

Світлана Василенко  
Яна Коваль  
Лариса Колотій

# Здоров'я, безпека та добробут

# 5

клас

НОВА УКРАЇНЬСЬКА ШКОЛА

інтегрований курс



 **Літера**  
Видавництво



Світлана Василенко  
Яна Коваль  
Лариса Колотій

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

**5** клас

Підручник для 5 класу  
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ  
Літера ЛТД  
2022

Відповідно до Модельної навчальної програми  
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5–6 класи (інтегрований курс)»  
для закладів загальної середньої освіти  
(автори Василенко С. В., Коваль Я. Ю., Колотій Л. П.)

На обкладинці використано світлину Sergey Novikov/Shutterstock.com  
відповідно до умов стандартної ліцензії.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. Виховуємо самостійність і відповідальність</b>	
§ 1 Світ великий, якщо маєш здоров'я.....	5
§ 2 Складники здоров'я .....	9
§ 3 Дарма не бійся, але стережися... ..	13
§ 4 Я – пішохід.....	17
§ 5 Я – пасажир / пасажирка.....	21
§ 6 Ставлюся до інших так, як.....	25
§ 7 Поважаю себе .....	29
§ 8 Спілкуюся на здоров'я .....	33
§ 9 Чи вмію я дружити.....	37
§ 10 Не всяка гра приводить до добра.....	41
§ 11 Екскурсії – цікаві та безпечні .....	45
§ 12 Природа – мій друг .....	49
§ 13 Вмію знайти вихід із ситуації.....	53
Узагальнення 1. Як засвоєно розділ «Виховуємо самостійність і відповідальність».....	57
<b>РОЗДІЛ 2. Освіта – ключ до успіху</b>	
§ 14 Навчаюсь успішно та комфортно .....	60
§ 15 Щоб добре працювати, треба вчасно... ..	65
§ 16 Прагну успіхів, не боюся невдач .....	68
§ 17 Мої унікальні здібності .....	72
Узагальнення 2. Як засвоєно розділ «Освіта – ключ до успіху».....	77
<b>РОЗДІЛ 3. Навчаємося приймати рішення</b>	
§ 18 Безпека вдома .....	79
§ 19 Моє рішення – це безпека .....	83
§ 20 Віртуальний світ.....	87
§ 21 Факти чи фейки .....	91
§ 22 Добробут та кишенькові гроші .....	95
§ 23 Безпечний шопінг .....	99
§ 24 Заощаджуємо природні ресурси.....	104
Узагальнення 3. Як засвоєно розділ «Навчаємося приймати рішення» .....	108
<b>РОЗДІЛ 4. Емоції та етична поведінка</b>	
§ 25 Правила гарного настрою.....	110
§ 26 Добродійність – це турбота про інших .....	114
<b>РОЗДІЛ 5. Дбаємо про власний організм</b>	
§ 27 Які харчі та сон – таке й здоров'я .....	117
§ 28 Відпочиваю активно .....	121
§ 29 Я дорослішаю .....	126
§ 30 Профілактика краще ніж лікування .....	130
Узагальнення 4. Як засвоєно розділи «Емоції та етична поведінка» та «Дбаємо про власний організм» .....	134

## Вступне слово

*Дорогий п'ятикласнику! Дорога п'ятикласнице!*

Ти тримаєш у руках підручник з нового предмету, який має назву «Здоров'я, безпека та добробут». Цей предмет важливий для тебе, бо знання з різних наук, які в ньому об'єднані, допоможуть тобі швидше та краще орієнтуватися у світі дорослих, до якого в цьому навчальному році ти робиш значний крок.

Підручник допоможе тобі навчитись відповідальності за власне здоров'я та особисту безпеку, життя і добробут — найвищі людські цінності. Щоб усім добре жилося, треба навчитись доброзичливо спілкуватися, поважати себе й інших, обстоювати власні права та виконувати обов'язки в родині, школі. Ти дізнаєшся, що дружба — це відповідальна справа, яка потребує здатності опановувати себе, уміння співчувати та щиро виражати свої емоції, виховувати толерантне ставлення до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших.

Уміння прогнозувати наслідки будь-яких дій допоможе тобі обирати моделі безпечної поведінки, приймати зважені рішення в різноманітних життєвих ситуаціях задля збереження здоров'я і життя, власного та інших людей.

У підручнику йдеться про вагомий вплив безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я, значення усвідомленого вибору в різних життєвих ситуаціях, від яких залежить добробут твій і твоєї родини, школи, громади.

Для параграфів використано різноманітну інформацію з надійних джерел, матеріали ЗМІ, відео та телесюжети, мультфільми, дописи із соцмереж. Малюнки, світлини, схеми, інфографіка стануть у нагоді для візуального сприйняття інформації.

Бажаємо, щоб рік знайомства з предметом «Здоров'я, безпека та добробут» і спілкування з нашим підручником були корисними та вдалимими!

*Успіхів!*

### Умовні позначення



Мозковий шторм (Brainstorm)



Попрацюйте в парі



Мікрофон



Попрацюйте в групі

Рефлексія

# Розділ 1

# ВИХОВУЄМО САМОСТІЙНІСТЬ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

## § 1 Світ великий, якщо маєш здоров'я

*Ти поміркуєш, чому важливі здоров'я, безпека та добробут*

Виконай завдання на вибір.

- ▶ Переглянь відео за QR-кодом і поясни народну мудрість, використану як назву параграфа.
- ▶ Розглянь фото. Чому, на твою думку, саме їх включено до параграфа і як це може стосуватися твого здоров'я?



Кам'янець-Подільська фортеця, Україна



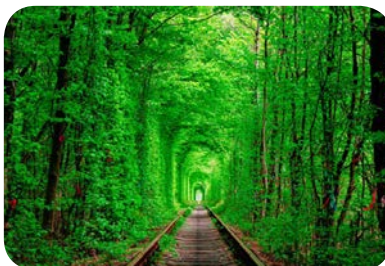
Діснейленд, США



Острів Санторіні, Греція



Село Буки, Київська обл., Україна



Тунель кохання, Рівненська обл., Україна



Будинок Гундєрвассєра, Відєнь, Австрія

Дивовижний світ навколо нас вабить різноманіттям природи, величними творіннями людських рук і розуму. Ми пізнаємо його все життя. Пізнання — цікавий і непростий шлях. Яким він буде, залежить від кожного. Ми зможемо насолоджуватися життям, якщо навчимося піклуватися про своє здоров'я і безпеку, керувати своїми емоціями, отримувати задоволення від навчання і роботи, допомагати іншим, піклуватися про довкілля.

## Які цінності є найважливішими



**1.** Обери із хмари слів та назви найважливіші цінності для п'ятикласників і п'ятикласниць. Разом з учителем / учителькою встановить, які повторюються у ваших відповідях найчастіше. Чому, як ти вважаєш?

Життя людини — це вчинки та переживання, невдачі та досягнення, радість і дружба, відповідальність, успіхи та добробут. Перед нами відкрито безліч різноманітних можливостей, але за однієї умови: якщо ми будемо здоровими.

Недарма і сьогодні, вітаючись та прощаючись, люди бажають одне одному здоров'я: «Здоровенькі були!», «Доброго Вам здоров'я!», «Бувайте здорові!», «Ідіть здорові!».



**2.** Прочитайте прислів'я. Оберіть два найцікавіші для вас. Поясніть одне одному, як ви їх розумієте.

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

Бережи одяг, доки новий,  
а здоров'я — доки молодий.  
Здоровий не знає, який він багатий.

Немає друга вірнішого за здоров'я.

Рухайся більше — проживеш довше.

Ранок зустрічай зарядкою, вечір проводжай прогулянкою.

У бруді жити — хвороби нажити.  
Недосипати — здоров'я втрачати.



## Як правила допомагають нам у школі



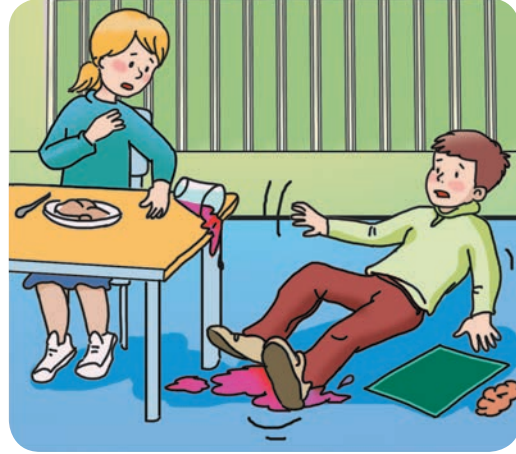
**3.** Розгляньте фото. Що відбувається? Чому виникла така ситуація? Якими можуть бути наслідки? Як можна було уникнути такого розвитку подій?





Ми маємо перебувати в безпеці, особливо в дорозі до школи, на перервах та у шкільних кабінетах. Але знати, як поводитися, коли щось погане таки сталося — важливо для учнівства. Це допомагає уникнути небезпек.

4. Розглянь зображення. Які правила безпеки у школі порушили учні чи учениці?



## Що таке добробут

5. Опиши, що зображено на схемі. Що символізують ці фото? Спробуй пояснити, що таке добробут.

А що є добробутом для тебе? Якими ілюстраціями можна доповнити схему?



Промовисте українське слово «добробут» утворилося зі словосполучення «добре буття». **Добробут** — це достаток і процвітання, можливість задовольняти свої потреби, доступність освіти та культури, безпека кожної людини, країни та цілого світу.

6. Що із запропонованого переліку належить до поняття добробуту? Поясни чому.

- освіта
- житло
- безпритульність
- харчування
- дозвілля
- жорстоке поводження
- бідність
- охорона здоров'я
- неписьменність

Здоров'я, безпека та добробут — це зелене світло для цікавого, насиченого життя. Це упевнений крок у прекрасний світ, хороших настроїв і позитивне ставлення до себе та інших. Саме за сучасними п'ятикласниками та п'ятикласницями — майбутнє України. Тому для щасливого майбутнього необхідно ретельно дбати про свої здоров'я, безпеку та добробут.

Що будемо вивчати на уроках «Здоров'я, безпека та добробут»?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Склади список того, що ти цінуєш найбільше. Виділи маркером 1 те, без чого зможеш обійтися протягом одного дня, маркером 2 — те, без чого можна обійтися на безлюдному острові. Про що свідчить твій вибір?



8. Виберіть завдання і виконайте його разом.

- Дослідіть свою класну кімнату та з'ясуйте, які місця можуть бути небезпечними. Поясніть чому.
- Яка поведінка в класі може бути небезпечною? Поясніть чому.
- Складіть правила, дотримання яких гарантуватиме безпеку в класі.

9. Прочитай притчу. Добери закінчення відповіді мудреця, яке могло бути на втраченій частині пергаменту. Яке твердження ти вважаєш найбільш сучасним? Чому?

*Давнього мудреця запитали: «Що для людини найцінніше і найважливіше в житті — багатство чи слава?» Він відповів: «Ані багатство, ані слава не роблять людину щасливою...»*

- Краще бути здоровим і багатим, ніж хворим і бідним.
- Здоровий жебрак щасливіший за хворого короля.
- Краще бути бідним, але здоровим, ніж багатим, але хворим.

10. Творче завдання.

Склади розповідь про те, що корисного для здоров'я та примноження добробуту зробила твоя родина цього літа.

Ти пригадаєш складники здоров'я та від чого вони залежать

- ▶ Прочитай вислів Авіценни, перського лікаря та вченого, якого вважають засновником медицини (жив у X ст.). Що треба знати, щоб зберегти здоров'я?
- ▶ Поміркуй, хто відповідальний за наше здоров'я.



*Головним скарбом життя є здоров'я. Щоб його зберегти, потрібно багато що знати.*

*Авіценна*

## Що таке здоров'я та яке воно буває

Здоров'я — це радість і щастя, а хвороба — це біль і страждання. Коли нам добре, ми із задоволенням навчаємося, працюємо, відчуваємо впевнено.

Що ж таке здоров'я? Кожен дає власну відповідь на це запитання.



- Здоров'я — це відсутність хвороби.
- Здоров'я — це стан організму, усі системи якого добре працюють.
- Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя.
- Здоров'я забезпечує повноцінне та благополучне життя людини.

Усі наведені визначення правильні. Окрім них, існує ще багато інших. Важливо пам'ятати, що здоров'я залежить від узгодженої взаємодії усіх його складників: фізичного, психічного та емоційного, соціального та духовного.





## 1. Проаналізуйте ситуації. Про які складники здоров'я йдеться?

1) Учні й учениці отримали завдання зробити лепбук. Тимко мав хорошу ідею і вирішив нікому про неї не розповідати. Хотів усе зробити сам, але не встиг. А Марічка, Людмила, Сашко та Стас спланували свою роботу та працювали командою — вони презентували чудовий лепбук.

Для успішної роботи важливо не тільки визначити мету, а ще й доброзичливо спілкуватись, працювати в команді, дружити, разом визначати кращі шляхи виконання поставленого завдання.

2) Тимко був дуже засмучений. Навіть розплакався, розповідаючи мамі про свою поразку. Мама пояснила, що хороша ідея — це добре. Але часто для її втілення потрібна спільна праця. Хлопчик усе зрозумів. Наступного разу команда, у якій він працював, посіла перше місце.

### 3) *Як зробити день веселим*

Ти прокинись рано-рано,  
Лиш над містом сонце встане,  
Привітайся з ластівками,  
З кожним променем ласкавим.  
Сам гарнесенько умийся,  
Сам швиденько одягнися,

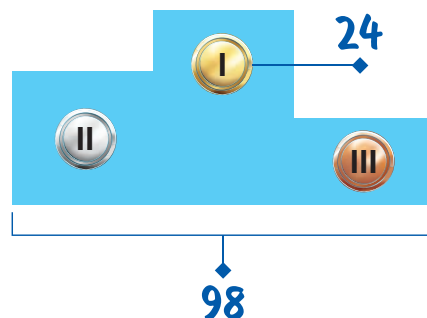
Підійди до тата й мами  
І скажи їм: «Добрий ранок!»  
Усміхнися всім навколо:  
небу, сонцю, квітам, людям  
І тоді обов'язково день тобі —  
веселим буде.

*Анатолій Костецький*

4) На Паралімпійських іграх у Токіо 2020 року збірна України посіла шосте місце в медальному заліку. Наші спортсмени завоювали 98 медалей, з них 24 — золоті.

На майбутніх змаганнях серед них може бути і наша сусідка Христина. Після автомобільної аварії вона так і не змогла ходити. Однак дівчина не впала у відчай — займається плаванням, показує високі результати на змаганнях. Попри інвалідність, Христина має безмежну внутрішню силу, живе цікавим повноцінним життям, у неї багато друзів.

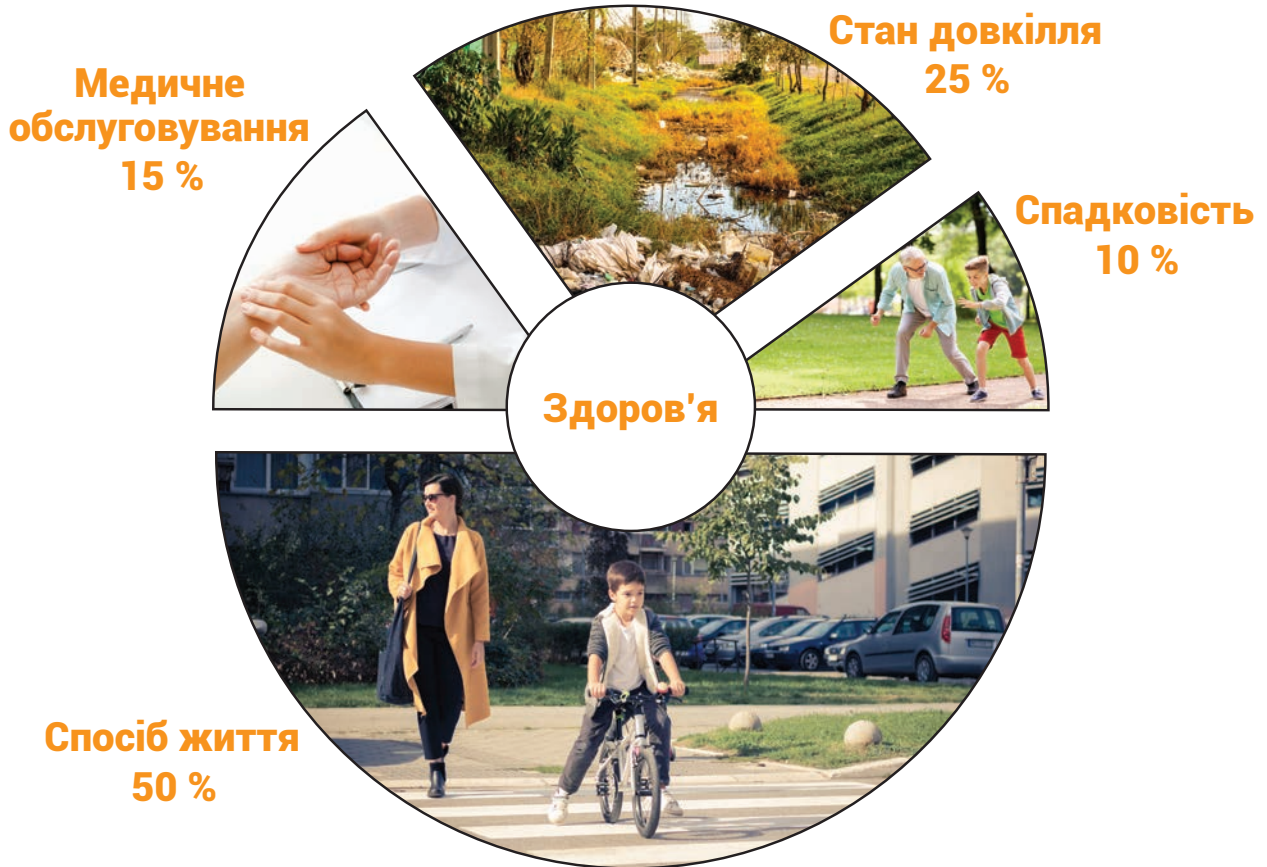
Отже, для зміцнення та збереження здоров'я потрібна гармонійна взаємодія всіх його складників.



## Від чого залежить наше здоров'я

2. Від чого, на твою думку, залежить здоров'я людини?

Проаналізуй діаграму. Що впливає на здоров'я людини? Від чого здоров'я залежить найбільше?



На здоров'я людини впливають кілька чинників. Основні з них — спадковість, стан довкілля, спосіб життя, доступність медичного обслуговування. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Ми не здатні змінити спадковість чи суттєво вплинути на медичне обслуговування. Але можемо обрати здоровий спосіб життя: уникати шкідливих звичок, багато рухатися, достатньо спати, раціонально харчуватися, дотримуватися гігієни тощо.

### Пам'ятаємо!

Здоров'я — це стан повного благополуччя та безпеки, тобто стійкість до захворювань, висока працездатність, впевненість у собі, уміння керувати власним організмом і спосіб життя, що сприяє добробуту — власному та інших людей.



Попрацюйте в групах протягом 5 хв. На аркуші запишіть якомога більше умов зміцнення здоров'я. Презентуйте список кожної групи всьому класу. Виграє та команда, у якої найбільше умов, що не повторюються.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

3. Пригадай ситуації, описані на с. 9, і дай відповіді на запитання.

*Ситуації 1 і 2.* Хто з п'ятикласників і п'ятикласниць досяг своєї мети? Кому було працювати цікавіше? Якої помилки припустився Тимко? Що допомогло йому впоратись із невдачею?

*Ситуація 3.* Які емоції викликає цей вірш?

*Ситуація 4.* У чому проявляється внутрішня сила Христини?



4. Завдання на вибір

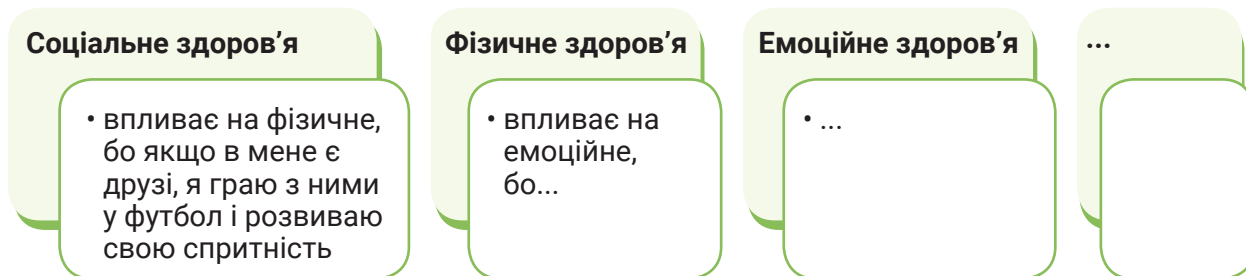
А. Проаналізуй інфографіку за QR-кодом та встанови відповідність між певними чинниками та складниками здоров'я, на які вони впливають.



виявляти допитливість  
харчуватися збалансовано  
регулярно займатися спортом  
уникати шкідливих звичок  
конструктивно виражати емоції  
загартовуватися  
сортувати сміття  
за потреби звертатися по допомогу  
мати підтримку рідних і друзів

поважати інших  
досліджувати довкілля  
оберігати особистий простір  
мати мету в житті  
дружити  
мати доступ до чистих повітря та води  
жити у благополучному довкіллі  
адекватно оцінювати себе

Б. Запропонуй продовження схеми, добираючи аргументи щодо взаємовпливу складників здоров'я.



5. Творче завдання

А. Намалюй у зошиті або на окремих аркушах, як, на твою думку, виглядає здоров'я. Обговоріть малюнки в малих групах.

