, ти стаєш здоровою, витривалою, спритною людиною. Так само слід тренувати й розум та волю.



Розглянь малюнки. Як, на твою думку, повинні вчинити діти в цих ситуаціях? Чому?



**Воля** — одна з найважливіших рис характеру, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями і вчинками; прагнення до здійснення мети.



Прочитайте і обговоріть ситуацію.

Іринка та Оленка займалися фігурним катанням. Увесь свій вільний час дівчатка тренувалися. Обидві вирішили здобути спортивний розряд.

Але минуло небагато часу — і ставлення подруг до улюбленого виду спорту стало різним. Оленка дедалі частіше чула від подруги: «Мені сьогодні хочеться відпочити...», «Я втомилася, на заняття не піду!...».

Наступного року одна дівчинка одержала спортивний розряд, а інша заздрісно сказала: «Яка ти щаслива, навчилася фігурному катанню. Мені теж хотілося, та ось... не вийшло».



Хто із подруг досягнув своєї мети? Чому?

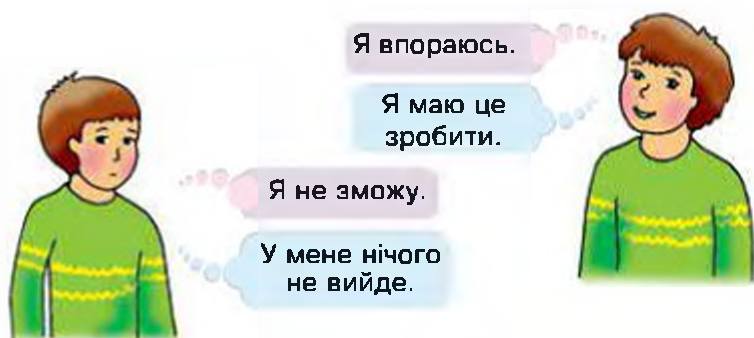




Як дбаєш — так і маєш.



Поміркуй, хто із хлопчиків має силу волі, а хто — ні.



Наполеглива праця все перемагає.  
У великих справах самого вже бажання досить.  
Пошану і славу здобувають краплями.

Якщо знайдеш ти силу волі,  
то подружися назавжди.  
Трудися, часом аж до болю,  
та до мети своєї йди!

*Надія Красоткіна*

Робити те, що не подобається важко навіть людині з великою силою волі. Щоб полегшити процес виконання нецікавих справ, потрібно викликати до них інтерес, створити у своїй уяві щось приємне.

Наприклад:



1. Чи завжди ти робиш те, що хочеш?
2. Наведи приклади із власного життя, коли тобі доводилося обирати між «хочу», «можу» і «треба».
3. Які ситуації вимагають від тебе вольових зусиль?
4. Уяви, що ти зустрів(-ла) чарівника, який може здійснити лише одне твоє бажання. Про що ти попросиш?



«Візьми інтерв'ю» у своїх батьків, щоб дізнатися, які в них бажання. Поміркуй, що ти можеш зробити, щоб ці бажання здійснилися.

## Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети



Що таке повага і самоповага?

У своєму прагненні до гідності та щастя усі люди рівні. Та на шляху досягнення мети кожен із нас має вимагати від себе того, що й від інших.

Тому потрібно дбайливо, з любов'ю та повагою ставитися до себе та оточуючих, дорожити своїм життям та життям кожної людини.



*Повага* — почуття шани, прихильне ставлення до людей, що ґрунтується на визнанні їх заслуг, позитивних рис характеру та добрих вчинків.

*Самоповага* — риса людини, яка проявляється в позитивному, прихильному, шанобливому ставленні до себе.

У житті намагайся робити все для того, щоб стати людиною, гідною поваги. Виконуй золоте правило спілкування: поведься з іншими так, як бажаєш, щоб поведилися з тобою.

Ми слухаємо інших, тому що хочемо, щоб почули нас. Ми поважаємо інших, тому що хочемо, щоб поважали нас.

Повага до інших проявляється в толерантному ставленні до інтересів, звичок, вірувань людей, прагненні зрозуміти їх і досягти взаємної згоди.

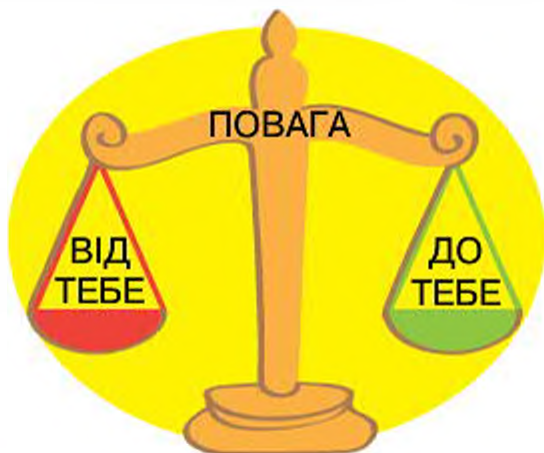


Повага є основою успішного спілкування людей. Щира повага до інших завжди ґрунтується на повазі до себе.