Б. Візьміть інтерв'ю одне в одного. Орієнтовні запитання:

- Які зміни відбулися в вашому житті, коли ви перейшли в 5 клас?
- Які з них можуть негативно вплинути на ваше здоров'я? Чому?
- Як цього уникнути?

## § 3

# Дарма не бійся, але стережися...

Ти дізнаєшся, які бувають небезпеки, як їх розпізнавати та уникати

Виконай завдання на вибір.

- ▶ У яких ситуаціях, місцях ти відчуваєшся безпечно? Чому? Чи справді в таких ситуаціях тобі нічого не загрожує?
- ▶ У яких ситуаціях, місцях ти відчуваєш небезпеку? Чому? Чи справді там існує якась загроза для твого життя і здоров'я?

## Що таке потенційна небезпека

Усі дії людини, об'єкти та явища до-вкілля — природного і рукотворного — можуть водночас бути корисними, але й становити загрозу.

Винайдення автомобілів та інших транспортних засобів дало людям можли-вість пересуватися з великою швидкістю, проте й призвело до підвищення травма-тизму на дорогах, забруднення повітря і ґрунту токсичними автомобільними ви-кидами.

Використання синтетичних мийних засобів та пластику спричинили цвітіння водойм (1) та утворення смітєвих остро-вів у світовому океані (2).

Потенційною небезпекою є речі та явища, які за певних обставин мо-жуть заподіяти шкоду, стати причиною захворювання чи травмування, загрозувати добробуту.



1. Із запропонованих слів складіть визначення понять **безпека** і **небезпека**.

**Банк слів:**

коли	це	з'являється	добробуту
твоєму	життю	не	виникає
тоді	здоров'ю	існує	загрози

## Які існують небезпеки

Уміння розпізнавати та розрізняти небезпеки допомагає нам захистити себе.



Потенційні небезпеки для життя та здоров'я, які залежать від людей, називають **соціальними (1)**. Їх причиною є «людський чинник»: помилка, недбале виконання обов'язків, необачність чи неухважність, зловмисні дії. Наприклад, ДТП, перебування в темну пору доби в малолюдних місцях або паніка в натовпі, «подорож» річкою на крижині чи ігри з петардами, крадіжка.



**Природні** небезпеки (2) спричинені природними явищами, як-от: буревії, грози, блискавки, виверження вулканів, землетруси, повені.



**Техногенні** небезпеки (3) виникають через раптовий вихід з ладу технічних пристроїв. Це можуть бути аварії на підприємствах із витоком небезпечних речовин, пожежі в побуті, поранення різними інструментами тощо.

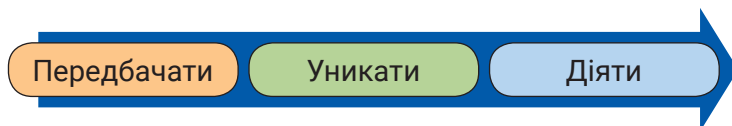


2. Перегляньте відео за QR-кодами, встановіть вид небезпеки та дайте назву новинному сюжету.



## Як працює формула безпеки

Прагнення уникнути небезпек не означає, що слід боятися всього і всіх. Такі якості, як упевненість у собі, сміливість, обачність, готовність до розумного ризику допомагають у повсякденному житті і в небезпечних ситуаціях.



Існує загальновідома формула безпеки, яку рекомендують використовувати всім.

Дослідимо, як працює ця формула під час грози, коли основну небезпеку становить блискавка. Як відомо, в Україні грози трапляються навіть узимку.





За формулою безпеки під час грози слід діяти в такій послідовності.

### Передбачати небезпеку

Відстежувати прогнози погоди у програмах телебачення, в інтернеті або слухати екстрені повідомлення

### Намагатися уникати небезпечної ситуації

- Краще залишитися вдома або сховатися у приміщенні та перечекати небезпеку.
- Якщо потрапили у грозу, вимкнути мобільний телефон після звернення по допомогу

### Швидко оцінити ситуацію та власні можливості

- Озирнутися довкола та знайти безпечне місце.
- За потреби обов'язково викликати рятувальників

### Прийняти рішення і негайно діяти

- У лісі, парку сховатися на ділянці з низькорослими деревами, уникати узвиш та високих дерев (дуб, тополя, сосна, ялина).
- У полі, присівши, сховатися в ямі, заглибленні.
- На пляжі відійти подалі від берега. У жодному разі не бігати і не плавати.
- На вулиці не ставати під високі дерева або біля стовпів. На велосипедній прогулянці припинити рух, відійти від велосипеда приблизно на 30 м

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

12 тайських хлопців, віком 11–16 років, разом із тренером вирушили на екскурсію до печери. Почався сильний дощ, рівень води в печері піднявся і вхід затопило. Група туристів виявилася відрізаною від зовнішнього світу. Протягом дев'яти діб підлітки разом із тренером докладали зусиль, щоб вижити. Вони мали певну кількість харчів, воду (коли скінчилися запаси, вони збирали дощову воду для пиття). Велосипеди туристів, на яких приїхали хлопці і їхній тренер, знайшли біля входу до печери. Влада розпочала рятувальну операцію. Усі хлопці вижили завдяки тренеру, який їх згуртував, і власному вмінню бути терплячими, сильними, не панікувати, боротися за своє життя.



3. Які потенційні небезпеки можуть становити загрозу в повсякденному житті?

## Що необхідно для безпечної життєдіяльності

Небезпеки нашого життя цілком пізнавані. Кожен із нас має достатньо способів захисту від них. Перший крок до цього – знати та дотримуватися правил безпечної життєдіяльності.

- Активно рухатись і загартовуватись
- Раціонально харчуватись
- Дбати про гігієну
- Дотримуватись розпорядку дня
- Набувати корисних звичок

**Дотримуватись  
здорового способу  
життя**

- Розпізнавати небезпеку
- Уникати небезпек — виконувати правила дорожнього руху, пожежної безпеки, поведінки на воді
- Не панікувати, потрапивши в небезпеку
- Оцінити ситуацію та прийняти зважене рішення
- Повідомити про небезпеку у відповідні служби

**Використовувати  
формулу безпеки**

- Успішно навчатись та достатньо відпочивати
- Використовувати допоміжні засоби навчання
- Співпрацювати в команді
- Бути відповідальним споживачем
- Толерантно ставитись до поглядів і переконань інших
- Поважати себе та інших

**Примножувати  
добробут**

Поясніть, як ви розумієте вислів «Дарма не бійся, але стережися...»

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ



4. Назвіть види небезпек за їх походженням.
5. Що, на вашу думку, є спільним для різних видів небезпек.
6. Пограйте в гру «Класифікація небезпек», скориставшись QR-кодом.
7. Уклади в зошиті таблицю за зразком і заповни її, додавши інші приклади діяльності.



Діяльність	Потенційна небезпека	Як уникнути?
Дорога до школи		
Прогулянка на озері		
Приготування сніданку		

8. Чому важливо дотримуватися правил безпечної життєдіяльності? Аргументуй свою думку на прикладі одного правила.

Ти пригадаєш правила дорожнього руху; дізнаєшся, як переходити проїзну частину автомобільної дороги та автомагістралі

Розпізнай на малюнку нижче: двосмугову дорогу, пішохідну доріжку, тротуар, пішохідний перехід, знак пішохідної доріжки.

## Що потрібно знати і робити, виходячи на вулицю



Коли ми виходимо на вулицю, то стаємо учасниками дорожнього руху — пішоходами, і нам необхідно дотримуватися правил дорожнього руху. Як пішоходи ми маємо рухатися тротуаром або пішохідною доріжкою праворуч від проїзної частини. Якщо немає тротуару, наприклад, десь за містом, можна рухатися велосипедними доріжками або йти вздовж межі проїзної частини назустріч транспорту.



1. Перегляньте відео. Поміркуйте і дайте відповідь на запитання: хто головний на велосипедній доріжці — пішохід чи велосипедист?



Рано-вранці або ввечері, коли на вулиці сутінки, необхідно себе убезпечити. Допоможуть у цьому світлоповертальні елементи, закріплені на одязі або наплічнику. Це допомагає водіям побачити нас іздалеку, особливо під час переходу через проїзну частину дороги.

2. Розгадай ребус, у якому зашифровано назву світлоповертальних елементів на велосипедах, наплічниках. Розглянь фото і перевір, чи є на твоєму одязі такі елементи (нашивки, наліпки, тасьма).



На автомобільних дорогах передбачено односторонній рух або рух в обидва боки. Дороги з двостороннім рухом можуть мати по одній або більше проїзних частин для руху в кожен бік. Якщо вони розділені широкою роздільною смугою для убезпечення зустрічних зіткнень, то їх називають **автомагістралі**. Такими дорогами транспорт рухається на високій швидкості, і перейти на інший бік автомагістралі можна лише надземними або підземними пішохідними переходами.

Дорогу з кількома смугами переходимо особливо обережно. Якщо поблизу є регульований пішохідний перехід, обов'язково треба ним скористатися. На перетині з осью ліній, що розділяє зустрічні потоки машин, можуть бути встановлені острівці безпеки. Пішоходи, які не встигли перейти всієї проїзної частини, поки горить зелене світло, можуть дочекатися наступного дозвільного сигналу світлофора та завершити свій перехід.

**3. Назви складники дороги, зображені на малюнку.**



**Як правильно перейти проїзну частину**

Переходимо регульованим пішохідним переходом відповідно до сигналів світлофора або регулювальника.

Якщо пішохідний перехід нерегульований, необхідно:

- насамперед уважно оглянути дорогу;
- подивитися ліворуч і, якщо немає автомобілів або вони перебувають на відстані не менше ніж 100–150 м від переходу, пройти до середини проїзної частини;
- подивитися праворуч і, якщо немає автомобілів або вони не ближче ніж за 100–150 м від нас, завершити перехід проїзної частини.



**Зауваж!** Відстань на дорозі допомагають визначити опори вуличного освітлення, які розташовують одну від одної приблизно за 35 м. Тобто безпечно переходити проїзну частину, якщо автомобіль знаходиться не ближче, ніж за три-п'ять опор від нас.

## Правило 5 НЕ

На проїзній частині

**НЕ**

затримуємося!

зупиняємося без необхідності.

рухаємося вздовж краю проїзної частини, якщо є тротуар чи пішохідна доріжка.

переходимо багатосмугову дорогу поза пішохідним переходом.

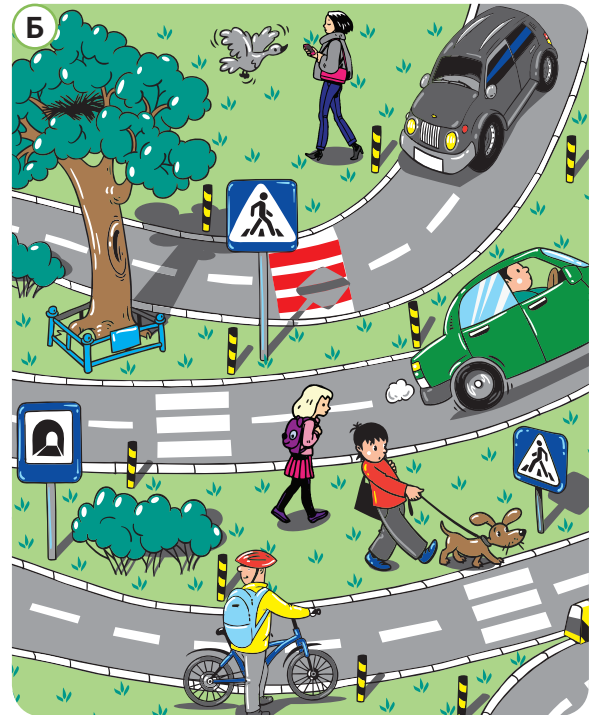
граємося!

Продовж або доповни речення:

- Я буду переходити багатосмугову дорогу...
- На автомагістралі не передбачено ... пішохідного переходу.
- Опори вуличного освітлення мають бути розташовані приблизно за ... метрів одна від одної.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

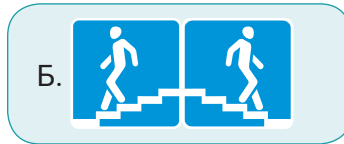
4. Позмагайтеся, хто знайде найбільше відмінностей між малюнками А і Б.



5. Вибери елементи дороги, які є на малюнках у завданні 1.

- проїзна частина
- пішохідний перехід
- світлофор для автомобілів
- світлофор для пішоходів
- тротуар
- дорожня розмітка
- острівець безпеки
- дорожні знаки
- осьова лінія
- велосипедна доріжка

6. Установи відповідність: дорожні знаки – фото пішохідних переходів – назви пішохідних переходів. Який перехід є найбезпечнішим?



а) надземний перехід

б) підземний перехід

в) наземний перехід



7. Розгляньте малюнки та дайте відповіді на запитання.

Укажіть учасників дорожнього руху, зображених на малюнках.

Хто порушує правила дорожнього руху?

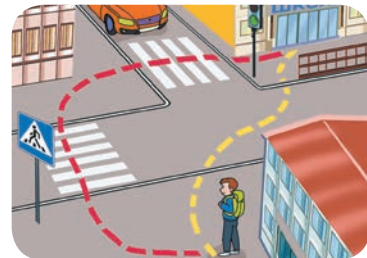
Чому зображена на малюнку ситуація є потенційною небезпекою?



Допоможіть хлопчику безпечно дістатися до школи.

Який маршрут йому вибрати: червоний або жовтий?

Які місця на його шляху можуть бути небезпечними?



На яку небезпеку наражаються діти, які грають у футбол біля проїзної частини?

Хто відповідальний за дотримання правил поведінки на дорозі?



8. Використовуючи малюнки, розкажи молодшим школярам, у яких випадках пішохід може скористатися велосипедною доріжкою.



9. Які елементи одягу допомагають убезпечитись на дорозі?

## § 5

# Я – пасажир / пасажирка

Ти пригадаєш види транспорту, дізнаєшся про можливі небезпеки у транспорті та як діяти, якщо сталася дорожньо-транспортна пригода

Розглянь фото. Визнач, у яких випадках діти – пасажир.



### Які є види транспорту

1. От цікаво, спочатку люди рухались суходолом чи водою?

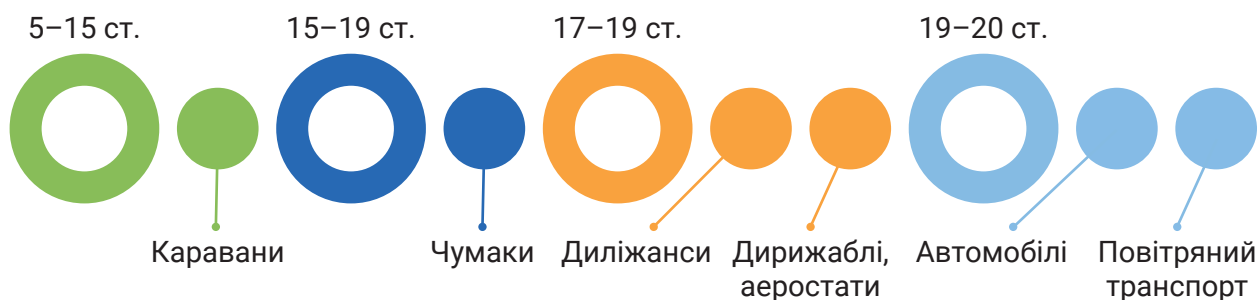
Повітряні перевезення з'явилися пізніше. Яким буде наступний крок?

Може, телепортація?

Транспорт винайшли, щоб швидше пересуватися: суходолом — наземний, водою — водний, повітрям — повітряний. Ще є підземний транспорт — метро, що функціонує у великих містах, зокрема в Україні — у Києві, Дніпрі, Харкові.



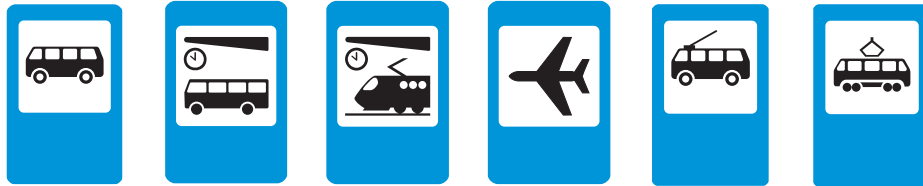
2. Проаналізуйте часову лінію розвитку перевезення вантажів та людей, доповніть її. Які ще способи й упродовж якого часу люди винайшли, щоб зручніше пересуватися в просторі?



У громадському транспорті можна їздити містом (міські маршрути), дістатися дачі (приміський транспорт) або взагалі поїхати в далеку подорож (міжміський і міжнародний транспорт).

### Що означає бути пасажиром

Під час користування громадським транспортом ми стикаємось із великою кількістю людей і стаємо пасажиром, щойно підійдемо до зупинки. Місце зупинки позначають дорожніми знаками.

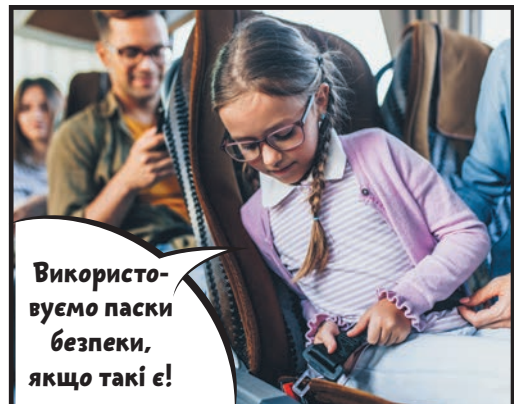
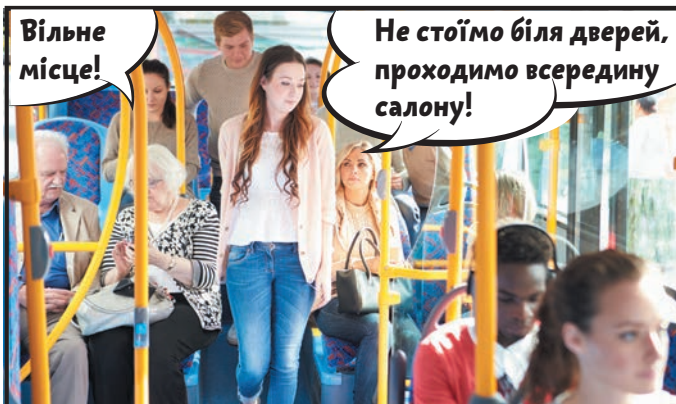
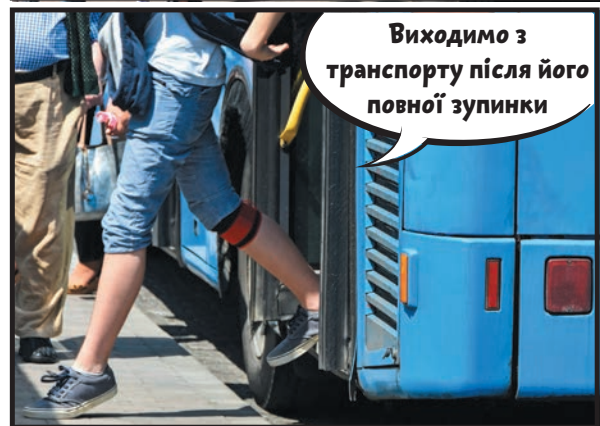
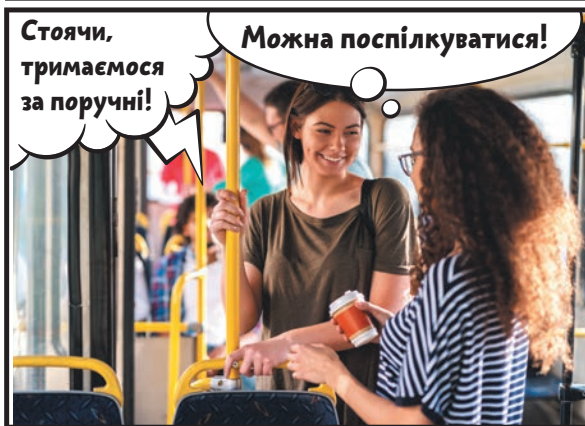


Знаки зупинок транспорту

Якщо зупинка не облаштована, то очікуємо транспорт на узбіччі чи тротуарі. На зупинці не стоїмо спиною до транспорту, який наближається. Намагаємося уникати першого ряду, щоб ніхто не штовхнув.



3. Проаналізуйте ситуації та прокоментуйте їх. Які репліки є правилами поведінки пасажирів? Що нового дізнались із висловів персонажів?





Виходячи з транспорту, не поспішаємо переходити дорогу, коли великий автобус чи тролейбус ще стоїть на зупинці. Транспорт обмежує видимість, тому краще почекати, поки транспорт від'їде.

## Як поводитися під час дорожньо-транспортної пригоди



Для безпеки пасажирів у салонах транспортних засобів передбачено запасні аварійні виходи: люки та вікна, а також молотки для розбивання скла, вогнегасники й аптечки.



Аварії, що стаються із транспортними засобами, називають ДТП — **дорожньо-транспортними пригодами**. У разі ДТП пасажирів мають насамперед зберігати спокій. Одразу необхідно повідомити поліцію та швидку медичну допомогу, а далі — діяти за алгоритмами.



### 4. Яку небезпеку може становити електричний струм?

Трамвай, тролейбус і метро — це електротранспорт. Тому в разі будь-якої аварії не слід торкатися металевих частин вагону й салону, адже вони можуть проводити електричний струм.

## Якщо сталося зіткнення транспортних засобів

У момент зіткнення транспортних засобів чи небезпеки такого зіткнення усі пасажирів мають подбати про себе. Ті, хто стоять, повинні міцно вхопитися за поручні; ті, хто сидять, мають впертися руками та ногами у спинку крісла, що попереду, а якщо є можливість — лягти на підлогу чи сидіння, захистити голову руками та напружити м'язи. Якщо можна вийти із салону через двері чи аварійні виходи, то слід це зробити спокійно та без паніки. Замість молотка для розбивання скла можна скористатися підручними засобами: міцною валізою чи гострим підбором взуття.

Після того, як опинились у безпеці, необхідно оглянути себе: чи немає поранень та, за можливості, допомогти іншим.

5. Розглянь малюнки і вибери більш безпечну захисну позу пасажирів, який перебуває в громадському транспортному засобі під час ДТП.



## Якщо в салоні пожежа



Якщо в салоні транспортного засобу сталося загоряння, швидко повідомте про це водія та, за можливості, вийдіть із салону. Під час горіння пластмаси та штучної шкіри виділяються небезпечні отруйні газуваті речовини. Якщо немає змоги негайно вийти із салону, необхідно закрити

рот і ніс рукавом чи змоченою водою тканиною, нечасто та неглибоко вдихати, опустити голову якомога нижче.

## Якщо транспортний засіб потрапив у воду



Якщо автомобіль чи інший транспорт опинився у воді, необхідно сконцентруватися. Не можна допустити швидкого наповнення салону сильним потоком води — не відкриваємо вікон чи дверей одразу. Слід заспокоїтися і дочекатися команди водія, набрати повітря в легені, затримати дихання, швидко вибратися з авто та випірнути на поверхню.

Окрім ДТП, у транспорті пасажирів можуть наразитися на небезпеку крадіжки власного майна. Щоб такого не сталося, необхідно стежити за своїми речами, особливо в переповненому салоні, на вході та виході.

### Як надати домедичну допомогу

Оскільки під час ДТП пасажирів можуть травмуватися, необхідно знати, як використати аптечку для надання домедичної допомоги. Найчастіше це доводиться робити іншим дорослим пасажиром. Домедичну допомогу надають людині, якій раптово стало погано або постраждалій в аварії, але тільки після її дозволу та до приїзду бригади швидкої. Надаючи допомогу, необхідно убезпечити себе, тобто надягнути рукавички. Далі зупинити кровотечу, продезінфікувати рану чи накладити пов'язку.

У групах змодельуйте ситуацію «Дії пасажирів в разі зіткнення транспортних засобів». Дайте короткі поради-інструкції пасажирові, який розгубився і не знає, як діяти.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Укажи назви видів транспорту, знаки зупинок яких зображено на малюнку (с. 21).

7. Із запропонованого переліку словосполучень склади два списки: перший — дії, які можна виконувати пасажирові громадського транспорту, а другий — дії, яких пасажирові виконувати не можна.

- штовхати пасажирів у салоні транспорту
- дивитися у вікно
- кидати сміття на підлогу
- розмовляти з водієм під час руху
- поступатися місцем старшим і людям з інвалідністю
- триматися за поручень
- висовуватись у вікно під час руху
- зупинятись у проході
- їхати з багажем

8. Скористайся схемою та запропонованим переліком і встанови послідовність дій у разі ДТП, коли потрібна домедична допомога.

### Як надавати домедичну допомогу в разі ДТП

- визначити, хто головний
- передати постраждалого під опіку кваліфікованого медичного персоналу
- не панікувати від вигляду травми
- зателефонувати до поліції або швидкої медичної допомоги



- убезпечити себе
- припинити дію пошкоджувального фактора



9. Створіть плакат «Транспорт майбутнього».

Ти дізнаєшся про небезпеки спілкування, різні ролі у класі



Як ти хочеш, щоб до тебе ставились інші?

Щодня ми змінюємося. Це відбувається впродовж усього нашого життя. Так ми вибудовуємо себе як особистість.



1. Перегляньте відео за QR-кодом. Поясніть, як розумієте його сюжет.

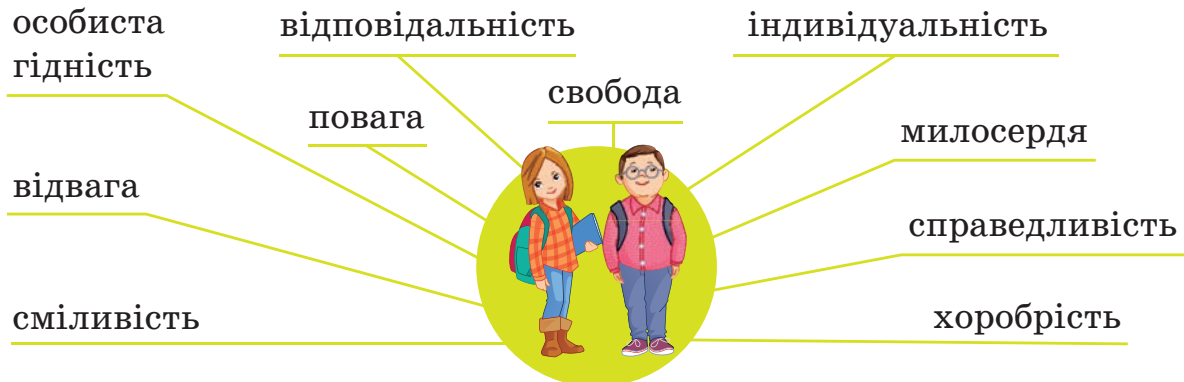


**Особистість** — це людина з певними якостями та характером, що поступово формуються. Ставлення до довкілля, суспільного буття, власного здоров'я, інших людей і до себе визначає сутність нашої особистості.



2. Проаналізуйте схему «Ознаки особистості» та доберіть зі списку нижче відповідне визначення.

### Ознаки особистості



- здатність до самостійної діяльності, прийняття зважених рішень;
- вихованість, адекватна самооцінка;
- несхожість на інших;
- уміння керувати своєю поведінкою, відповідати за власні вчинки;
- почуття шани, визнання іншого рівним собі;
- чесне та правильне рішення чи дія;
- прагнення допомогти кожному, хто цього потребує;
- здатність долати почуття страху та розгубленості у небезпеці.

На формування особистості впливають спадковість, природа, культура і традиції, суспільство та власний досвід. Певні якості дані нам від народження, а над чимось слід працювати. Сильна особистість не просто виконує певні ролі у шкільному колективі, спільноті тощо. Головне — здійснює вчинки, знаходить рішення в будь-яких життєвих ситуаціях, допомагає іншим, бере відповідальність на себе.

## Що таке особистий простір

Кожна людина має власний **особистий простір** — як фізичний, так і емоційний. Коли його порушують, ми відчуваємо дискомфорт. Як і всі люди, болісно на це реагуємо. Тому слід поважати різноманітні національні традиції та звички людей щодо особистого простору.



**3.** Проаналізуйте фото, де зображено привітання різних людей. Поясніть, які способи привітання зменшують особистий простір людини. Знайдіть інформацію, у яких країнах дуже чутливо ставляться до дотримання меж особистого простору.



## Яка моя роль у класі

В учнівському колективі ми виконуємо певні ролі: лідерів, захисників, нейтральних спостерігачів, аутсайдерів. Кожна роль може бути позитивною чи, навпаки, негативною. Свої ролі ми можемо та повинні змінювати, щоб гармонійно розвиватися.



**4.** Проаналізуйте схему та поясніть, як розумієте приказки, що збереглися з давнини: «Моя хата скраю, нічого не знаю»; «Хоч трава не росте»; «Своя сорочка ближча до тіла»... Якій «ролі в класі» вони відповідають?

### Приклади ролей у класі

Лідери допомагають здійснювати хороші вчинки, адаптуватись у команді тощо. А деякі нав'язують погані звички.



Аутсайдерам, частіше за все, не дуже комфортно у класі, але є і такі, кого все влаштовує, бо не треба напружуватись, «і так нормально»...

**Лідери**

**Захисники**

**РОЛІ  
В КЛАСІ**

**Більшість**

**Аутсайдери**

**Нейтральні  
спостерігачі**

Згуртована більшість сприяє розвитку кожної особистості, а вороже налаштована більшість цькує новачка.



Можуть бути або стриманими однокласниками, або байдужими до проблем інших.

Клас може впливати на нас по-різному. Коли колектив дає змогу проявити кожному / кожній найкращі якості, — це позитивний вплив. Проте коли ми не хочемо виконувати завдання на уроках і навіть ходити до школи, це свідчить про негативний вплив. Кожен із нас відповідальний за згуртованість колективу та позитивну атмосферу в класі або групі.



**5.** Виберіть риси колективу, в якому комфортно. Які з них притаманні вашому класу, а які необхідно розвивати?



У класі комфортно, якщо ми:

- дотримуємося правил спілкування;
- радіємо успіхам кожного;
- дружимо;
- виявляємо активну життєву позицію;
- приймаємо одне одного як особистість;
- ставимося з повагою до новачків;
- уміємо працювати у групі над виконанням завдань;
- працюємо на спільний результат;
- обираємо роль за здібностями та виконуємо її.

Навчання у групах та співпраця допомагають досягати значних спільних результатів та долати будь-які труднощі. Наприклад, герої цього мультфільму переконалися, що разом вони — сила!



**6.** Перегляньте відео за QR-кодом і спробуйте себе в ролі звукорежисерів — озвучте його.



Наше благополучне існування може бути порушене, коли з'являються соціальні небезпеки. Наприклад, найбільша загроза — це військові дії, від яких страждають невинні люди, зокрема діти. Страждань і збитків завдають і кримінальні злочини: крадіжки, побиття, побутові конфлікти. На жаль, вони також трапляються в нашому житті. Навіть натовп людей, які веселяться, може становити небезпеку.

Права дітей на захист від небезпек, зокрема соціальних, задекларовані спеціальними документами. Такими є Конвенція ООН про права дитини, Конституція України.

Вибери відповідне продовження вислову та поясни свій вибір.

«Ставлюся до інших так, \_\_\_\_\_».

- щоб мамі або рідним людям було не соромно за мене;
- як хотів би / хотіла б, щоб ставилися до мене;
- як вони на це заслуговують.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Які ознаки особистості тобі слід розвивати?

8. Подискутуйте на тему «Гордість чи гординя?». Визначте, яка із цих якостей позитивно впливає на формування особистості. Які риси характеру відповідають гордості, а які гордині?



9. Переглянь відео за QR-кодом. Поміркуй і дай відповіді на запитання.

- Що відчула перша мураха, коли впав листочок?
- Як повелася друга мураха? Чому допомогла усій групі виконувати завдання?



10. З наведеного переліку вибери ролі, які виконують у цій групі перша та друга мурахи. Доповни власним варіантом відповідь.

лідер  
наставник  
захисник  
помічник

контролер  
більшість  
аутсайдер

11. Які ролі в шкільному колективі тобі вже доводилося виконувати? Наскільки це було комфортно для тебе? Що плануєш змінити найближчим часом? Як ти це уявляєш?

12. Чи подобається тобі спільно навчатися і працювати?

13. Прочитай українські народні приказки. Про що, на твою думку, ідеться в них?

Громада — великий чоловік.

Де дружно, там і хлібно.

Добре там живеться, де гуртом сіється і жнеться.

Громада — рада, як вирішила, так і буде.

У товаристві лад — усяк тому рад.

Ти дізнаєшся як спілкування впливає на здоров'я, безпеку та добробут



Як спілкуватися на рівних?



«Мені байдуже, як до мене ставляться у класі... Я така, яка є! Маю право бути такою, як хочу! Поважай мій вибір!»

Так вигукувала Тоня, у запалі скинувши на підлогу книжки зі столу. Дівчинку обурило, що мама запропонувала їй змінити зачіску, бо та, на її думку, виглядала неохайно.

### Поважати себе: що це означає

Поважати і цінувати себе не означає бути егоїстом / егоїсткою, дослухатися тільки до власного «Я» та байдуже ставитися до думки інших. Поважати себе — це діяти з урахуванням власних потреб і потреб інших. Той, хто намагається принизити іншу людину, принижує себе. Наші вчинки, хороші чи погані, впливають на стосунки з однокласниками, учителями, батьками.



1. Передавайте м'ячик одне одному по колу, промовляючи: «Я тебе поважаю, бо...». Потім м'ячик повертайте у зворотному напрямку. При цьому кожен / кожна має сказати: «Я себе поважаю, бо...»

Наш обов'язок — ставитися з повагою до почуттів і переконань інших, навіть якщо такі почуття чи переконання нам не подобаються. Таке ставлення називають **толерантністю**.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Толерантність** (з латинської — терпіння) — прийняття можливості думок і переконань інших.

### Які права я маю

Але й ми маємо право на відповідне толерантне ставлення до своїх думок і переконань.

Конвенція ООН про права дитини містить перелік **невід'ємних прав**, що їх дитина має від народження. Існуємо ми, отже існують наші права. За певних обставин, коли вчиняють злочин чи настає надзвичайна ситуація, права дитини порушують або обмежують.



До 18 років я — дитина.

Стаття 1



Стаття 2

Я маю права незалежно від кольору шкіри, від того, хлопчик я чи дівчинка, скільки мені років, якої я національності, якою мовою розмовляю, у якого Бога вірую, заможний чи бідний я, здоровий я чи хворий, які в мене батьки, та ні від чого іншого.

Стаття 9



Ніхто не може розлучити мене з батьками без моєї згоди. Я маю право бачити моїх батьків, коли мені захочеться.

Стаття 19



Мої батьки не можуть жорстоко поводитися зі мною, вони мають піклуватися про мене.

Стаття 20



Я маю право на захист і турботу держави, якщо залишусь один / одна або мені буде погано вдома.

Стаття 23



Діти з інвалідністю мають право на повноцінне і достойне життя, брати активну участь у житті суспільства.

Стаття 24

Якщо я захворію, мені нададуть найкращу медичну допомогу.

Стаття 31



Я маю право на відпочинок і дозвілля, можу брати участь у розважальних і культурних заходах відповідно до віку.

Стаття 32

Ніхто не може примусити мене тяжко працювати чи робити те, що шкодить моему здоров'ю.

Стаття 34

Я маю право на захист від продажу та незаконного вживання наркотиків, алкоголю, тютюну.





2. Розглянь статті Конвенції ООН про права дитини (с. 28-29). Проаналізуй ситуації, описані у блозі. У яких випадках, на твою думку, прав дітей дотримано, а в яких – порушено?



От як вчинити?...

День у день бігаю на спортивному майданчику — мені це подобається. Щоразу компанія місцевих хлопців тролить мене 😡😡, а сьогодні вони наполягали, щоб я кутив разом із ними. Сказали, що інакше вважатимуть мене лузером.



Пишемо твір «Як я провів літо». Хороше питання, особливо щодо його завершення. Замість гарного відпочинку мене примусили з бабцею копирсатись у городі 🙄 — пів дня копати картоплю... Мама так і сказала: спочатку допомагаєш... А я хотів провести на річці 🚣 весь день !



Мої батьки розлучилися 🙄 Я живу з татом, а братик — із мамою 👩👦 Батьки так ненавидять одне одного, що не дозволяють нам спілкуватися. Мені дуже бракує мого братика 😞😞💔

Коли ми навчимося чути та поважати одне одного, спілкуватися як рівні, досягати взаєморозуміння, зможемо злагоджено працювати в команді задля добробуту власного та суспільного.



3. Проаналізуйте схему принципів спілкування на рівних. Поясніть, як ви їх розумієте. Які з них притаманні вашому шкільному колективу? Обґрунтуйте свою думку, навівши конкретні приклади.



### Пам'ятаємо! Ми...

- Прагнемо бути толерантними, спілкуватися на рівних! Тоді й дорослим, і одноліткам поряд із нами буде комфортно.
- Вчимося говорити про себе позитивно — це надає більшої впевненості в собі та поваги до себе. Тоді й інші будуть нас поважати.

Повернися до початку параграфа. Як гадаєш, Тоня поважає себе? Чи намагалася мама порушити її права? Як можна було пояснити мамі свій зовнішній вигляд?

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

4. Як вважаєш, чи зможеш ти поважати себе, якщо порушують твої права?
5. Чи зможеш ти поважати себе, не виконуючи своїх обов'язків?
6. Із наведеного переліку вибери та запиши у два окремі стовпчики права та обов'язки.
  - берегти шкільне майно
  - брати участь у конкурсах, змаганнях
  - дотримуватися правил дорожнього руху
  - дотримуватися правил особистої гігієни
  - гратися та розважатися
  - активно відпочивати
  - навчатися
  - користуватися обладнанням школи
  - займатись у спортзалі
  - охороняти природу, пам'ятки культури
  - піклуватися про життя, здоров'я, безпеку та добробут
  - дотримуватися норм поведінки
7. Виконай завдання на вибір.
  - Пригадай казку про Попелюшку. Які права головного персонажа порушували мачуха та її доньки?
  - Проаналізуй текст. Як ти вважаєш, чи порушили права Гаррі Поттера його опікуни? Склади список статей Конвенції ООН про права дитини, яких не дотримувалися дядько і тітка головного героя книжки Джоан Роулінг.

*«Гаррі Поттер після смерті своїх батьків жив у сім'ї свого дядька містера Дурслі. Його кімнатою була темна комірчина, а одяг він доношував за своїм кузеном Дадлі. Одного разу тітка Петунія розізлилась, вхопила ножиці й так обчиржила його, що він став майже лисим».*
8. Проаналізуй колаж на с. 28-29 і придумай ситуації до двох статей Конвенції ООН про права дитини.

Ти дізнаєшся, що означає впевнено спілкуватися, як знаки допомагають спілкуватися, чому спілкування важливе для здоров'я



Які способи спілкування використовують люди і тварини? Разом з учителем / учителькою з'ясуйте, які спільні риси має спілкування людей і тварин. Чи мають люди переваги у спілкуванні?

## Чому я обираю впевнене спілкування

Усі стосунки формуються через спілкування. Наше **спілкування** — це обмін актуальною інформацією, потаємними та не дуже думками, набутими враженнями, сильними емоціями.

Майже щодня в нашому житті трапляються ситуації, коли потрібно не дати себе скривдити, попросити про допомогу, чітко висловитися або від чогось відмовитися. У таких ситуаціях ми поведимося по-різному.

### Пасивне спілкування

Хтось не хоче сваритися, тому боїться висловити власну думку, з усім погоджується, нехтує своїми інтересами та бажаннями.

### Упевнене спілкування

«Золота середина» — спілкування впевнених у собі людей, які вміють домовлятися, враховують інтереси інших і власні, уміють ввічливо відмовити, тобто спілкуються як рівні.

### Агресивне спілкування

Є такі, що нападають на співрозмовника, не зважають на його потреби, підносячи власні права. Часом «співрозмовники» забувають про ввічливість, тактовність, вдаються до погроз і навіть фізичної сили.

Образи, непорозуміння, суперечки у спільній роботі, сварки — це прояви агресивного чи пасивного спілкування, що викликають сильні емоційні переживання.

1. Проаналізуй фото й визнач стилі спілкування, використовуючи схему, наведену вище. Чи впливає вибір стилю спілкування на здоров'я? Яким чином?



Упевнене спілкування передбачає доброзичливість, створює гарний настрій, підвищує самооцінку, сприяє самоповазі та формуванню впевненості в собі, допомагає побудувати гарні стосунки з однокласниками та однокласницями. Воно заохочує ходити до школи, спільно навчатися, пізнавати нове.

Уміння спілкуватися допоможе в потрібний момент повідомити про проблеми в стосунках у родині чи між однокласниками, попросити про допомогу вчителя чи іншого дорослого. У такий спосіб ми уникнемо неприємностей і перебуватимемо в безпеці.



2. Як ти розумієш вислови: «Заговори, щоб я тебе побачив» та «У спілкуванні найважливіше — чути те, що не сказано».

## Що важливо для спілкування

Для спілкування ми використовуємо слова, мову, жести та писемність.

На Землі налічується понад 7 тисяч мов. Приблизно дві третини населення планети для **комунікації** використовують лише 40 найпоширеніших мов. На планеті живе майже 8 мільярдів людей, із них трохи менше ніж 2 мільярди спілкуються китайською мовою, англійською — півтора мільярди.

Щоб зберегти мову, нею слід користуватись і усно, і на письмі, у соціальних мережах, на телебаченні, у месенджерах.

Якщо ми говоримо — це означає, що ми **спілкуємося вербально**. Якщо ж читаємо мову жестів, оцінюємо емоції — це **невербальне спілкування**.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Комунікація** — це обмін інформацією між живими організмами та за допомогою засобів комунікації: радіо і телебачення, мережі Інтернет.

## Що таке невербальне спілкування

3. Розгадай ребус про один із способів спілкування. До якого виду спілкування його можна віднести?



Вербально людина отримує лише третину інформації. Більше «читає» невербально, спостерігаючи за мімікою, жестами та поставою співрозмовника, тобто пантомімікою. Цими прийомами можна передати різні почуття та емоції.

Під час спілкування вербальні та невербальні способи можуть підсилювати або послаблювати один одного.

Інтонації, паузи та жести — це інструменти майстерних ораторів, акторів, учителів. Для виступу чи просто в розмові ми використовуємо їх, щоб краще передати зміст вислову. Мімікою та пантомімікою передаємо власне ставлення.

Представники багатьох професій вживають у спілкуванні спеціальні терміни та жести. Деякі з них переходять у повсякденне життя.



4. Доберіть вислови – значення жестів до відповідних фото.

Стоп

Тиша

Ок! Все зрозуміло

Це погано!