Людина повинна діяти з огляду на власні інтереси, але не на шкоду інтересам оточуючих людей, суспільства. Усе, що ми робимо, необхідно робити з любов'ю і повагою до себе.



Чи відображає цей малюнок «Формулу поваги»?



Вправа «Хороші і погані вчинки».

Поміркуйте і запишіть справи та вчинки, які ...

- гідні поваги оточуючих;
- не гідні поваги оточуючих.

**За що я тебе поважаю**

*Гра*

— Розкажіть, які риси однокласників заслуговують поваги.

Учитель дає повітряну кульку комусь з учнів, а той, у свою чергу, передає іншому і каже, за що він поважає свого однокласника чи однокласницю.

Гра продовжується, поки всі учні не скажуть, за що вони поважають одне одного.



Ти маєш право самостійно обирати, як вчинити в певній ситуації. Але не забувай, що обираючи негідну поведінку, ти втрачаєш повагу до себе.



1. За які вчинки ти відчуваєш гордість?
2. Чи є вчинки, за які тобі соромно?
3. Розглянь малюнки. Які вчинки головних героїв гідні поваги, а які — ні?



Шануй себе, шануватимуть і люди тебе.

### Учися поважати інших

1. Не забувай про право іншої людини бути не такою, як ти.
2. Пам'ятай, що усі люди різні, але рівні.
3. Старайся зрозуміти іншу людину.
4. Не критикуй і не засуджуй інших.

У кожної людини в житті є заповітна мрія — мета.

## Для досягнення мети потрібно:

- чітко її сформулювати;
- визначити термін її здійснення;
- скласти план дій її досягнення;
- мати велике бажання здійснити свою мету.

Іти вперед, нікуди не звертати,  
і на шляху всі труднощі долати,  
мріяти, навчатися, рости,  
щоб досягти високої мети!



## Практична робота

### Проект «Моя мета»

Уяви, що мета знаходиться на вершині гори Країни Здоров'я.

Проклади маршрут для досягнення своєї мети.

На вершині гори напиши великими, гарними літерами слова «Мета./Я зробив це (зробила це)!\», а внизу — «Я зможу!», «Я вмію!», «Я все зроблю якнайкраще!».

Які якості характеру і добрі справи ти візьмеш із собою у рюкзак, щоб долати усі перешкоди та труднощі?

Використовуй різні умовні знаки та малюнки.



1. Що таке повага і самоповага?
2. Які людські вчинки заслуговують на повагу?
3. Як необхідно діяти, щоб досягти своєї мети? Які риси людського характеру допоможуть в цьому?



Дізнайся, як йшли до своєї мети відомі люди.





## Звички і здоров'я. Формування звичок



Пригадай, що таке звичка. Які бувають звички?

Звички мають велике значення для здоров'я людини. **Корисні звички** підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку людини. Наприклад, щоденне виконання зарядки, загартовування, чищення зубів двічі на день, дотримання режиму дня допомагають тобі зберегти та зміцнити здоров'я.

**Шкідливі звички** (переїдання, куріння, вживання алкоголю, недотримання режиму дня тощо), навпаки, завдають шкоди здоров'ю, викликають залежність і зрештою починають керувати твоїм життям.

### Що впливає на формування звичок?

- Середовище, в якому ти зростаєш;
- особистий взірєць поведінки батьків, родичів;
- наслідування відомих людей;
- бажання стати дорослою людиною;
- поведінка та звички друзів, прагнення бути «як усі»;
- телебачення, Інтернет, реклама;
- ставлення до свого здоров'я.



Розглянь малюнки. Поясни, які наслідки можуть мати зображені звички.





**Звичка** — особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок їх багаторазового повторення.



Прочитайте прислів'я. Як ви їх розумієте?

- Звичка — друга натура.
- Що посієш — те й пожнеш.

## Корінь і стебло

### Притча

Якось батько з сином ішли лісом та розмовляли про добрі й погані звички, про те, як людина упродовж життя повинна плекати в собі все добре і корисне.

— Тату, але ж людина як легко набуває звичок, так само легко може їх позбутись, коли захоче, — сказав син.

Тоді батько показав йому на молодого пагінця, котрий щойно вибився з-під землі: «Вирви цей пагін!». Син легко вирвав його. Тоді батько показав йому на маленьке деревце, що уже сформувало крону. І деревце син вирвав, хоча доклав чимало зусиль.