Супер

Я у небезпеці

Перемога

Ганьба



1



2



3



4



5



6

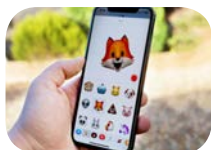


7

ДОПОМОЖИ МЕНІ



5. Переглянь відео за QR-кодом і запам'ятай сигнал «Я в небезпеці!» Саме так у соцмережах пропонують просити про допомогу в ситуації небезпеки.



У комп'ютері та смартфоні жестами можна швидко прокрутити сторінку ліворуч / праворуч, скролити (прокрутка вгору / униз) довгі тексти, збільшити / зменшити розміри тощо.

Письмове спілкування у соціальних мережах і месенджерах потребує збагачення тексту емоцією через використання значків емодзі (емої). Проте смайлики та фігурки не можуть цілком замінити вербального спілкування.

Живе спілкування можливе за участі принаймні двох учасників: того, хто говорить, і того, хто слухає. Ми вже зрозуміли, як важливо навчитися говорити: правильна мова, чітка дикція, логічні вислови без зверхності та слів-паразитів. Проте не менш важливо навчитися слухати так, щоб співрозмовник не втратив бажання розповідати і зміг висловити власну думку. Підкреслюючи важливість його / її слів, ми киваємо головою, дивимося на співрозмовника / співрозмовницю, ставимо заохочувальні запитання.

Як ти розумієш вислів Антуана де Сент-Екзюпері «Єдина відома мені розкіш – це розкіш людського спілкування»?

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Цікаво – як висловлюють згоду чи незгоду зі співрозмовником представники різних народів?

Приміром, українці на знак згоди кивають головою. А от у жителів Болгарії такий жест означає «ні». Натомість похитування головою з боку в бік у Болгарії та Індії означає згоду. Коли араби з чимось не погоджуються, вони високо піднімають голову, а турки прицолюють. Малайці, коли не згодні чи відмовляють співрозмовнику, просто опускають очі.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Із наведеного переліку вибери дії, які характеризують упевнене спілкування.

- ділитися переживаннями
- вільно висловлювати власні думки, ідеї та пропозиції
- проявляти жорстокість у спілкуванні
- звертатися з питанням або проханням
- погрожувати
- спокійно сприймати почуте чи не погоджуватися з почутим
- припускатися грубості, щоб замаскувати внутрішню нерішучість
- говорити «ні» і не почуватися винними
- захищати інших
- підвищувати тон голосу
- нав'язувати власні погляди

7. Чи важливо мати добрі стосунки одне з одним у класі?



8. По черзі розповідайте історії чи частину параграфу одне одному. При цьому стежте, щоб міміка та постава свідчили про уважне слухання. Підтримуйте співрозмовника / співрозмовницю, заохочуючи його / її короткими словами «цікаво!», «так», «добре», «і що?»

9. Представникам яких професій необхідне спілкування мовою жестів і чому?

10. Розшифруй піктограми підручника.



- узяти участь у мозковому штурмі
- дати відповідь на запитання або виконати завдання
- використати смартфон для виконання завдання
- узяти участь в обговоренні методом мікрофону
- попрацювати в групі
- попрацювати в парі

11. Створи повідомлення за допомогою емодзі.

12. Творче завдання.

Склади розповіді за фото. Це може бути комікс, де герої фотоколажу використовують зображені пози та жести. Послідовність може бути будь-яка.



Ти дізнаєшся, у чому цінність дружби та добрих стосунків між дівчатками та хлопчиками

Переглянь мультфільм за QR-кодом і дай відповідь на запитання. Як дружба допомагає у складних ситуаціях? Як перевіряється дружба?

- ▶ Як ти розумієш слово «дружба»?
- ▶ Як ти розумієш вислів давньогрецького мислителя Піфагора «Дружба є рівність».



## У чому цінність дружби

**Дружба** — безкорислива стійка прихильність. У житті кожного / кожної з нас може настати момент, коли нам потрібна допомога. Справжній друг / справжня подруга зрозуміє і надасть допомогу.

Ми дружимо, бо маємо спільні цінності, схожі погляди. Проте наші інтереси та захоплення можуть бути різними. Кажуть, що друзі не ті, хто дивиться в очі одне одному, а ті, хто дивиться в один бік.

1. Прочитай історію. Подумай, як її завершити. Кого обрала Бабка? Котра з комах могла б стати її подругою?

*Бабка зустріла Муху та й запитує, чи не знає та місцину із найкращими квітами. Та озирнулася: «Квіти? Не знаю... проте знаю де є багато сміття». Бабка полетіла за Мухою. Дорогою вони зустріли Бджолу й перепитали, чи правильно летять до смітника. Та задзижчала здивовано й відповіла, що не знає, де такий є. Проте вона з радістю покаже, де є чудові квіти. Бабка....*



**Безкорисливість** — це коли ми дружимо з людиною не для того, щоб він чи вона нам щось хороше робили, не тому, що це вигідно. Трапляється, що діти хочуть дружити з тими, хто має різні гаджети, дорогі іграшки. А якщо не має, то й не дружитимуть. Такі діти ніколи не матимуть справжніх друзів. А без дружби людина не може бути щасливою.



2. Перегляньте комікс і дайте відповіді на запитання. Чому із цієї дівчинкою ніхто не хотів дружити?



Хочу, щоб Інна дружила тільки зі мною... У неї гарне вбрання!!! Дівчата у класі її слухають, то й мене слухатимуть. Я стану авторитетом!



З Віолетою дружити варто, бо вона має розряд з гімнастики, уміє за себе постояти, тож і мене захистить

Дівчата відмовили... Ой-ой-ой! Що ж робити? Як мені знайти подруг?



Трапляється, що заради дружби необхідно поступитися особистими інтересами. І якщо дружба справжня, ми робимо це, не замислюючись.

Дружба неможлива без порядності, яка становить основу багатьох людських учинків. Порядна людина не дає порожніх обіцянок, не дозволяє собі ображати інших ні словом, ні ділом. Бути порядним (-ою) — означає бути сміливим (-ою), висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від усталеної, не завдавати умисної шкоди іншим.

## Якими я уявляю дівчаток і хлопчиків

Дехто із хлопців вважає дівчаток боязкими та слабкими. Іноді кажуть, що однокласницям не до снаги «серйозні» заняття, наприклад, боротьба, гра в хокей чи футбол. Але ж такі уявлення давно застаріли! Сучасні дівчатка й жінки успішні майже в усіх сферах життя.



**3.** Чи справедливо дівчаток вважати боязкими та слабкими? Чи може це бути підставою для того, щоб із ними не дружити? Установи відповідність між репліками героїв та їхніми фото.



Я люблю займатися спортом, найзручніший для мене одяг — спортивний

Я люблю робити з татом ремонт у квартирі



Я люблю шити фетрові іграшки

Я обожаю ходити по магазинах, приміряти різне вбрання і крутитися перед дзеркалом

Мені подобаються фільми-бойовики

Я дуже люблю лазити по деревах і ніколи не плачу, навіть якщо падаю





**4.** Попрацюйте у групах. Одна група укладає перелік якостей «Якими ми хочемо бачити / уявляємо ідеальних дівчат». Інша — перелік якостей «Якими ми хочемо бачити / уявляємо ідеальних хлопців».

Представте свої списки класові. Зробіть висновки: що спільного? У чому відмінності?

Ми розуміємо, якими різними можуть бути хлопчики та дівчатка. Але, незважаючи на це, ми схожі та маємо багато спільного. І хлопці, і дівчата можуть грати на рівних у шахи, футбол чи хокей, змагатися в комп'ютерних іграх, керувати дистанційно квадрокоптерами, брати участь у модних показах одягу тощо. Усе залежить від уподобань кожного / кожної.



**5.** Проаналізуйте схему та запропонуйте доповнення. Які спільні справи допоможуть дружити, комфортно навчатись у своєму класі дівчаткам і хлопчикам.



І наша подібність, і наші відмінності — це не привід до ворожнечі чи суперництва, а підстава для дружби. Адже якщо ми відрізняємося, то й доповнюємо одне одного. І головне тут — повага до себе, одне до одного, уміння знаходити спільну мову, щоб зростати здоровими та дружити.



**6.** Що означає бути дружнім класом?

У будь-якому класі можуть виникати проблеми. Не приймають новачків, глузують із тих, хто відрізняється за зовнішністю, старанно вчиться чи, навпаки, відстає в навчанні. Прізвиська та образливі слова псують настрій і взагалі заважають учитися.

Усе може розпочати хтось один, проте в класі є такі, хто підтримує витівки лідера, є і нейтральні спостерігачі.



**7.** Пригадай, які ролі виконують учні й учениці твого класу.

Як чинити тому, кого ображають? Насамперед, не слід брати образ близько до серця. Варто спробувати перевести їх на жарт, відповідати без

агресії, але впевнено. Найкращим виходом буде — знайти однодумців. Тоді нападники-агресори становитимуть меншість, а із часом напади припиняться. Якщо це затяглося, потрібно звернутися до вчителя / вчительки, шкільного психолога чи до батьків. Головне не тримати у таємниці цю негативну ситуацію.



Прочитайте історію. Чи можна назвати хлопців справжніми друзями? Чому? Як би ви вчинили на місці Тараса?

*Тарас і Павло дружили з першого класу, ба навіть із дитячого садка. Але посварилися. Павло почав у класі розповідати про друга всілякі нісенітниці. Наступного дня оговтався, попросив у Тараса вибачення. На що хлопчик відповів, що вибачає... та на пропозицію дружити далі, примруживши око, сказав: «Ось тобі торбинка з піском. Розсип у траві...»*

*Коли Павло розсипав увесь пісок, то перепитав, чи справді друг його вибачає. Тарас відповів: «Коли збереш назад у торбинку кожну піщинку, як усі свої погані слова, розкидані по класу, тоді й вибачу...»*

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

**8.** З наведеного переліку вибери слова, що можуть характеризувати твого друга чи твою подругу.

Добрий (-а), ввічливий (-а), чесний (-а), щедрий (-а), сильний (-а), уважний (-а), турботливий (-а), відданий (-а), уміє зберігати таємниці, чуйний (-а), боягузливий (-а), жадібний (-а), терплячий (-а), улесливий (-а), заможний (-а), довірливий (-а), веселий (-а), ледачий (-а), товариський (-а), безкорисливий (-а), працьовитий (-а), ...

**9.** Які риси характеру, якості свого друга / своєї подруги ти найбільше цінуєш?

**10.** Визнач, що ти можеш зробити для свого друга чи подруги.

- допомогти в скрутні хвилини
- виручити, коли він / вона опиниться в біді
- скривдити тварину
- зрозуміти його / її проблеми краще за всіх
- поділитися останнім
- образити менших
- нічого не пошкодувати
- украсти
- вислухати таємниці

**11.** Чи готовий твій друг / твоя подруга поступитися власними інтересами, якщо це необхідно для твого добробуту?

**12.** Що можна пробачити другу / подрузі, а що ні?

**13.** Чи допомагає дружба в навчанні й чому?

**14.** Чи може дружба зробити людину кращою?

## § 10

# Не всяка гра приводить до добра

*Ти дізнаєшся як розпізнавати ймовірні небезпеки, надавати домедичну допомогу та про власну безпечну поведінку*



Як гра може стати небезпечною?

Що ми бачимо, коли виходимо надвір? Високі мости та пишні фонтани, історичні пам'ятки... Верба над тихим ставком чи яблуня біля будинку... Це наш рідний край, де кожен робить перші кроки й далі впевнено крокує життям.



Пішохідно-велосипедний міст, м. Київ



Світло-музичний фонтан, м. Вінниця



Наші ігри та переміщення довкіллям мають бути безпечними, і це багато в чому залежить від нас. Якщо поряд батьки або інші дорослі, вони потурбуються про нашу безпеку. Але коли ви йдете до школи самі чи граєте з друзями, маєте пам'ятати прості правила поведінки надворі, щоб не наражатися на небезпеки, переходячи дорогу, зустрічаючи незнайомих людей або диких тварин.



**1.** Пригадай, що таке потенційна небезпека. Чи може краса скляного мосту бути загрозливою і чому? Чому заборонено купатися у фонтанах?

### У яких місцях грати небезпечно

На перший погляд, старі закинуті будівлі цікаві та загадкові, проте їхні сходові марші хиткі, на них можна провалитись, та й від стін відпадають шматки.

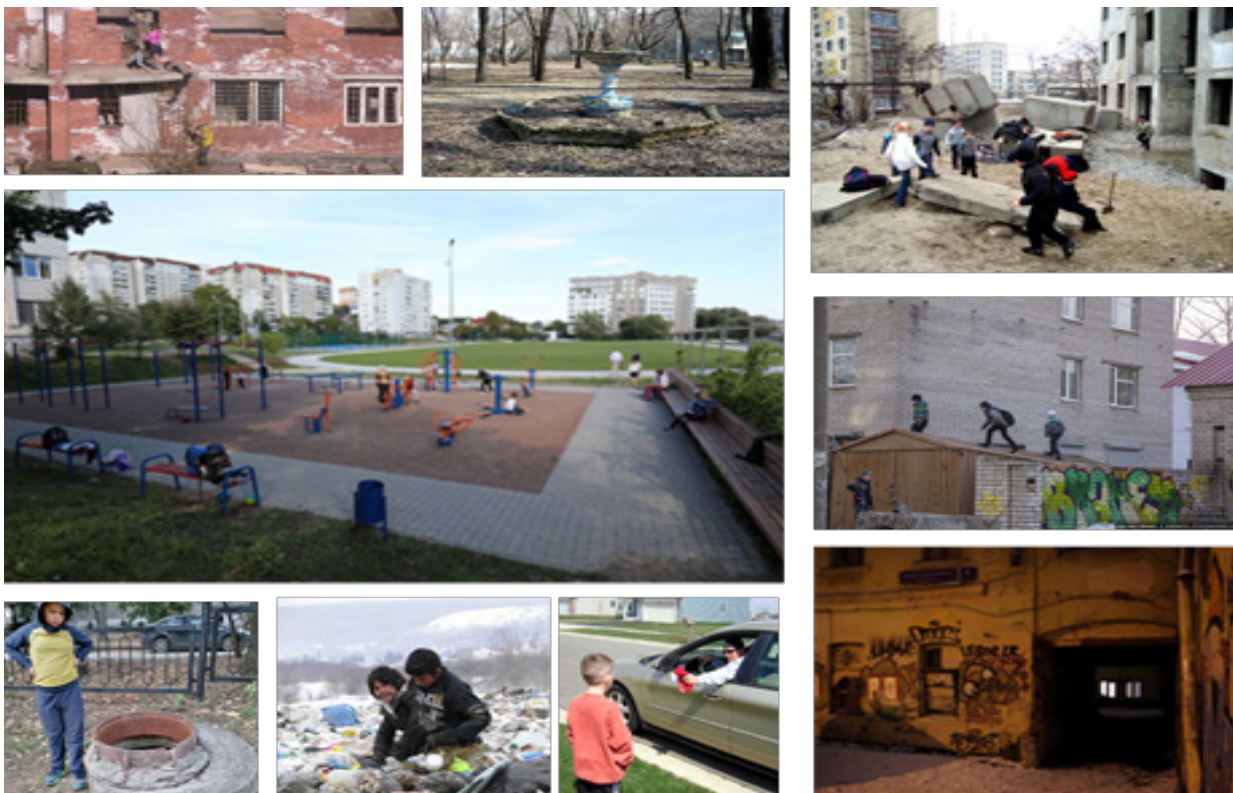
Міста та села активно забудовують, але будмайданчики — не місця для прогулянок чи розваг. Адже можна впасти в яму з водою, обпектися гарячим бітумом, пошкодити легені, надихавшись цементного пилу, порізатися битим склом.

## 2. Чому ігри та розваги у таких місцях можуть спричинити травмування?

Нагальні потреби міст забезпечує безліч спеціальних комунікацій: електромережі, інтернет, газогін, каналізація... Відчинені колодязі підземних комунікацій небезпечні, бо в них можна впасти, обпектись паром чи надихатись отруйних газів.



3. Роздивіться фотоколаж міських краєвидів. Назвіть, які з небезпек мають техногенне походження, які – соціальне.



4. Прочитайте історію і виконайте завдання, наведе нижче.

*Двійнята Орест і Соломія повертались додому зі школи та побачили новий дитячий майданчик. Діти зраділи, вирішили погойдатися. Але робітники ще не встигли закріпити гойдалки. Орест упав, сильно забив ногу, подряпав руку. Соломія надала йому допомогу...*

Установіть послідовність дій під час надання домедичної допомоги Орестові.

- зателефонувати батькам і викликати швидку медичну допомогу
- оглянути постраждалого та заспокоїти його
- якщо у постраждалого подряпини чи кровотеча, накласти чисту серветку на рану
  - якщо є ознаки перелому, допомогти знайти зручне положення, яке завдає найменше болю
  - забезпечити постійний догляд постраждалому до прибуття швидкої медичної допомоги

## Небезпечні незнайомці та незнайомки: хто вони?

Часто в закинутих будинках та на будівництвах, у безлюдних і малолюдних місцинах можна зустріти підозрілих осіб, які можуть відібрати речі, гроші чи їжу.

### Правила поведінки з незнайомими людьми



Не йди з незнайомими людьми, навіть якщо вони обіцяють цікаві розваги чи спілкування з тваринами



За жодних обставин не сідай у машину до незнайомих людей



Не бери ніяких подарунків від незнайомців чи незнайомок

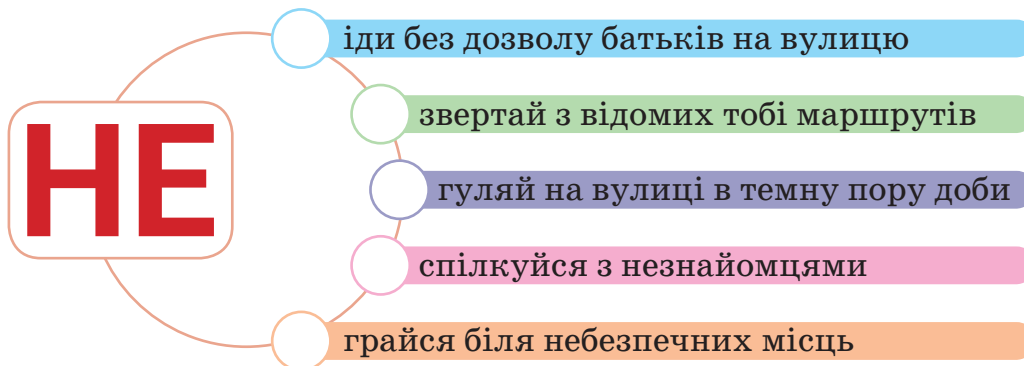
Небезпечних незнайомців можна зустріти будь-де: у парку, на подвір'ї. Зловмисників важко розпізнати. Зовні — це можуть бути досить пристойні чоловік чи жінка будь-якого віку. Вони можуть запросити сісти з ними в машину, пропонувати смаколики чи подарунки. Навіщо вони це роблять? Кіднепінг — викрадення людей, частіше дітей, з метою шантажу, отримання викупу тощо.

! Швидко йди від людей, які настирливо тобі щось пропонують.  
Обов'язково повідом батьків та рідних про небезпечні ситуації.



5. Чи можна застосувати приказку «Бджола пригощає, але й жалить» до дій незнайомців? Чому?

Граючись чи просто перебуваючи на вулиці, дотримуйся правила «5 НЕ», як зображено на схемі.



У парах змодельюйте ситуації. Хтось пропонує цікаву, але не зовсім безпечну гру, а інший / інша намагається навести аргументи про її небезпеку.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Вибери місця, де можна гратися у піжмурки. Обґрунтуй.

- між будинками
- на будмайданчиках
- на стадіоні
- біля трансформаторної будки
- біля гаражів
- на ігровому майданчику

7. Чого ти і твої друзі не робитимете задля власної безпеки? Доповни перелік.

- стрибати по гаражах
- ходити на сміттєзвалище
- відпочивати у парку
- гратися біля відкритих каналізаційних люків
- займатися на вуличних тренажерах

8. Переглянь відео за QR-кодом та напиши твір, даючи відповіді на запитання.

- Чи можна цю місцевість назвати парком?
- Чи хотіли б гуляти у такому парку зі своїми друзями?
- Що можуть змінити п'ятикласниці та п'ятикласники у

такому «парку»?

9. Що може спричинити небезпеку тому, хто перебуває на вулиці?

10. Склади перелік запитань для інтерв'ю з однокласниками чи однокласницями про те, які місця для ігор та розваг вони обирають надворі. Наприклад: «Чи безпечні місця, у яких ви граєте?»

11. Склади пам'ятку, яка допоможе уникнути небезпеки на вулиці.



Ти дізнаєшся, як поводитися, щоб експерсії та дозвілля були безпечними

Виконай завдання на вибір.

- ▶ Чи доводилось тобі заблукати в місті? Якими були твої дії?
- ▶ Сформулюй кілька правил безпечної групової «подорожі» містом.

## Як безпечно пересуватися у місті групою



1. З 5-м класом школи «Сузір'я» сталася прикрість. Двоє учнів відстали від групи під час експерсії до Ботанічного саду. Запропонуйте, як можна вирішити цю проблемну ситуацію, використовуючи формулу безпеки на с. 13.

Школярів і школярок часто запрошують на експерсії, адже це робить життя цікавим, допомагає відпочивати та навчає нового. На експерсії ми пізнаємо довкілля, ознайомлюючись із певними об'єктами і досліджуючи їх «наживо» з допомогою кваліфікованого гіда чи експерсовода.

Кожен учасник експерсії задля власної безпеки має виконувати важливі **правила**:

- одягати та взувати зручний одяг і взуття, що не заважають рухатися;
- не брати із собою великих чи важких речей;
- триматися групою, не штовхатися, не галасувати;
- бути обережними біля скляних вітрин та дверей, щоб не розбити їх і не поранитись;
- не торкатися залишених речей, бо вони можуть бути небезпечними;
- не відходити від групи, уважно слухати повідомлення, щоб не загубитися.

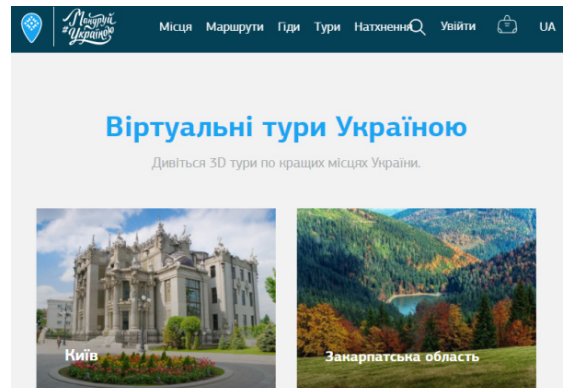


2. Наприкінці уроку перейдіть за QR-кодом на сайт віртуальних турів, оберіть регіон та ознайомтесь із його визначними місцями. Розкажіть однокласникам, що вас найбільше вразило.



## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Експерсія** (від лат. — прогулянка, поїздка, похід) — колективне відвідування музею, пам'ятки архітектури, виставки, підприємства тощо; поїздка, оглядова прогулянка.



## Як убезпечитись у натовпі

Життя в місті пов'язане з великим скупченням людей, транспорту, проведенням масових заходів. Ми із задоволенням вирушаємо в подорожі та на екскурсії, відвідуємо концерти, стаємо учасниками національних свят. Так ми потрапляємо в натовп, який є некерованим, не враховує інтересів окремої людини. Через будь-які непорозуміння може виникнути паніка.



**3.** Щоб уникнути небезпеки бути затисненим у натовпі, по черзі потренуйтеся виконувати такі правила:



- не відставайте від батьків або дорослих;



- за можливості вийдіть з натовпу, відійдіть подалі, щоб уникнути потрапляння у нього;



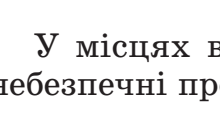
- у натовпі рухайтесь в одному напрямку з усіма та з тією самою швидкістю;



- якщо не втрималися на ногах, слід якомога швидше підвестися; стати на пальці ніг і різко випрямитися, вистрибуючи з натовпу;



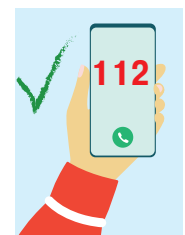
- якщо не можна підвестися, слід згорнутися клубочком та захистити голову;



- не тримайте рук у кишенях, зігніть їх у ліктях, тримайте притисненими до тулуба;

- якщо щось упало, не намагайтеся підняти.

У місцях великого скупчення людей зловмисники можуть залишати небезпечні предмети з вибуховими речовинами. Тоді будь-яке свято може перетворитись на біду. Якщо на екскурсії чи будь-де помітиш підозрілий пакет або сумку, слід діяти за алгоритмом, у жодному разі не торкатись його та обов'язково повідомити дорослих, які тебе супроводжують.



## Чи може свято стати небезпечним

Чимало подій супроводжує яскраве видовище — феєрверк, який влаштовують спеціалісти-піротехніки. На домашніх святах дорослі також використовують феєрверки, салюти, бенгальські вогні, петарди. Дорослі мають бути обачними, дотримуватися техніки безпеки. Дітям же використовувати піротехнічні засоби без нагляду дорослих не можна!



4. Прочитай текст і придумай до нього запитання. Постав їх однокласникам та однокласницям. Обговоріть відповіді в загальному колі.

### Свято з петардами

На день народження батьки влаштували святковий феєрверк. Радісні гості та щасливий іменинник стояли біля гармати з петардами. Тато підпалив ґніт, щоб запускати по черзі різнокольорові «бризки світла». Але щось пішло не так — усі петарди вибухнули одночасно. Від цього вибило шибки вікон, позакладало вуха... Святковий настрій був зіпсований. Добре, що ніхто не постраждав.



Щоб відвідування цікавих місць, екскурсія, святкування чи навіть звичайна поїздка у транспорті були безпечними, необхідно бути організованими, зібраними й уважними.

Запропонуйте Олесеві послідовність дій у небезпечній ситуації.

Після концерту на виході з Палацу культури Олесь загубився серед людей. Він не бачить батьків, а навколо тиснява. Натовп стає некерованим. Його мобільний телефон випав з кишені.



- кричати, кликати батьків
- триматися усередині натовпу; після проходження вузького виходу з Палацу вийти з натовпу
- розштовхати людей і знайти батьків
- шукати телефон
- шукати батьків після закінчення штовханини
- не зважати на телефон, застебнути одяг, зосередитися
- вийти з натовпу та звернутися до представників патрульної поліції по допомогу

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Чим корисні екскурсії і подорожі? Обери відповідь, аргументуй свій вибір і доповни його.
- знайомством із культурними, історичними чи природними пам'ятками
  - можливістю проїхатися незвичним транспортом
  - новою та цікавою інформацією
  - усвідомленням значення історичних подій, видатних місць, національних героїв
  - можливістю відчувати позитивні емоції від споглядання творів мистецтва
  - спілкуванням з друзями у незвичних ситуаціях

6. Розглянь фото та знайди різні види транспорту, який використовують для екскурсій. Чи є просторові обмеження для них? Аргументуй. Склади рекламний слоган для екскурсій кожним із цих видів транспорту.



7. Переглянь відео за QR-кодом та дай відповіді на запитання.

- Чи можна вважати петарди іграшками?
- Чому вони належать до вибухонебезпечних предметів?



8. Розв'яжи ситуаційне завдання.

Осінній ярмарок у селі — це передусім свято врожаю. Тут цілі вози овочів і фруктів. А скільки тварин можна побачити: поросята, коні, кози... Посеред ярмарку облаштовано майданчик: тут молодь співає, танцює. Соломія теж хоче взяти участь у святкуванні. Який одяг та аксесуари їй краще обрати для такої події?

- джинси
- кросівки
- зручне взуття
- туфлі на високих підборах
- широкий довгий плащ
- довгу парасольку
- планшет
- вузькі штани



- широку спідницю
- рюкзак
- сумку на довгому ремінці
- довгий шарф

9. Виконайте завдання на вибір.

- Організуйте конкурс «Екскурсія школою». Оберіть журі, придумайте назву та логотип туристичної агенції. Кожна «турагенція» має представити на конкурс свою екскурсійну програму.
- Проведіть екскурсію предметними кабінетами для учнів і учениць 4 класу, які наступного року навчатимуться в 5 класі. Які особливості навчального процесу в 5 класі? Поясніть молодшим школярам.

Ти пригадаєш правила поведінки у природі, чому не варто чіпати отруйні рослини, дізнаєшся як маскуються гриби, як діяти при укусах отруйних тварин



Оберіть та прокоментуйте малюнки учнів та учениць, на яких зображено те, що робити в лісі заборонено. Придумайте до них підписи з часткою «НЕ».



Природа дає все необхідне для здорового життя та добробуту: сонячне світло і тепло, чисте повітря, питну воду, здорову їжу. Природа — наш друг, а до друзів слід ставитись із повагою та любов'ю.

Наше безпечне перебування на природі можливе лише завдяки відповідальній поведінці та знанням. Необачність та необережність можуть нашкодити, як нам, так і природі.

## Як убезпечитися від отруйних рослин



**1.** Чому наші подорожі на природу можуть бути небезпечними? Для кого і чому вони можуть бути небезпечними?

З одного боку, турист для лісу — це небезпека. А з іншого — болото, отруйні рослини, гриби, дикі звірі — небезпечні для туриста.



*Борщівник*

У природі нас оточують різні рослини та гриби, але не всі вони безпечні. Навіть листя багатьох рослин не можна чіпати! Особливо небезпечно вживати в їжу певні ягоди чи невідомі гриби. Якщо отруйний гриб покласти до кошика разом з їстівними, то небезпечними стануть усі гриби.



*Конвалія*

На березі річки, та навіть на узбіччі дороги можна побачити високу гарну рослину з великим лапатим листям і білими суцвіттями, схожими на парасольки. Це борщівник. Його сік викликає сильні опіки шкіри, почервоніння, печіння і навіть появу водянистих пухирів. У жодному разі не торкайтеся руками цієї рослини!

Від початку весни до середини літа ми можемо побачити в лісі чи парку конвалію, яка має

широке листя та дрібні квіточки із сильним запахом. Після завершення цвітіння з'являються плоди конвалії — дрібні червоні ягоди, якими ласують пташки. Але людям їсти цих ягід не можна, адже в конвалії всі частини рослини отруйні.

Амброзія — дуже поширений в Україні надзвичайно небезпечний бур'ян. У багатьох людей цвітіння амброзії (з липня по жовтень) викликає алергію. Європейські спільноти закликають боротися з нею, знищуючи рослини там, де це можливо, особливо в містах.



Амброзія

Вовчі ягоди — це збірна назва плодів різних рослин (бузини, воронячого ока, крушини, беладони), які цвітуть білими, рожевими або жовтуватими суцвіттями. Аромат цих квітів може викликати запаморочення. Той, хто скуштував яскравих червоних, чорних та іноді білих ягід цих рослин, відчує печію, нудоту, слабкість. Дотик до їхнього листя може спричинити алергічні реакції на шкірі.



бузина



вороняче око



крушина



беладона



**2.** Перейдіть за QR-кодом і виконайте завдання. Установіть, наскільки шкідливою і небезпечною для людини є та чи та частина отруйної рослини.



## Як маскуються гриби

Осінь — грибна пора! Збирати гриби слід у перевірених місцях, де незабруднене доквілля. Навіть якщо ми не любимо збирати гриби, необхідно відрізнити отруйні від їстівних, щоб не наражатися на небезпеку.



**3.** Поміркуйте над висловом «З грибами чинять просто — чого не знають, того не збирають!» Чи він справедливий, на вашу думку?

У природі є дуже «хитрі» організми. Серед грибів їх також чимало. Несправжні та отруйні гриби часто маскуються під їстівні. Проте їх у жодному разі не можна вживати в їжу!



Лисички

жовта  
з хвилястими  
краями  
біла

Шапінка

помаранчева  
з рівними  
краями

М'якоть

помаранчева  
або блідо-рожева



Несправжні  
лисички



Маслюки

вкрита  
маслянистою  
плівкою

Шапинка



не має  
такої  
плівки



Несправжні маслюки



Печериці

«Комірець»  
на ніжці  
під шапинкою



«Спідничка»  
в основі  
ніжки



Бліда поганка

Дуже отруйні гриби — це мухомор і біла поганка. Уживання в їжу навіть одного гриба є смертельним, причому впродовж 6–8 годин можна не відчувати якогось погіршення самопочуття, але лікарська допомога необхідна.

Неїстівних та отруйних грибів, як і всіх інших, знищувати не можна, бо вони важливі для ґрунту лісу чи парку, є їжею і навіть ліками для тварин.

## Як діяти, якщо вкусила отруйна тварина

У природі деякі тварини захищають себе, використовуючи отруту. В Україні можна побачити гадюку, тарантула, каракурта, шершнів, сколопендру, рибу морський дракон, медуз. Відомо, що значно більше людей потерпають від укусів ос і бджіл, ніж від решти отруйних тварин разом узятих.

4. Назвіть отруйних тварин, зображених на світлинах.





Якщо укусила комаха чи інша тварина, необхідно якнайшвидше повідомити дорослих і вжити протиалергічні препарати. Якщо виникають проблеми з диханням, біль у ділянці серця, то слід звернутися до лікаря.

Поясни, як ти розумієш вислів «Природа не терпить необачності та не пробачає помилок».

**!** Ми відмовимося від вживання невідомих рослин та грибів, будемо уважні та обачні! Наше спілкування з природою буде безпечним!

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Яких правил безпечного довілля ти дотримуєшся? Вибери з переліку та скажи, чому не всі пункти обрано.

- На місці відпочинку моїх друзів і родини завжди чисто.
- Не ламаю гілок дерев та кущів.
- Не вирізблюю на деревах написів.
- Не збираю березового соку.
- Не зриваю лісових квітів, зокрема рідкісних первоцвітів.
- Не вириваю рослин з корінням.



6. Які дії з рослинами можуть бути небезпечними для здоров'я та життя? Наведіть по одному конкретному прикладу одне одному.

- розглядати квіточки
- вдихати пахощі рослин
- торкатися листя
- фотографувати рослину
- жувати листя чи гілочки
- їсти ягоди

7. Творче завдання.

Розглянь фото. Що на них не так? Спробуй за допомогою графічного редактора створити кілька таких «фотожаб» (на уроці інформатики чи вдома).



Ти переконаєшся, що з будь-якої небезпечної ситуації можна знайти вихід



Продовж речення «Природа – мій друг тому, що...»

Людина — частина природи, невіддільна від неї. Явища природи приносять людям користь, але є й такі, що завдають шкоди. Дощ напуває річки та озера, дає воду рослинам, а зливи з градом знищують посіви. Сніговий покрив захищає землю взимку від перемерзання, снігові ж замети не дають змоги вибратися з дому.

### Як убезпечитися на льоду

Узимку після дощу або відлиги, коли знижується температура, на земній поверхні може утворитися тонкий шар льоду, це ожеледиця.

1. Розглянь інфографіку «Алгоритм поведінки в ожеледицю» та назви поради, яких ти не дотримуєшся. Поясни, як можна виправити ситуацію.

#### Алгоритми поведінки в ожеледицю

обирай взуття без підборів на рельєфній підшві



не тримай рук у кишенях. Пересувайся повільно на ледь зігнутих у колінах ногах

падаючи, голову притисни до грудей, а руки – до тулуба

Часто друзі кличуть ковзатися на кризі, що вкриває річку. Але це небезпечно, особливо, якщо річка глибока та має швидку течію. Якщо все ж потрапив / потрапила на лід, який почав тріщати, необхідно повертатися на берег. Не можна бігти! Слід рухатися повільно, краще повзти на животі.



2. Перегляньте відео за QR-кодом та складіть удвох перелік небезпек, на які люди наражаються на льоду.



### Як самостійно діяти в небезпеці

Трапляються ситуації, коли людина залишається наодинці з небезпекою, немає до кого звернутися по допомогу. Необхідно самостійно, без участі інших, допомогти собі, боротися за виживання.

#### Формула безпеки

заспокоїтися та опанувати себе

оцінити ситуацію та власні можливості

обміркувати план дій

діяти та не втрачати надії

Що відчуває людина, яка заблукала в лісі, горах або печерах, яку віднесло у човні далеко від берега? Більшість із нас охоплює страх, відчуття зневіри та безпорадності. Страх у таких ситуаціях може допомогти: якщо боїшся, готуєшся до небезпеки та шукаєш варіанти порятунку. Часто страх додає сили! Сильні духом люди знаходили вихід із найскладніших ситуацій, застосовуючи основну **формулу безпеки**.



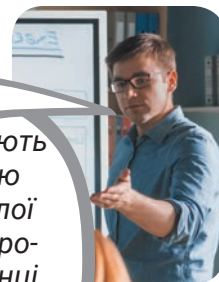
Але ж стежки прокладають не тільки люди, а й тварини.

Орієнтирами для того, хто заблукав у лісі чи горах можуть бути лінії електромереж, просіка, річка, стежка.



А я знаю, що у безлюдних місцях варто дослухатися: можна почути шум авто, звуки поїздів. Церковні дзвони чи гавкіт собак — це орієнтири населеного пункту.

Так! Якщо кущі змикають верхів'я над стежкою на рівні пояса дорослої людини, цю стежку протоптали лісові мешканці. Вона не приведе тебе до людської оселі, у кращому разі — до водопою.



**3.** Вибери на світлинах орієнтири, що допоможуть найшвидше знайти людське житло тому, хто заблукав / заблукала в у лісі чи горах.



## Про що слід подбати наодинці на природі

Якщо не вдалося дістатися населеного пункту, а вже сутеніє — варто подбати про ночівлю, тепло та воду. Можна розміститися в ямі від вивернутого з корінням дерева, на сухому моху під деревом, утеплитися аркушами паперу або сухим листям, перекласти їх шарами під одягом.

Без їжі людина може протриматися близько двох тижнів, а без води — лише два дні.



4. Пригадай, чи всі ягоди та гриби можна вживати в їжу. Чому?

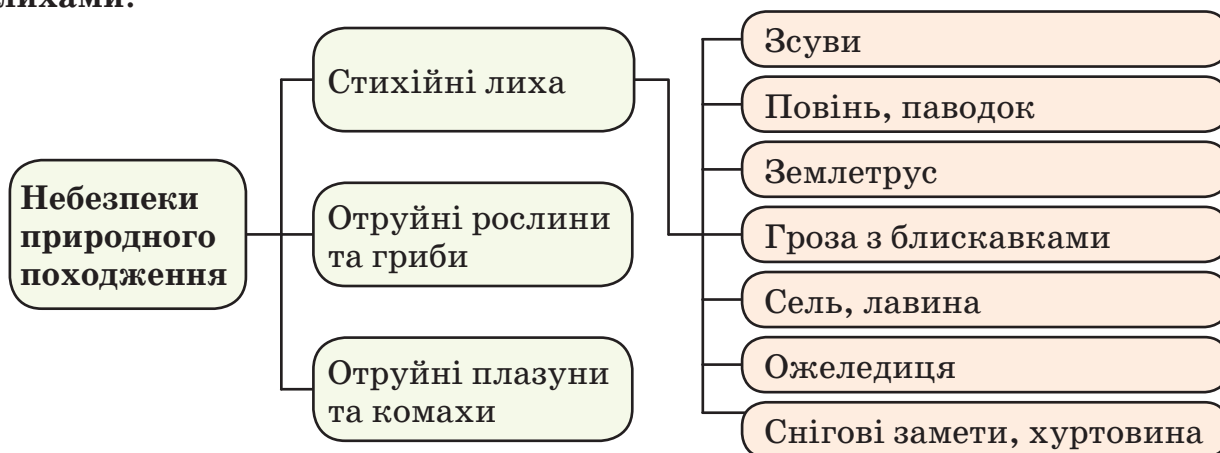


Не варто терпіти спраги, краще добути воду. Наприклад, використати росу на рослинах, воду із джерела. На зелену гілку натягнути поліетиленовий пакет і зав'язати, згодом у ньому з'являються краплі води, яку можна пити.

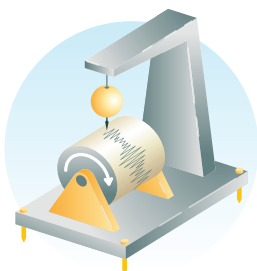
Можна брати воду з озер, річок, ставків, але її треба очищувати. Щоб позбутися твердих домішок, слід процідити воду через тканину або через тканину із шаром піску. А ще прокип'ятити дві-три хвилини. Стоялої води з неприємним запахом краще не пити. Проте, якщо вибору немає до такої води слід додати попел від вогнища, ретельно перемішати, прокип'ятити і процідити.

## Як діяти під час стихійного лиха

Є такі явища природи, що заворожують, але водночас створюють небезпеку для життя, здоров'я та добробуту людей. Їх називають **стихійними лихами**.



Не всі небезпеки, зазначені на схемі, спричинені природними явищами, трапляються в нашій місцевості. Наприклад, землетруси, виверження вулканів не характерні для нашого регіону. Проте вони не оминають нас цілком. Тому про них слід знати, щоб знайти вихід із будь-якої небезпечної ситуації.



Сейсмограф

Стихійному лиху неможливо запобігти, проте існують прилади, що допомагають людям його передбачити. Наприклад, **сейсмограф** записує коливання земної поверхні, за його показами можна передбачити землетрус.



5. Перегляньте відео за QR-кодом та доповніть усно схему (стихійне лихо, алгоритм поведінки, шкода) про повінь та паводок. Визначте, які небезпеки вони спричиняють та алгоритм поведінки, якщо стихійне лихо сталося.



## Повінь та паводок

- руйнування будинків та мостів
- розмивання залізничних колій та автомобільних шляхів
- знищення посівів
- жертви серед населення та загибель тварин
- просідання будинків та ґрунту, зсуви та обвали

- зберігати спокій, уникати паніки
- зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти тощо
- вимкнути електро- та газопостачання
- загасити вогонь
- зачинити вікна та двері
- дати тваринам можливість врятуватися
- по можливості негайно залишити місцевість затоплення
- піднятися на верхні поверхи чи горішні приміщення та чекати на допомогу
- потрапивши у воду, зняти із себе важкий одяг і взуття, відшукати предмети, які можуть допомогти врятуватись

Кожне стихійне лихо спричиняє багато шкоди. Щоб не постраждати від нього, слід знати, як убезпечити себе, тобто вивчати алгоритми поведінки у небезпечних ситуаціях. Наші знання, віра у власні сили та наполегливість допоможуть завжди.



Складіть алгоритм виживання у лісі. За потреби перегляньте відео за QR-кодом.



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Чи тільки зі стихійними лихами пов'язані небезпеки природного походження? Добери аргументи до своєї відповіді.