— А спробуй-но вирвати оце високе дерево, — показав батько на молоду сосну.

— Е ні, тату, ви ж знаєте, що я не зможу цього зробити, — засміявся син.

— От бачиш: так і звички людські — поки маленькі й не мають міцного коріння, з ними легко розпрощатись. А коли вкоріняться — людина стає безпорадною перед власною нерозважливістю. Так само і добро. Поки твої набутки ще подібні до зеленого стебельця, їх легко відкинути, зруйнувати, але коли вони зміцніють, збагатяться життєвим досвідом, — то стануть могутнім корінням для твого серця на все життя.





Чому звички, набуті змалку, так важко викорінити в дорослому віці?



Що більше в людини шкідливих звичок, то менше в неї шансів досягти успіху в житті.

Буркотливість, нахабство, нестриманість, лінощі — це також погані звички. Свої негативні риси характеру можна контролювати і виправляти. Потрібно лише цього захотіти.

### Ледача подушка

Маленькій Яринці треба рано-рано вставати, щоб до школи йти. А не хочеться, ой як не хочеться! Увечері й питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться?

— Це подушка в тебе ледача, — відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб не була ледачою?

— Знаю я таємницю, — пошепки сказав дідусь. — От саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, виноси на свіже повітря. Добре вибий її кулачками — вона й не буде ледачою.

Наступного дня, рано-пораненьку, знову не хочеться вставати Яринці. Але ж треба подушку провчити, лінощі з неї вибити! Схопилася Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку — та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжку — та й умиватися.

А дідусь у вуса посміхається.

*Василь Сухомлинський*



Як дідусь допоміг Яринці виробити звичку рано вставати?



Здоровий спосіб життя — найкраща протидія шкідливим звичкам.

### Загадка

Що найлегше набувається і найважче втрачається?



1. Як звички впливають на здоров'я людини?
2. Чому важливо в дитинстві формувати корисні звички?
3. Як протидіяти шкідливим звичкам?



### Практична робота

#### Як формувати корисну звичку

##### Топ-десять кроків

1. Якщо хочеш змінитися — прийми рішення.
2. Запиши способи та дії, які слід зробити для досягнення мети.
3. Обери взірєць для наслідування.
4. Відзначай свої успіхи, навіть щонайменші.
5. Заручися підтримкою друзів і рідних.
6. Доводь почату справу до кінця.
7. Наберися терпіння (звичка не формується одразу).
8. Не втрачай надії, якщо тебе спіткала невдача.
9. Наполегливо працюй над собою щодня.
10. Вір у себе!



Проведи тест «Чи є в тебе або твоїх близьких шкідливі звички?». Дай відповідь «так» чи «ні» на кілька поданих нижче запитань.

- Чи шкодить звичка твоєму здоров'ю?
- Чи страждають від цього твої рідні, друзі?
- Чи виникає відчуття, що робиш «щось не те»? Чи не відчуваєш провини стосовно себе й інших людей?
- Чи впливає звичка на твоє життя?

Якщо хоча б на одне запитання ти відповів(-ла) «так», слід звільнитися від цієї непотрібної звички, поки вона не «вкорінилася».

(За Лесею Борсук-Янківською)

## Розвиток творчих здібностей



Для чого потрібно розвивати творчі здібності?

Кожна людина має певні здібності.

Ти вже знаєш, що створення нових предметів (твори мистецтва, електронні засоби чи наукові відкриття) є результатом творчої діяльності людини, її здібностей, бажань, знань та наполегливої праці.

Творчі люди — яскраві та незвичайні особистості. Багато відомих людей, які стали письменниками, винахідниками, художниками, спортсменами, в дитинстві проявляли цікавість, мріяли, фантазували, були спостережливими, розвивали свої здібності, наполегливо вчилися і не боялися досліджувати, експериментувати.



Прочитай уривки з оповідання Любка Дереша «Найкращий друг блискавок, або загадки Ніколи Тесли».

Нікола Тесла — сербський та американський винахідник і фізик. Він ріс допитливим хлопчиком.

Одного вечора Нікола грався з чорною кішкою, яка жила у них вдома. Надворі саме мала розпочатись гроза, і хлопчик помітив, як від його доторків кішка почала іскритись блакитним світлом. Нікола захопився цим видовищем і запитав у батька, що це таке було. Батько відповів, що це, напевне, пов'язано з електрикою. З того часу Нікола намагався розгадати таємницю електрики, яка видавалась найчарівнішою річчю на світі.

80 років, не покладаючи сил, Нікола вивчав особливості електрики, спостерігав за блискавками та громом, експериментував. Він першим отримав енергію від водоспадів, винайшов електричний годинник, радіо.