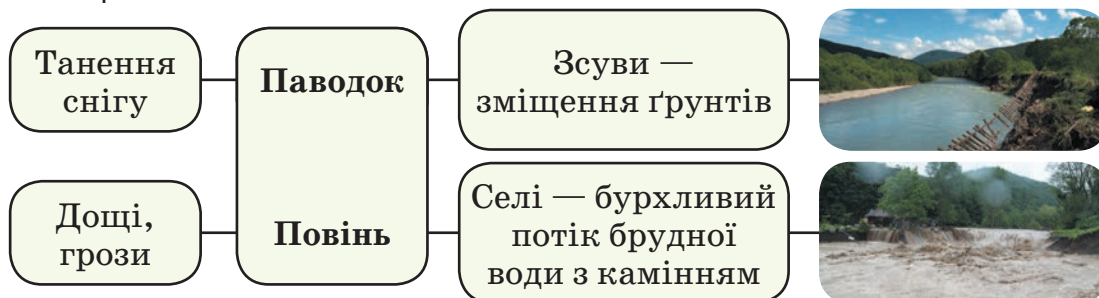
7. Склади алгоритм виживання для того, хто провалився під лід на водоймі.



8. Кого слід повідомити про потрапляння в небезпечну ситуацію? Обговоріть.

- друзів
- батьків
- лікарів
- близьких родичів
- дорослих, що викликають довіру
- поліцейських
- військових
- служби захисту населення
- перехожих

9. Проаналізуй ланцюжок взаємозв'язків явищ природи та стихійних лих. Такі явища як паводки все частіше трапляються в Україні, зокрема на Прикарпатті та Закарпатті. Поміркуй, які дії людини допоможуть зменшити ризики виникнення таких ситуацій у зазначених регіонах.



# Узагальнення 1. Як засвоєно розділ «Виховуємо самостійність і відповідальність»

- Позначка означає, що потрібно вибрати всі можливі правильні відповіді
- Серед варіантів з такою позначкою шукай один правильний варіант
- Встанови послідовність переліченого



## 1. Обери те, що безпечно робити в школі

- Підготуватись до уроку
- Стрибати в коридорі
- Розповідати цікавинки під час перерви друзям
- Грати в настільні ігри з однокласниками після уроків
- Грати футбольним м'ячем у класі
- Битися

## 2. Обери те, що належить до добробуту

- бідність
- достаток
- щастя
- здоров'я
- хвороба
- безпритульність

## 3. Обери що відчуває здорова людина

- біль
- страждання
- радість
- щастя
- благополуччя
- впевненість

## 4. Установи відповідність складника здоров'я та його опису

A. Фізичне	1. Доброзичливе спілкування в родині, уміння дружити, співпраця в команді, толерантність у стосунках
B. Соціальне	2. Позитивне мислення, уміння керувати своїми емоціями, адекватно переживати невдачі й навчатися на помилках
C. Психічне та емоційне	3. Віра в свої сили, відчуття краси довкілля, уміння любити й співпереживати, прагнення до саморозвитку
D. Духовне	4. Всі системи організму добре виконують свої життєві функції

## 5. Як слід поводитись на зупинці громадського транспорту

- стояти там де зручно, щоб першими зайти до салону
- не стояти спиною до транспорту, уникати першого ряду, щоб ніхто не штовхнув
- стояти близько до проїзної частини дороги
- чекати транспорт на проїзній частині дороги

6. Як слід поводитись у салоні громадського транспорту

- стояти близько до дверей, щоб швидко вийти
- пройти ближче до водія, розпитувати про маршрут
- посередині салону сміятися та розважатися з друзями
- пройти всередину салону, триматися міцно за поручень

7. Установи послідовність дій, якщо потрапив / потрапила в небезпечну ситуацію

- оцінити ситуацію
- виробити план дій
- оцінити власні можливості
- заспокоїтися
- діяти і не втрачати надії

8. Якими будуть твої дії, якщо друзі вмовляють тебе скуштувати невідомі ягоди

- Погоджусь, бо мені цікаво які вони на смак
- Категорично відмовлюсь, адже не можна куштувати невідомі ягоди
- Заберу ягоди й скажу, що скуштую вдома

9. Установи відповідність прав і обов'язків учнів та учениць 5 класу

А. Право	1. Відвідувати гуртки, секції
В. Обов'язок	2. Отримувати медичну допомогу
	3. Допомогати старшим у силу своїх можливостей
	4. Дбайливо ставитись до довкілля
	5. Бути захищеним від жорстокого ставлення
	6. Бути хорошим товаришем

10. Познач, куди ми можемо вирушити на екскурсію?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> музей              | <input type="checkbox"/> по місту       |
| <input type="checkbox"/> пам'ятне місце     | <input type="checkbox"/> бібліотека     |
| <input type="checkbox"/> магазин            | <input type="checkbox"/> зоопарк        |
| <input type="checkbox"/> виставка           | <input type="checkbox"/> театр          |
| <input type="checkbox"/> підприємство       | <input type="checkbox"/> ботанічний сад |
| <input type="checkbox"/> розважальний центр |   |
| <input type="checkbox"/> галерея            |   |
| <input type="checkbox"/> парк               |   |
| <input type="checkbox"/> кінотеатр          |   |
| <input type="checkbox"/> готель             |   |

*11. Позначте небезпеки природного характеру*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Аварія на заводі | <input type="checkbox"/> Снігові замети, хуртовина            |
| <input type="checkbox"/> Повінь, паводок  | <input type="checkbox"/> Терористичний акт                    |
| <input type="checkbox"/> Військові дії    | <input type="checkbox"/> Укуси отруйних плазунів, бджіл та ос |

*12. Обери орієнтири, що допоможуть знайти людське житло тому, хто заблукав у лісі чи горах.*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Лінії електропередач     | <input type="checkbox"/> Стежки людей    |
| <input type="checkbox"/> Шум автодороги/залізниці | <input type="checkbox"/> Річка           |
| <input type="checkbox"/> Стежки тварин            | <input type="checkbox"/> Будинок лісника |

**§ 14 Навчаючись успішно та комфортно**

*Ти дізнаєшся про важливість навчання, що визначення типу сприйняття інформації допоможе у навчанні, про умови успішного та комфортного навчання*



Навіщо ми ходимо до школи?

Більшість із нас сказали чи подумали: «Моя школа — для мого навчання». А далі можемо запитати себе — навіщо навчатися? Чого навчатися? Виявляється — це два важливі запитання, на які не кожна доросла людина може відповісти.

**Важливість навчання у школі**

По-перше, навчання у школі допоможе досягти успіху, поваги, знайти друзів і навіть здобути славу. По-друге, навчаючись, ми розкриваємо власні здібності, можемо їх активно розвивати та в майбутньому знайти справу всього життя.

**1.** Розглянь обкладинки книжок видатного українського письменника та пригадай його ім'я. Про що йшлося в цих казках?



Автор цих казок ріс у родині коваля і дуже любив навчатися. Він був уважним на уроці та читав багато книжок. Писати вірші Іван Франко почав іще школярем. Здібності до навчання, завзятість, працьовитість, старанність, допитливість, цілеспрямованість і талант допомогли йому здобути світову славу.

2. Які риси характеру допомагають тобі навчатися? Щоб пригадати риси характеру, переглянь файл за QR-кодом.



Також нам допомагає навчатися інформація про довкілля — з безліччю звуків, кольорів, запахів. Її отримуємо за допомогою органів чуття.

## Типи сприйняття інформації

Визнач власний тип сприйняття інформації за допомогою схеми. Чи впізнав / впізнала ти себе?

Візуали

Слухняно відкрию щоденник і перепису з дошки домашнє завдання. Краще сам / сама розберуся з необхідною інформацією, ніж питатиму в інших. Легко сприйматиму записи на дошці. На перерві краще щось почитаю чи пограю на телефоні

Аудіали

Запишу домашнє завдання в щоденник, прослухавши інформацію. Якщо записано на дошці, то краще перепитаю сусіда / сусідку по парті або вдома зателефоную і перепитаю. Під час перерви розмовлятиму з друзями

Кінестети

Довго шукаю в сумці, дістаю підручники, знаходжу відповідні сторінки і просто в підручнику позначаю номери завдань і вправ. Використаю перерву, щоб розім'ятися, побігати

Корисно розібратись, як нам комфортніше навчатися, залежно від типу сприйняття інформації. Це можна зробити за допомогою різноманітних тестів, наприклад, таких, як за QR-кодом.



3. Прочитай, як діти ставляться до навчання. Хто з них візуал? Хто аудіал, а хто кінестетик?



Іванна

Під час пояснення нового матеріалу робить записи від руки, щоб краще запам'ятати. Знаходить асоціації до слів, висловів, спираючись на власний життєвий досвід. Активізувати пам'ять допомагає «записування чи малювання» важливого пальцем однієї руки на долоні іншої.



Олег

Використовує аудіокниги для навчання та відпочинку. Щоб запам'ятати текст, переказує його вголос та обговорює з рідними чи друзями. Записує пояснення нового матеріалу чи своєї відповіді та перекази. Виконуючи домашнє завдання, може вмикати спокійну фонову музику.



Зоя

Дивиться на вчителя під час пояснення нового матеріалу. Читаючи текст, образно уявляє сюжет. Для кращого запам'ятовування малює схеми, діаграми та складає інтелект-карти.

У житті ми використовуємо усі способи сприйняття інформації. Це означає, що аудіал не тільки слухає. Здатність сприймати інформацію усіма органами чуттів можна розвивати. Жодного способу отримання інформації не треба виключати, їх корисно чергувати та комбінувати. Адже чим більше способів ми використовуємо, тим ефективніше навчаємось.

## Активне слухання

4. Проаналізуйте ситуацію і спрогнозуйте, чи буде навчання дівчат успішним, якщо вони не змінять поведінки під час пояснення нового матеріалу.



*На уроці математики Павло Іванович пояснює, як розв'язувати задачу. «Такий спосіб використайте для розв'язання задачі 5 вдома». У цей час двоє однокласниць грали на смартфонах у мережеву гру. Наступного уроку з усього класу лише вони не змогли показати, як розв'язувати задачу пропонуванним способом: «Не розв'язали, бо не розуміємо, як це зробити» — такою була відповідь дівчаток.*

Незалежно від встановленого типу сприйняття інформації для успішного навчання нам необхідно вміти активно слухати. Тобто під час пояснення нового матеріалу ми дивимося на вчителя / вчительку, ставимо запитання — тоді він чи вона розуміє, що ми сприймаємо повідомлення.



5. Розгляньте малюнок і дайте відповіді на запитання.



- Чи бачите ви тут товариське слухання?
- Чи хотіли б ви й далі говорити, коли вас не слухають?
- Чи буде користь від такого обговорення?



Активне слухання допомагає і у спілкуванні з ровесниками, адже той, хто вміє слухати, завжди краще розуміє іншого, уникає додумування та фантазування. Із таким співрозмовником приємно говорити та спілкуватися як рівні.

Якщо на уроці ми будемо зосереджені, заберемо з парти все, що може відволікати, вимкнемо телефони та слухатимемо навчальний матеріал, ми краще його зрозуміємо. Оповідач може використовувати певні прийоми, щоб упевнитись у нашому активному слуханні.

6. Встанови відповідність прийомів активного слухання, які використовують учитель / учителька й учень / учениця.

### Прийоми активного слухання

Учитель / учителька під час пояснення нового матеріалу робить паузи

дослівне повторення — це додаткова можливість запам'ятати

Учитель / учителька пропонує поставити запитання під час пояснення нового матеріалу

щоб дати можливість кожному учню / учениці оцінити, наскільки зрозумілий матеріал

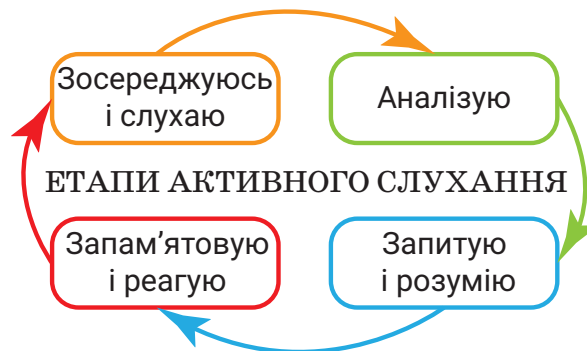
Учитель / учителька просить повторити те, що сказано луною

дати можливість учню / учениці самому / самій завершити думку, знайти рішення чи зробити відкриття

Учитель / учителька просить продовжити речення — розвинути думку

щоб учні / учениці могли уточнити, чи правильно розуміють те, що прослухали

7. Проаналізуй схему, на якій показано етапи активного слухання та спрогнозуй, на яких із них учитель використовує прийоми, наведені в попередньому завданні.



### Дистанційне навчання

Дистанційне навчання — це не тільки виконання завдань, які надсилає вчитель. Для успішного навчання, коли ми віддалені одне від одного та взаємодіємо за допомогою онлайн-платформ, важливо використовувати активне слухання. Таке навчання потребує самодисципліни та відповідальності.

Під час дистанційного навчання ми перебуваємо вдома. Нам важливо мати комфортні умови для роботи, тобто обладнати зручне та функціональне робоче місце.

8. Проаналізуй інфографіку «Правила організації робочого місця школяра / школярки». Оціни, що ти можеш покращити.

### Правила організації робочого місця школяра

Розміщую стіл біля вікна. Якщо пишу правою рукою – то сонячне світло має падати з лівого боку, якщо лівою – з правого.

Робоча поверхня столу – на рівні сонячного сплетіння на відстані 8–10 см від тулуба. Сідаю на всю поверхню стільця. Тримаю спину прямою, лікті – на столі, а ноги – на підлозі.

За потреби використовую штучне освітлення – лампу з «теплим світлом». Розміщую її так, щоб світло падало правильно.

60 см

90°

90°

Правильно організоване робоче місце викликає у нас відчуття захищеності, допомагає сконцентруватись на виконанні завдань. Успішність навчання залежить і від комфортних умов, і від особистих якостей.

Чи важливе для тебе навчання? Проаналізуй і доповни схему особистими якостями, які допомагають тобі навчатись.



### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Підготуй запитання і візьми інтерв'ю «Чому я пишаюсь своїм родичем / сусідом / знайомим?». Запиши цю розповідь.
10. Чи задають домашні завдання в 5 класі? Як ти їх виконуєш? Навіщо їх виконувати?
11. Які умови необхідні тобі для комфортного навчання?
12. Марк Твен казав: «Якби передбачалося, що ми маємо говорити більше, ніж слухати, то ми мали б два язика й одне вухо». Як ти розумієш цей вислів?

## § 15 Щоб добре працювати, треба вчасно...

Ти дізнаєшся про життєві ритми, як і навіщо планувати свій день, чому відпочинок допомагає успішному навчанню



Створіть асоціативний кущ до словосполучення «Успішне навчання».

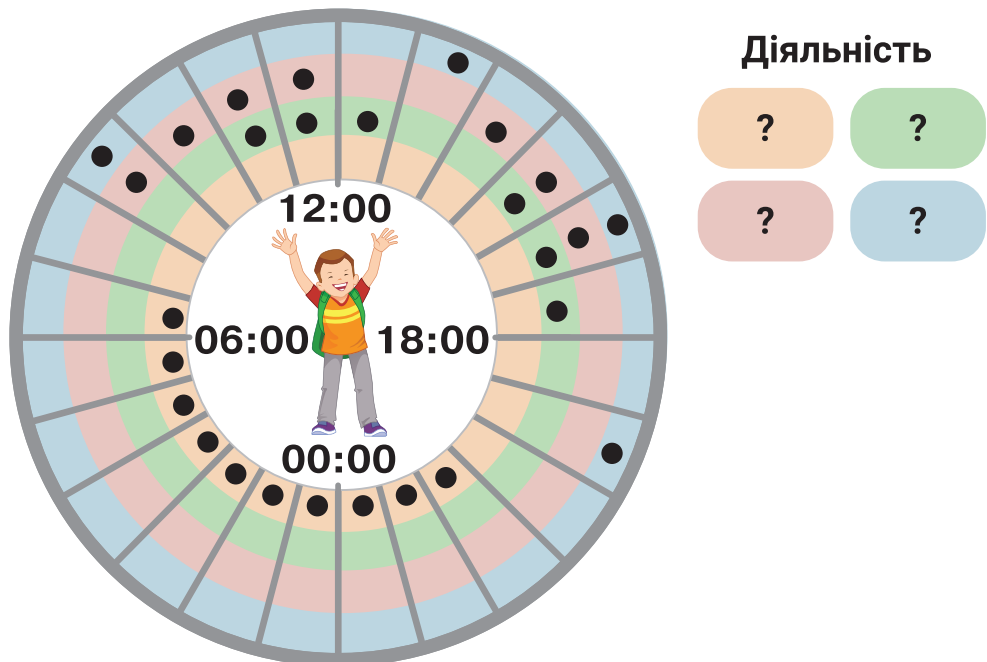
Успішно навчатися добре вдається організованим і відповідальним, тим, хто вміє планувати час та дотримуватися планів на день, тиждень, місяць. Навіщо нам потрібно планувати свій час? Як розуміти вислів «Хвилина, витрачена на планування, економить десять хвилин роботи»?

### Добові життєві ритми

Наша розумова та фізична активність змінюються впродовж дня і тижня незалежно від нашого бажання. Це природні життєві ритми, які диктують певні правила планування. Наприклад, важливі справи необхідно планувати з 11 до 17 години.

1. Розглянь діаграму добових життєвих ритмів. Доповни усно легенду діаграми – як читати та розуміти позначки. Кольори кіл мають позначати таку діяльність: сон, навчання, заняття фізичними вправами, споживання їжі. Позначені крапками комірки – сприятливі для цього години.

Добові життєві ритми



Уночі наш мозок має відпочивати. Він викидає непотрібне й неважливе, пережить за день, накопичує енергію для наступного дня. Дослідження доводять, що розв'язування навіть простих математичних вправ у нічні години не минає без елементарних помилок через зниження уваги.

2. За діаграмою завдання 1 встанови, на які часові проміжки припадають періоди найвищої ефективності розумової діяльності. Чим може бути небезпечна робота водіїв чи будівельників уночі?



Упродовж дня необхідно змінювати вид діяльності. Коли м'язи ніг «гуляють» парком, наші органи чуттів відпочивають, відповідно й мозок та нервова система переналаштовуються на позитивний лад. Фізична активність змінюється протягом дня, але трохи інакше, ніж розумова.

3. За діаграмою завдання 1 установіть години доби, коли людина буває «найсильнішою».

Коли ж відпочиває весь організм? Найкращий відпочинок — це сон упродовж 9–10 годин. Це більш як третина доби, майже третина місяця. Це третина життя! Може, хтось сумує за марно витраченим часом, та це неправильно. Відновлення необхідне, адже від надмірної розумової діяльності чи надлишкових фізичних вправ ми відчуваємо втому або навіть перевтому. Тоді можемо бути роздратованими та неуважними, гірше запам'ятовувати інформацію. Організм повідомляє нам про необхідність фізичного відпочинку болем у м'язах, збитим диханням, зменшенням концентрації та уваги.

Перевтомі запобігають прості та доступні заходи: сон і зміна виду діяльності.



4. Що відчуває дівчина на ілюстрації? Що їй потрібно для відновлення сил до наступного дня?

### Тижневі життєві ритми

Доведено, що середина тижня — продуктивніша для розумової діяльності, ніж його початок і кінець. Наші вчителі узгоджують розклад уроків на тиждень з урахуванням тижневих життєвих ритмів.



5. Проаналізуйте свій розклад уроків. На які дні та на які уроки заплановано складні предмети? Чому?

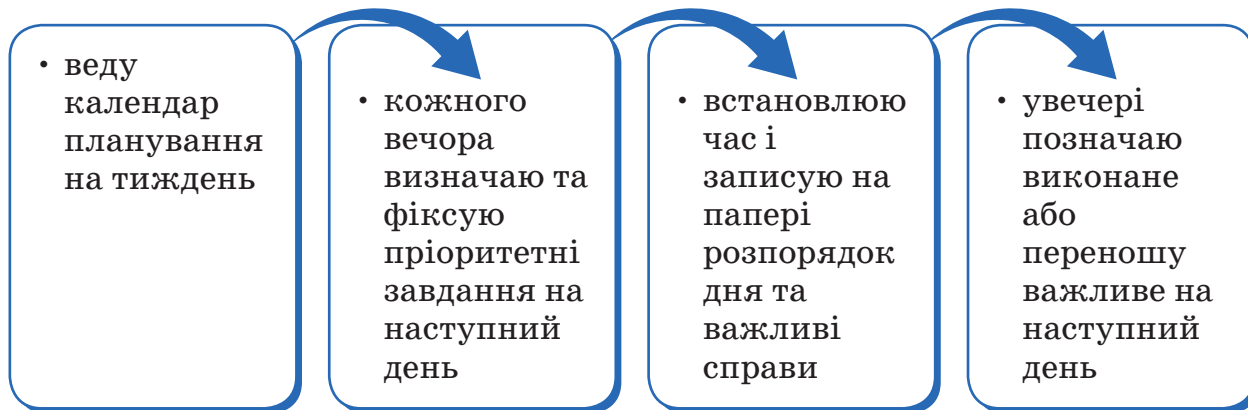
### Планування часу

Уроками наше життя не обмежується. Ми маємо хобі, захоплюємося спортом, танцями тощо. Після школи нам цікаво відвідувати секції, гуртки, спілкуватися з друзями.

6. Назви своє хобі чи улюблену справу. Скільки часу ти нею займаєшся щодня чи щотижня?

Якщо ти вмієш правильно планувати час, то після підготовки домашніх завдань можеш більше відпочивати, займаючись улюбленими справами, спілкуватися з друзями. Це сприяє кращому настрою та успішному навчанню.

**7.** Розглянь схему, яку склав Орест, щоб пояснити друзям, як планувати час. Що у цій схемі тобі подобається? Чого не можеш прийняти? Чому?