До усіх відкриттів Ніколу привела сильна воля, працелюбність та... чорна кішка.



**Поміркуйте, у чому секрет успіху відомих людей.**

Людина, яка вміє творчо мислити, здібна, успішно виконує певну діяльність, може знайти вихід з різних нестандартних ситуацій.

Розвивай і вдосконалюй свої творчі здібності:

- фантазуй, придумуй якомога більше ідей;
- спробуй поглянути на звичні речі по-новому;
- записуй усі цікаві думки;
- випробовуй себе в різних сферах;
- аналізуй найбільш вдалі рішення завдань;
- знаходь нові цікаві ідеї.



Саме в твоїх бажаннях і захопленнях приховані твої здібності. Це вирізняє тебе з-поміж інших, виявляє твою яскраву індивідуальність.



Вправа «Творчі сили». Кожен з вас повинен написати не менше десяти ознак, які характеризують творчу людину. Після обговорення і шляхом голосування складіть узагальнений портрет творчої особистості.

### Проект «Здоров'я всьому голова!»

Уявіть, що ви вирушаєте в мандрівку до Країни Здоров'я. Проте шлях туди непростий. Спершу потрібно пригадати, що таке здоров'я, які його складові та ознаки, і на кожній зупинці представити президенту цієї незвичайної країни, що ви знаєте про це.

Об'єднайтеся в чотири групи — відповідно до складових здоров'я (фізична «Рухайся!», соціальна «Спілкуйся!», психічна «Заряджайся!», духовна «Змінюйся!»). Перед вами — схема маршруту. Подумайте, що б ви могли



розповісти, показати на кожній станції, щоб переконати президента та жителів Країни Здоров'я, що ви теж гідні жити поряд із ними.



# **ЗМІСТ**

## **РОЗДІЛ 1. Здоров'я людини**

Цінність й неповторність життя і здоров'я людини. Безпека та небезпека для життя.....	6
Цілісність здоров'я. Чинники здоров'я.....	10
Показники розвитку дитини .....	15

## **РОЗДІЛ 2. Фізична складова здоров'я**

Збалансоване харчування.....	20
Вплив рухової активності на розвиток організму .....	27
Загартовування.....	30
Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату.....	35
Гігієна порожнини рота .....	42
Гігієна оселі .....	46
Організація самонавчання і взаємонавчання .....	50

## **РОЗДІЛ 3. Соціальна складова здоров'я**

Традиції збереження здоров'я в родині.	
Спадковість і здоров'я .....	56
Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я .....	61
Вплив друзів.	
Протидія небажаним пропозиціям .....	66
Вплив куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я.....	69
Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів на здоров'я .....	74
Вплив реклами на рішення і поведінку людей.....	79

Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.....	82
Гуманне ставлення до людей з особливими потребами.....	86
Наодинці вдома .....	92
Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів .....	98
Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.....	103
Безпека руху пішоходів.	
Сигнали регулювання дорожнього руху .....	106
Види перехресть. Рух майданами.....	111
Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП) .....	114
Групи дорожніх знаків .....	117

## **РОЗДІЛ 4. Психічна і духовна складові здоров'я**

Самооцінка і поведінка людини.	
Упевненість і самовпевненість .....	122
Бажання, можливості та обов'язки.	
Воля і здоров'я людини .....	127
Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети .....	131
Звички і здоров'я. Формування звичок.....	135
Розвиток творчих здібностей .....	139

---

## **ВІДПОВІДІ НА РЕБУСИ І ЗАГАДКИ**

- с. 18 — розвиток
- с. 30 — загартовування
- с. 49 — порохотяг, мітла
- с. 96 — вогнегасник
- с. 138 — звичка



*Навчальне видання*

**КІКІНЕЖДІ Олександра Михайлівна**

**ШОСТ Наталя Богданівна**

**ШУЛЬГА Ірина Мирославівна**

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 4 класу**

**загальноосвітніх навчальних закладів**

**Головний редактор Богдан Будний**

**Редактор Любов Левчук**

**Технічний редактор Оксана Чучук**

**Обкладинка Аліни Воронкової**

**Комп'ютерна верстка Тетяни Дячук**

**Художники Аліна Воронкова, Євгенія Рудюк, Ірина Басалига**

Підписано до друку 18.01.2015. Формат 70х100/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Pragmatica. Умовн. друк. арк. 11,664. Умовн. фарбо-відб. 46,656

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»  
Свідчення про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного  
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК №4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002  
Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008  
тел./факс: (0352) 52-19-68; 52-06-07; 52-05-48  
office@bohdan-books.com  
www.bohdan-books.com