Обов'язково слід планувати зміну діяльності впродовж дня. Варто розподіляти завдання так, щоб встигнути їх виконати, але не перевтомлюватися.

## Чому відпочинок важливий для успішного навчання?

Якщо ми плануємо час, для нас природно вчасно приходити до школи, ретельно виконувати домашні завдання, допомагати батькам і меншим братику чи сестричці, достатньо розважатися і відпочивати. Ми успішно навчаємося, не втомлюємося, нас хвалять, ми здорові та щасливі.

Заверши вислів, винесений у заголовок параграфа: «Щоб добре працювати, треба вчасно...» Чи погоджуєшся з ним? Чому?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

**8.** Чим схожі поняття «розпорядок дня», «розклад уроків»?

**9.** Пригадай свій стан, коли тримаєш у руках смартфон чи планшет із відкритим «батьківським контролем» доступом. Чи чуєш ти зауваження вчителя, прохання бабусі, мурчання кота? Швидше ні. Чому тобі не дозволяють постійно «сидіти» у телефоні? Чи втомлюєшся від користування гаджетами? Чи завжди це корисно для твого здоров'я?

**10.** Склади розповідь «Мій успішний день». Візуалізуй її фотографіями, презентацією тощо. Можеш записати відео чи створити аудіокнигу.

**11.** Творче завдання. Створи плакат із розпорядком тижня. Використовуй різнокольорові маркери, візуальні об'єкти. Доповни малюнками, фото, роздруківками маршруту до секції / гуртка / танцювальної чи вокальної студії тощо.

Ти дізнаєшся про важливість та значення оцінок, умови для успіхів у навчанні та причини невдач



Чи допомагають оцінки в навчанні? Чому?

Із другого півріччя 5 класу рівневе оцінювання досягнень відображатимуть за допомогою балів. Тож які бали відповідають звичним для вас рівням досягнень? Звернімося до схеми, поданої нижче.



## Важливість оцінок

Яка оцінка найвища? Чи хочеться отримувати тільки «дванадцять»? Напевно, низькі оцінки нікому не подобаються. Проте якщо вчитель їх ставить, це може означати, що ми не надто старалися. Можливо, маємо ще попрацювати над завданням? Або можемо краще відповісти на запитання? Чи розв’язання задачі має бути досконалішим?



1. Що таке справедливе оцінювання?

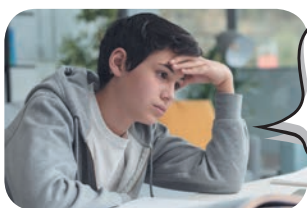
Учителі проводять оцінювання, щоб допомогти кожному з нас досягати кращих результатів і на уроці, і на контрольній чи підсумковій роботі. Оцінка вчителя призначена тільки для нас. Вона відображає наш прогрес у вивченні предмета. Оцінки можуть бути стабільно високими чи різними. Це залежить від нашого прагнення успішно навчатися. Якщо його немає, то, швидше за все, оцінки будуть низькими — це дзвіночки: «Прокинься, почни вчитися! Це важливо!»

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

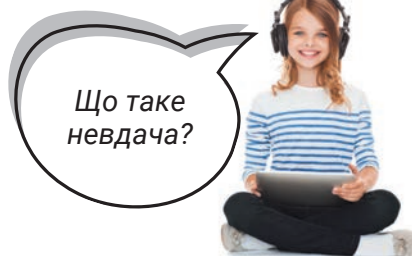
**Прогрес** (від лат. *Progressus*) — рух уперед до нових знань, успіх у навчанні та улюбленій справі

## Успіхи та невдачі

2. Розглянь фото та поясни, чому хлопчик ставить запитання про успіх, а дівчина — про невдачу.



Від чого залежить успіх?



Що таке невдача?

Успіху може досягти кожен. Важливо налаштувати себе на позитив, раціонально спланувати час та ретельно дотримуватися плану. Проте й від невдач ніхто не убезпечений. Та їх краще сприймати як можливість наступних перемог. Якщо учень чи учениця не має надії на успіх у справі, якою займається, то може прагнути уникати невдач. Це неправильно! Невдачі варто прийняти, а не опускати руки; проаналізувати помилки, сконцентруватися і розпочати знову. У цьому нам допомагають друзі, вчителі та родина.



Для нас, школярів і школярок, важливо гармонійно розвиватися. Це означає успішно навчатися і насолоджуватися улюбленою справою. Від цього залежить подальше життя. Адже успіх приходить до тих, хто на нього налаштований, формує адекватну самооцінку, має бажання чогось досягти.



**3.** Проаналізуйте комікс. Оберіть можливі причини неуспішності Дани та аргументуйте вибір.



- відсутність інтересу до навчання;
- недисциплінованість, відсутність почуття обов'язку;
- прогалини в знаннях;
- низький темп роботи;
- відсутність взаємоповаги в класі;
- неприйняття знань як цінності;
- недостатній рівень вихованості;
- нездатність виявляти самостійність, наполегливість, організованість.

## Як краще запам'ятовувати

Макар розповів, що для кращого запам'ятовування він завжди знаходить щось цікаве в тому, що вивчає, зосереджується. А далі працює з інформацією, поєднуючи різні способи її сприйняття. Обов'язково час від часу робить короткі перерви: виконує вправи для очей чи п'є воду.

4. Прочитай і проаналізуй поради Макара. Визнач, для якого типу сприйняття інформації призначена кожна з них. Чому Макар дає Дані різні поради?

### Поради старшого брата

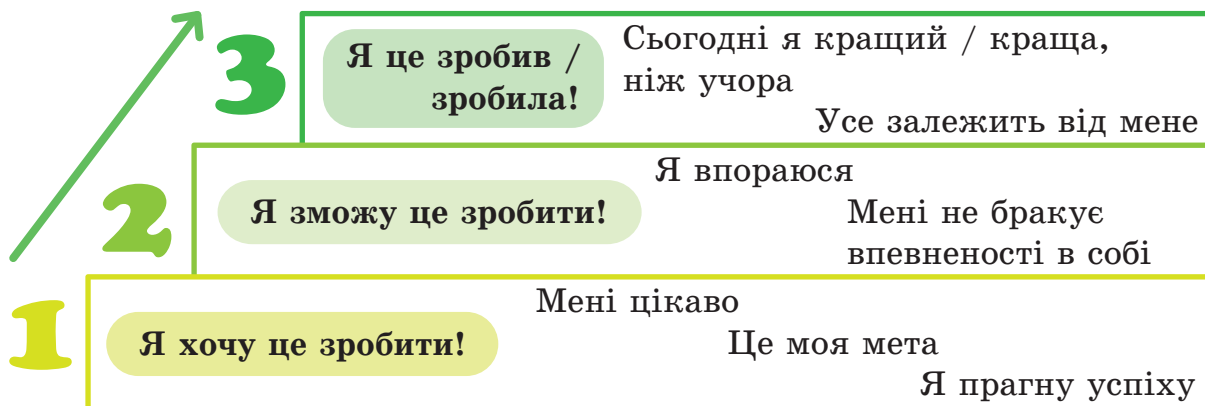


Дана зрозуміла, що має все необхідне для виправлення ситуації. Її пам'ять та увагу можна розвивати. Тоді й задачі розв'яжуться, і вірші гарно запам'ятаються.



5. Проаналізуйте схему та спрогнозуйте, як може «підніматися» цими сходами Дана.

### Сходи до успіху





Наше ставлення до навчання та його успішність залежать від атмосфери в класі. Коли однокласники й однокласниці дружні, ставляться одне до одного з повагою, діляться позитивними емоціями, тоді вони радіють успіху кожного, а в разі невдач підтримують і допомагають.

Чи часто вчитель / вчителька пропонує оцінити відповідь іншого учня / іншої учениці? Чи дотримуються у твоєму класі таких правил? Чому?

Оцінювати слід саме відповідь, а не однокласника / однокласницю або своє ставлення до них.

Дотримуватися принципів доброчесності, тобто бути об'єктивним та виявляти повагу до однокласника / однокласниці, їхніх думок.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ



6. По черзі виконуйте вправи А і Б на розвиток пам'яті та уваги.

А. «Детективи». Покладіть на парту по три свої речі. Удвох дивіться на них протягом 30 секунд. Хтось відвертається і називає предмети в порядку, як вони розкладені. Потім інший учень / інша учениця з пари відвертається і описує предмет, наприклад: розмір, товщину, колір, запах, відчуття на дотик.

Б. Вправа «Кольори». По черзі називайте колір літер у слові, а не слово.

**Червоний. Зелений. Синій. Жовтий. Фіолетовий. Помаранчевий. Коричневий. Синій.**

**Червоний. Чорний. Зелений. Блакитний. Жовтий. Коричневий. Чорний. Зелений. Синій.**

**Фіолетовий. Блакитний. Жовтий. Чорний. Червоний. Помаранчевий. Коричневий.**

7. Прочитай текст. Пригадай схему «Сходинок до успіху» та перетвори основні тези на запитання. Пов'яжи їх із подіями, описаними в цій історії.

Наш 5 клас минулого тижня був на екскурсії в Музеї води. Там гід запропонував відчинити «чарівні» двері з трьома засувами та двома великим замками. Усі дивилися і не наважувалися підійти. Тільки Орест підійшов, уважно оглянув, торкнувся по черзі усіх замків та різко штовхнув — двері легко відчинилися, бо були просто прикриті, а всі ті «заморочки» були лише для годиться. Гід привітав Ореста і сказав усім: «Успіх у навчанні та житті прийде до того, хто:

- досліджує те, що нас оточує,
- не робить поспішних висновків, що можуть бути неправильними,
- має сміливість прийняти рішення,
- діє впевнено з вірою у власні сили,
- виявляє наполегливість, працелюбність,
- прагне успіху!»



Ти дізнаєшся як виявити та розвивати свої здібності,  
як хобі може стати справою життя



Чому кожна людина унікальна?

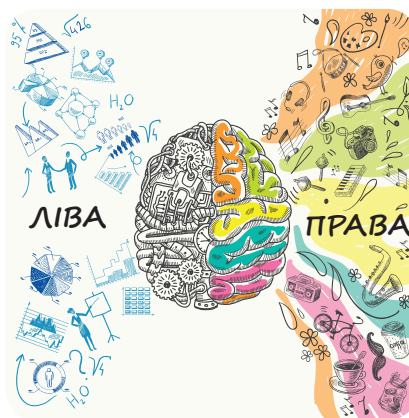
Унікальність людини виявляється в особливостях характеру та здібностях до навчання і творчості. Кажуть, що кожен талановитий по-своєму. Здібності кожної людини залежать від того, яка півкуля її головного мозку провідна. Вважають, якщо ліва провідна, то це «мислитель», а якщо права — «митець».

### «Мислитель» чи «митець»

1. Розглянь інфографіку праворуч та вкажи назви відповідних півкуль мозку.

*Півкуля (ліва / права)* відповідає за логіку та розумові здібності.

*Півкуля (ліва / права)* відповідає за уяву, емоційність та уміння орієнтуватися у просторі.



Буває, що змалечку ми відчуваємо, до чого лежить душа. Але частіше відкрити в собі певні здібності чи талант непросто. Пошук здібностей можна почати з визначення, яким чином ми мислимо, хто ми.

2. Виконай вправи, наведені у схемі, щоб дізнатися «мислитель» ти чи «митець». Записуй результати своїх дій.

Якщо частіше випадає правий палець чи рука, то провідною буде ліва півкуля, а це означає, що ти мислитель, якщо ліві, то навпаки, провідною буде права півкуля, яка підтримує в тобі митця. Виходять різні комбінації? Це чудово! Адже ти гармонійна особистість, маєш різні здібності.

### Навіщо знати свої здібності

Наші здібності можуть не проявлятися достатньою мірою. І ми, і батьки можемо не здогадуватися про них. Тому слід дослухатися до свого внутрішнього світу, пробувати різні заняття. Якись можуть так захопити, що стануть хобі, а потім навіть перетворяться на справу, яка даватиме прибуток.

1 Розташуй перед собою та переплети пальці в замок. Який з великих пальців згори: правий чи лівий?

2 Схрести руки на грудях. Яка рука згори: ліва чи права?

3 Поплескай у долоні. Яка рука згори: права чи ліва?



Виявляти та розвивати здібності — це непростий шлях. Дуже часто талановиті люди не одразу досягали успіху. Завдяки наполегливості та розвитку здібностей людина може досягти успіхів в обраній справі, зажити слави та статку.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Антистресова іграшка «слайм» виготовлена з «ньютонівської» рідини, названої на честь всесвітньо визнаного вченого Ісаака Ньютона. Так, це той самий вчений, про якого ми дізнаємося на уроках фізики. У школі Ісаак навчався дуже погано, з нього насміхалися ровесники, а один навіть побив. Юнак дуже страждав від того, що не може відплатити, бо кривдник був значно сильніший. Тоді Ньютон вирішив зробити інакше: перевершити суперника в навчанні. Він наполегливо працював і невдовзі досяг мети: учителі й навіть директор школи прилюдно визнали його найкращим учнем. Ісаак Ньютон відкрив закон, який стверджує, що на кожну дію завжди є рівна протидія.



Слайм — ньютонівська рідина



**3.** Дослідіть інформацію за QR-кодом про видатних громадян, вихідців з України, етнічних українців. Поміркуйте, завдяки яким рисам характеру та здібностям вони досягли успіху та стали відомими.



Школяр **Валентин Фречка** придумав технологію виробництва екологічно чистого паперу з опалого листя



**Роберта Лінн Бондар** — перша жінка-астронавт Канади та перша лікарка-неврологиня, яка побувала в космосі



Студент **Кирило Шевченко** став першим в історії України чемпіоном світу серед студентів зі швидких шахів



**Максиміліан Левчин**, автор і розробник електронної платіжної системи PayPal, сайту Slides тощо

Хобі видатних людей різноманітні. Багато хто захоплюється рукотворами, приміром такими, про які йдеться нижче.



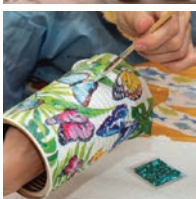
**Різьбленням по дереву** займалися слов'яни ще з 11 століття. Для декорування меблів, дерев'яного посуду, сувенірів, скульптур, віконних рам і навіть прикрас використовують спеціальні інструменти і пристрої.



**Випалювання по дереву** ще називають *пірографією*. На поверхню будь-якого органічного матеріалу (деревина, фанера, корок, картон, шкіра) наносять малюнок за допомогою спеціального пристрою з розпеченим наконечником.



У **гончарстві** використовують природну глину або полімерну. Це прадавнє ремесло дало людству посуд, прикраси, іграшки тощо. Ліплення з глини допомагає заспокоїтись, зосередитись і використати рухову енергію з позитивом.



**Декупаж** — це техніка декорування поверхонь паперовими серветками з різноманітними візерунками. Спочатку поверхню дерев'яного, скляного чи металевого виробу покривають акриловим ґрунтом. Коли він висохне, за допомогою клею прикріплюють серветки. Для верхнього шару використовують спеціальний лак.

Кулінарні шоу — «фішка» сучасності, також виникли з хобі: наприклад домашньої випічки, різних тістечок, кексів, макарун тощо або **карвінгу** — мистецтва художнього нарізання овочів і фруктів для прикрашання святкового столу.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Пірографія** від грецького піроурафіа — «писання вогнем»

4. Розглянь світлини та назви матеріали, які потрібні для цих хобі.



Часто причиною конфліктів з дорослими стає наше захоплення гаджетами. Проте є й багато користі від їх використання. Наприклад, можна зробити гарне відеовітання на день народження близьких чи фотоколаж із сімейного відпочинку. Ми можемо знімати й навчальні відео, створювати мультики.



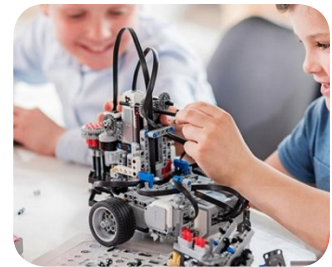
Крім того, комп'ютери, планшети та навіть смартфон допомагають у реалізації хобі ведення блогу, у якому можна викладати поради з розв'язування математичних задач чи відео про інші хобі, приміром лайфхаки з малювання чи ліплення.

Сучасні відеоігри такі реалістичні, що ми можемо там «жити». Грати у відеоігри можна для розваги, відпочинку, а також для навчання. Проте пам'ятаймо, що не слід витратити на це багато часу, адже довготривала гра на смартфоні чи планшеті негативно впливає на наші очі, вуха і нервову систему.



**5.** Попрацюйте в такий спосіб: спочатку в парах розкажіть про відомі відеоігри. Далі учотирьох поділіться своїми досягненнями, якщо граєте в них. Потім по черзі озвучте у класі назви відеоігор і розкажіть, чим вони цікаві та корисні.

Вже сьогодні найбільш популярними є професії програміста, ІТ-фахівця, інженера та працівника галузі високих технологій. Багато фахівців прийшли у ці професії через хобі: **копірайтинг** — написання хороших рекламних текстів чи STEM-освіту, яка має практичну складову. Щоб розв'язати важливу проблему, необхідно знайти рішення не в теорії, а можливо, шляхом спроб та помилок, використовуючи свої знання з усіх шкільних предметів та з попередніх класів.



STEM-заняття

**6.** Які шкільні предмети, на твою думку, можна поєднувати, коли проектуєш робота з конструктора? Як захоплення дизайном, знання технічних характеристик моторів або вміння програмувати допоможуть у створенні машини на дистанційному управлінні? Чи можна використати смартфон для керування рухами створених механізмів?

Нам складно обрати хобі, тому можна спробувати кілька цікавих варіантів, щоб вирішити, до чого ми схильні. Безперечно, чудовими хобі можуть стати мистецтво, спорт, танці. **Гри на гітарі** можна навчитися самостійно, використовуючи самовчитель або переглядаючи навчальні відео з інтернету.

Танці завжди покращують настрій, а співати хором — це взагалі звичне заняття для дружнього класу, особливо в туристичних походах. Заняття у спортивній секції та активний відпочинок на природі дуже корисні для здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

7. Розглянь світлини та поміркуй, що тобі найближче. Пригадай результати тесту «Митець чи мислитель?». Обери кілька занять і проаналізуй, яке з них може стати справою твого життя. Що для цього потрібно зробити?



Цікаво, що обираючи заняття до душі, ми працюємо на далеку перспективу, поступово йдемо дорогою життєвого вибору. У міру дорослішання список захоплень значно розширюється. Наші хобі можуть змінюватись — і це чудово. Варто розвивати свої найкращі риси та не боятись експериментувати з тим, що раніше здавалося неможливим.

Проаналізуй інфографіку. За позначками сформулюй список занять, які можуть стати хобі для твого друга чи подруги.



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. До обраних здібностей чи однієї здібності продумай план розвитку. Створи інтелектуальну карту «Як я розвиваю свої здібності».
9. Як ти вважаєш, чи може бути хобі допомога татові в ремонті помешкання, догляд за домашніми тваринами чи турбота про молодших членів у родині?
10. Оригінальним хобі може бути **написання фанфіків** — складання історій як продовження, пародій чи передмов до відомих творів, фільмів. Придумай продовження цього параграфа чи пофантазуй про нещодавно прочитану книжку, переглянутий фільм.

## Узагальнення 2. Як засвоєно розділ «Освіта – ключ до успіху»

- Позначка означає, що потрібно вибрати всі можливі правильні відповіді
- Серед варіантів з такою позначкою шукай один правильний варіант



1. Обери тип сприйняття інформації, що переважає в того, хто запам'ятовує матеріал слухаючи та переказуючи

- візуали
- аудіали
- кінестети

2. Установи відповідність рис характеру

А. Допмагають навчатись	1. безстрашність
В. Заважають навчатись	2. нетовариськість
	3. бешкетництво
	4. ввічливість
	5. життєрадісність
	6. благородство
	7. задоволеність
	8. байдужість
	9. безвідповідальність
	10. нерішучість
	11. скупість
	12. захопленість
	13. пунктуальність
	14. працьовитість

3. Обери варіанти активного слухання

- Для кращого запам'ятовування дослівно повторювати правило тощо
- Розмовляти з сусідом/сусідкою по парті під час пояснення
- Ставити запитання вчителю під час пояснення нового матеріалу
- Коли ти сам / сама можеш завершити думку, знайти рішення чи зробити відкриття
- Грати в ігри на смартфоні

4. Обери ознаки перевтоми

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> головний біль       | <input type="checkbox"/> часті застуди  |
| <input type="checkbox"/> розпливаються букви | <input type="checkbox"/> порушення сну  |
| <input type="checkbox"/> веселий настрій     | <input type="checkbox"/> хороший апетит |
| <input type="checkbox"/> біль у животі       | <input type="checkbox"/> неуважність    |
| <input type="checkbox"/> запаморочення       |   |

5. Обери кількість годин сну в твоєму віці для збереження здоров'я

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 6–7 годин | <input type="radio"/> 9–10 годи |
| <input type="radio"/> 8–9 годин |                                 |

6. Обери частину тижня, що більш продуктивна для навчання

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> початок  | <input type="radio"/> кінець |
| <input type="radio"/> середина |                              |

7. Обери складові успіху в навчанні

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> бажання        | <input type="checkbox"/> готовність діяти   |
| <input type="checkbox"/> погані звички  | <input type="checkbox"/> безпорадність      |
| <input type="checkbox"/> наполегливість | <input type="checkbox"/> упевненість у собі |

8. Обери зі списку, які здібності має «Мислитель»

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> математичні            | <input type="checkbox"/> літературні |
| <input type="checkbox"/> конструктивно-технічні | <input type="checkbox"/> спортивні   |
| <input type="checkbox"/> музичні                | <input type="checkbox"/> мистецькі   |



## § 18

## Безпека вдома

*Ти дізнаєшся, як діяти, якщо за дверима незнайомі люди; чому на кухні може бути небезпечно, про побутові хімікати та причини пожежі вдома.*



Пригадай правила «5 НЕ». Які з них можуть стосуватися твого перебування вдома?

Відомий вислів «Мій дім — моя фортеця» обіцяє нам повну безпеку вдома. Але чи завжди дім надійно нас захищає? Іноді своїми необачними вчинками ми можемо спровокувати злочинців. Незачинені двері, хизування власним майном, запрошення в гості малознайомих осіб, розголошення персональних даних — усе це може призвести до крадіжки і навіть нападу.



1. У який спосіб та з якою метою злочинці здійснюють кіднепінг?

### Як діяти, якщо за дверима незнайомі люди

Небезпечні незнайомці / незнайомки можуть назватися працівниками соціальних служб, ремонтниками, продавцями корисних товарів. Добре, якщо вдома є дорослі. Вони можуть виставити непроханих візитерів. А якщо ми самі вдома?

Я загубила  
ключі від  
квартири.

Дякую, що  
відразу сказала.  
Важливо,  
щоб ними не  
скористалися  
зловмисники.

Гайда до  
Наталки  
пограємося із  
цуценям!

Мої батьки  
дозволяють  
приходити з гостями  
тільки тоді, коли  
вони вдома. Давайте  
наступного разу!



Я у важливій справі. Треба перевірити покази лічильників.



Лічильники перевірить мама і повідомить Вам. Відчиняти дверей не буду!



Коли сам / сама вдома і чуєш чи бачиш, що чужинець намагається потрапити до твого житла, одразу телефонуй батькам (дорослим, яким довіряєш) чи в поліцію.

Разом із батьками й рідними можна домовитися про кодові слова чи фрази — паролі. Одні для того, щоб повідомити про небезпеку, а інші підкажуть, що людині, яка звертається, можна довіряти.



2. Змодельуйте та розіграйте ситуації, коли необхідно використати кодові слова.

## Коли наша кухня безпечна

Кухня — важливе місце в будинку чи квартирі, адже тут готують їжу. Для цього використовують газові або електроплити.

3. Виконайте завдання на вибір.



Переглянь мультфільм за QR-кодом. Чому вчинки героя мультфільму не можна вважати відповідальними?

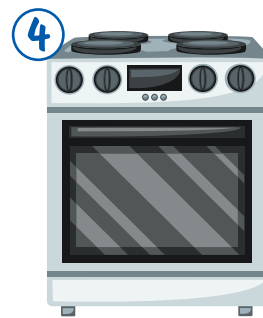
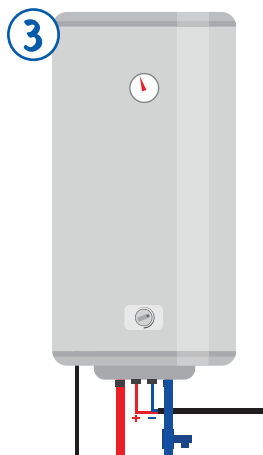
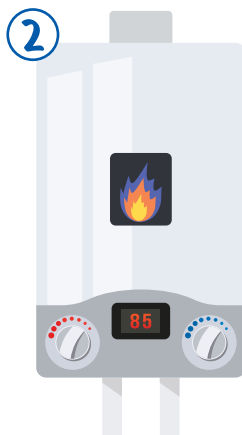


Придумай асоціації до слова «вогонь». Що з названого є корисним, а що небезпечним?



Багато електроприладів прискорюють і спрощують приготування їжі. Але неправильне використання їх може спричинити шкоду чи травму.

4. Назви прилади чи пристрої на кухні будинку / квартири, які можуть бути небезпечними і спричинити сильне нагрівання поверхонь або матеріалів навколо них.

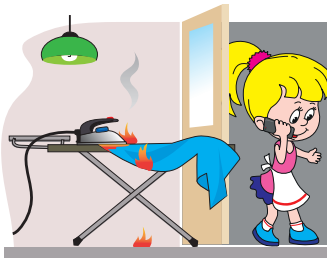


## Як не допустити пожежі у своєму будинку чи у квартирі

Потрібно бути обережними і самому / самій не створювати небезпечних ситуацій, тобто не залишати без нагляду каміни та печі, нагрівальні прилади. Постійно наводити лад в комірчинах і на горищі, вчасно позбуватися від непотрібних речей.



**5.** Чому виникла пожежа в ситуаціях, зображених на малюнках? Як слід поводитись у разі пожежі вдома? На які небезпеки наражаються люди в таких випадках? Які травми вони можуть отримати?



## Як поводитися з побутовими хімікатами

Удома ми маємо багато засобів побутової хімії. Безпечними можна вважати мийні засоби, звісно, якщо не вживати їх у їжу, та засоби для прибирання квартири, прання. Після ремонту в помешканні можуть залишитися банки з фарбою, розчинниками тощо.

Серед перелічених є **легкозаймісті речовини** — вони небезпечні, бо можуть спричинити пожежу. Окрім того, вони, зазвичай, легко перетворюються на газуваті, а вдихати їх дуже шкідливо. Етикетки на таких речовинах маркують спеціальними знаками для того, щоб попередити про їхню небезпеку.



Легкозаймісті побутові хімікати

**6.** Добери до поданих нижче знаків відповідні попередження. Знайди в інтернеті інші знаки, пов'язані з побутовими засобами.

1



2



3



Отрута  
Їдка речовина  
Легкозайміста речовина

Усі засоби побутової хімії ми зберігаємо в оригінальних упаковках та у відповідних місцях: подалі від нагрівальних приладів і харчових продуктів, так, щоб не дістали малі діти.

Лікарі наголошують, що в разі підозри на вдихання чи вживання отруйних речовин, слід негайно викликати швидку, промити якомога ретельніше ротову порожнину та пити багато теплої води.

Не тільки вогонь чи побутові хімікати можуть бути причиною небезпеки вдома. Може становити небезпеку й домашнє приладдя, якщо його використовувати не за призначенням чи необережно.

Аптечка є в кожній родині. Її вміст слід використовувати тільки під наглядом дорослих та у відповідних ситуаціях.



**7.** Розгляньте малюнки і складіть правила до них, які допоможуть прийняти правильні рішення в цих небезпечних ситуаціях.



Українська приказка каже: «Спершу треба розсудити, а тоді уже робити», і за формулою безпеки перед тим як прийняти рішення, треба заспокоїтись, зосередитись. Якщо, оцінюючи ситуацію, ти розумієш, що самотужки не впораєшся, необхідно швидко повідомити відповідні служби порятунку.

Прочитайте записи викликів служб порятунку. Яке з повідомлень є найбільш правильним? Чому?

- 1** Алло, у нас горить у кухні. Допоможіть! Це пожежа!
- 2** Я, Авраменко Володимир. Хтось намагається потрапити у нашу квартиру за адресою: проспект Лобановського, 94, квартира 114, поверх 9. Батьки будуть удома нескоро.
- 3** Алло, мій тато порізався пилкою. Наша адреса: вулиця Квіткова, 17, приватний будинок. Татові 37 років, у нього сильна кровотеча. Допоможіть.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- 8.** Як слід вчинити, якщо ти один чи одна вдома, у дверях повертається ключ, а ти точно знаєш, що це не батьки?
- 9.** Чи потрібно мешканцям багатоповерхівки знати своїх сусідів? Чому?
- 10.** Які травми можна отримати вдома?
- 11.** Попроси батьків допомогти тобі з'ясувати, чи є вдома легкозаймисті речовини. Спільно прийміть рішення щодо їх безпечного зберігання. Чому слід бути обережним / обережною з їдкими речовинами?
- 12.** Де зберігається домашня аптечка? Для чого її треба мати вдома? Чому її тримають у недоступному для дітей місці?

Ти дізнаєшся, чому необхідно уникати місць підвищеної небезпеки в багатоповерховому будинку, про ризики внаслідок неналежного поводження з тваринами



Подискутуйте: селфі на багатоповерхівках – це «прикольно» чи ризиковано? Розгляньте знаки і потракуйте їх.



В інтернеті можна побачити багато ризикованих селфі. Їх роблять заради забави й обирають незвичні місця: хтось піднімається на дах багатоповерхівки, вибираючи тлом чудовий краєвид, інші взагалі вдаються до безглузвих учинків — залазять на вагони потягів, встановлюють собі на голову коробки з пелюшками. Селфі, може, й виходять вражаючими, але, на жаль, на них не видно, як такі вчинки можуть обернутися на трагедію.



## Безпека в ліфті та під'їзді

Виходячи з помешкання, ми опиняємось у багатоповерховому будинку. Не всім же так щастить як Галині, яка живе у приватному будинку.

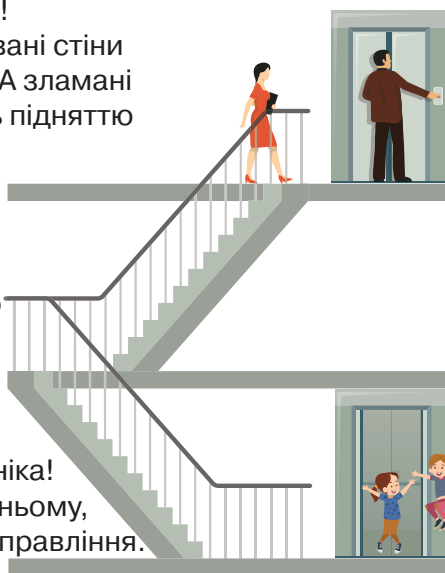
Орест вранці спускався в ліфті, який раптово зупинився. Хлопець не розгубився, не став самотужки намагатися вибратись із нього. Натомість зв'язався з диспетчером, зателефонував батькам. На щастя, телефон працював, але Орест знав, що коли телефон у ліфті не працює, слід стукати у стіни ліфта і голосно просити допомоги. Сусіди почують — викличуть відповідну службу.

Ліфт не можна псувати!

Подряпані чи помальовані стіни не покращать настрої. А зламані кнопки не сприятимуть підняттю на потрібний поверх.

Якщо очікуєш ліфт на верхньому поверсі, перед входом до нього впевнись, що кабіна стоїть на місці.

Ліфт — це складна техніка! Не слід бешкетувати в ньому, особливо з кнопками управління.



Не заходь до під'їзду, якщо за тобою йде незнайома людина. Зроби вигляд, що щось шукаєш у кишенях і затримайся біля вхідних дверей під'їзду.

Не підходь до квартири і не відчиняй її, якщо поряд незнайома людина. Вийди якнайшвидше з під'їзду і почекай надворі.

Якщо виникла загроза нападу, здійми шум: дзвони чи стукай у двері, кричи «Пожежа!»



1. Розгляньте малюнок. У яку ситуацію потрапила дівчинка? Спираючись на схему на попередній сторінці, обговоріть думки дівчинки. Яке рішення вона має прийняти, щоб бути в безпеці?



## Місця підвищеної небезпеки

Заборонено заходити на технічні поверхи, які необхідні для функціонування різних систем багатоповерхового будинку, приміром, кондиціонування, телекомунікаційного обладнання, керування ліфтами тощо.



Технічний поверх багатоповерхівки

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Евакуація** (від лат. слова – «спорожнити») – організоване вивезення людей з місця небезпеки.

Якщо у приватному будинку, багатоповерхці чи хмарочосі виникає надзвичайна ситуація, необхідно діяти за формулою безпеки та використовувати безпечні шляхи евакуації. Обов'язково треба повідомити батьків чи рідних і служби порятунку.



2. Пригадайте формулу безпеки. Чи правильно міркувала Марися щодо поведінки під час пожежі в під'їзді? Чому?

Якось із Марисею стався неприємний випадок у багатоповерхівці своєї тітки. На сходах будинку виникла пожежа. Дівчинка міркувала так:

якщо в тамбурі та на сходовому марші будинку вогонь, не можна виходити сходами. Краще залишатися у квартирі, ущільнити входні двері та чекати на рятувальників. Періодично слід обережно перевіряти ручку дверей. Якщо вона гаряча, то за ними — сильний вогонь, двері слід поливати водою, щоб охолодити.



Якщо доведеться самостійно евакуюватися з приміщення, охопленого вогнем, потрібно облитися водою, накритися мокрою ковдрою або покривалом, пригнутися чи рухатися повзком. Слід прикрити рот і ніс хустинкою чи тканиною, щоб не отруїтися чадним газом.

Хмарочоси та багатоповерхівки мають розгалужену підземну частину. Іноді ці технічні приміщення використовують як склади, але частіше там розміщені крани водогону, газо- та електророзподільники, системи регулювання опалення, телефонні кабелі тощо. Усі комунікації мають бути недоступними для мешканців будинку, — **адже це своєрідний лабіринт, і тільки фахівці можуть у ньому безпечно пересуватись.**



У підземних комунікаціях можуть мешкати бездомні тварини, які намагаються оселитись поблизу людського житла, де тепліше у зимову пору та й мешканці підгодовують. Проте це не означає, що тварини цілком безпечні. Коти, їжаки, гризуни можуть переносити інфекції. Тому не варто чіпати їх чи брати додому.

## Як поводитися із чужими домашніми та безхатніми тваринами

Як зазначають спеціалісти з поведінки тварин, собака не нападає на людину без причини. Якщо собака на вас гавкає, не варто відразу ж чекати нападу і панікувати.



**3.** Проаналізуйте інфографіку про поведінку із чужими / бездомними собаками надворі. Обговоріть ці ситуації і спробуйте запам'ятати.

**1**

### Якщо собака готується до нападу

Зупинитися, твердим голосом дати команду: «Місце!», «Стояти!», «Сидіти!». У деяких випадках спрацьовує серія команд, що приводить тварину в стан розгубленості.

Кинути в бік собаки будь-який предмет, не піднімаючи при цьому високо руку.

Захистити горло, притиснувши підборіддя до грудей і виставивши вперед руку.

**2**

### Якщо собака нападає

Повернутися обличчям до собаки. Для захисту використовувати парасольку, камені, палицю, одночасно відступаючи до укриття (паркану, будинку) спиною і кликати на допомогу.

Спробуйте залізти (піднятися) на узвишшя: гараж, дерево, головне — якомога вище.

Якщо собака збила з ніг, впасти на живіт і закрити руками шию.

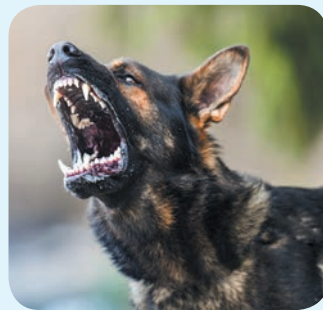
**3**

### Якщо собака вкусила

Промити рану гідроген пероксидом або великою кількістю води, навкруг рани змастити йодом, накласти чисту пов'язку. Дізнатись у господарів собаки, чи зроблено їй щеплення від сказу.

Обов'язково звернутися до лікарні.

Повідомте про випадок поліцію, вказавши адресу власника собаки чи місце, де відбувся напад.



Іванка не боїться собак, бо має бернського зенненхунда Максі. Під час прогулянок дівчинка допомагає батькам, приміром прибирає відходи життєдіяльності свого чотирилапого в пакет і викидає у смітник. Максі — великий пес, він дуже лагідний з Іванкою та членами її родини. Проте іноді дії перехожих може зрозуміти як загрозу для себе чи своїх господарів. Тому надворі Максі завжди в наморднику і на повідці. А ще зенненхунд відвідує школу для собак, де його навчають правил поведінки. Іванці

фахівці розповіли, як заспокоїти пса за потреби. Такі школи допомагають як господарям, так і самим тваринам, щоб у майбутньому їхня дружба не стала для інших загрозою.

Наведи аргументи на підтримку гасла, винесеного у заголовок параграфу «Моє рішення — це безпека».

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

3. Прийми виважене рішення щодо селфі у твоєму житті, аргументуй його.
4. Розроби інструкцію про користування ліфтом та разом з батьками чи рідними прийми рішення щодо доцільності її розміщення у вашому будинку.
5. Перелічи місця підвищеної небезпеки у твоєму будинку та поясни, чому їх не слід відвідувати.
6. На яку небезпеку ти наражаєш себе в разі прийняття неправильного рішення? Наведи приклад такої ситуації, свій варіант дій, для виходу із неї, обґрунтуй.
7. Чому під час евакуації в разі пожежі та затоплення не можна користуватися ліфтом?
8. Де не треба ховатися, якщо у квартирі виникла небезпечна ситуація?
  - під ліжком
  - у ванній кімнаті
  - у шафі
  - у під'їзді
  - на балконі
9. Назви номери телефонів служб порятунку.



Ти дізнаєшся про особливості віртуального світу, для чого використовують аватарки та нікнейми

Виконай завдання на вибір.

- Чому тобі цікаво грати в комп'ютерні ігри? Чого ти навчаєшся?
- Проаналізуй малюнок з мультфільму «Щось не так з Роном» або трейлер за QR-кодом. Чим віртуальний світ відрізняється від реального?



Я маю штучний інтелект і віртуозно використовую ресурси інтернету. А знаєш, що я частково живу у віртуальному світі?



Я Рон, а це Робот Бібот — мій друг. Мої однокласники також мають таких незвичайних друзів

## Де знайти інформацію для навчання

Віртуальний світ вигаданий і створений людською уявою. До нього ми потрапляємо за допомогою мережі Інтернет. Віртуальний світ — це також і джерело інформації для навчання, а не тільки для розваг.



1. Що корисного для нас є у віртуальному світі?

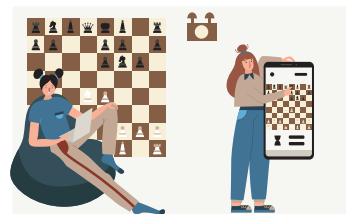
### ВІРТУАЛЬНИЙ СВІТ



Здійснювати віртуальні подорожі: дізнаватися про різні куточки планети



Спілкуватися з друзями з різних країн, вивчаючи їхні мови



Грати у віртуальні ігри: із суперниками з інших країн або із комп'ютером

Розробники онлайн-програм для спілкування та ігор, програмних застосунків для смартфонів використовують штучний інтелект, який дає їм можливість здобувати інформацію, обробляти її та застосовувати набуті знання для вирішення певних завдань.

## Мій акаунт у віртуальному світі



2. Що ви знаєте про аватари, нікнейми, ботів, штучний інтелект?

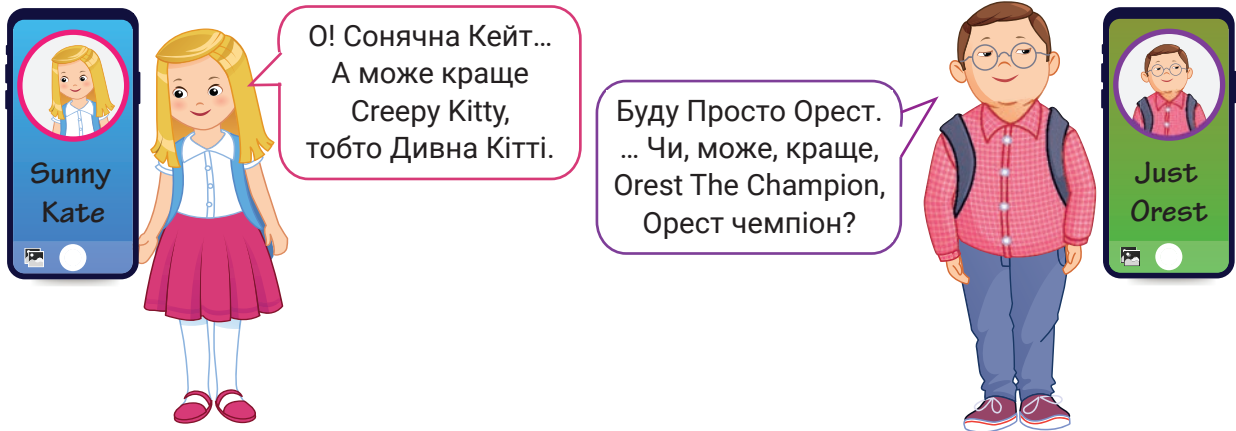
Створюючи свій акаунт у віртуальному світі, ми обираємо для персоналізації графічне зображення у вигляді малюнків, об'ємних піктограм чи анімаційних моделей у віртуальних світах комп'ютерних та онлайн-ігор.



3. Розгадайте ребус і дізнайтеся, як називають графічні зображення для акаунтів.



Окрім того, кожен / кожна з нас має свій **нікнейм**, скорочено **нік** (від англійського nickname — «прізвисько», «псевдонім»). Ніком може бути не одне слово, а й словосполучення. Він може не бути пов'язаним із нашим реальним ім'ям.



Буває, що до ніка включають дату народження. А дорослі часто, боячись забути, зазначають номер свого домашнього телефону.



4. Переглянь мультфільм за QR-кодом та склади правило «5 НЕ».



Останніми роками ми час від часу змушені навчатися дистанційно. Більшість уроків учителі проводять онлайн. Чимало незручностей для учителів викликають нікнейми школярів, тому фахівці наполегливо рекомендують у захищеній шкільній навчальній мережі використовувати для нікнейму свої справжні ім'я та прізвище.

5. Добери до форм навчання цифрові інструменти, які можна використати.

- Учитель веде онлайн-урок
- Спілкування за допомогою штучного інтелекту
- Дистанційне навчання – ознайомлення, виконання завдань і їх надсилання
- Синхронне спілкування з учителем та однокласниками

Навчання у шкільній системі електронного навчання

Чат, відеочат

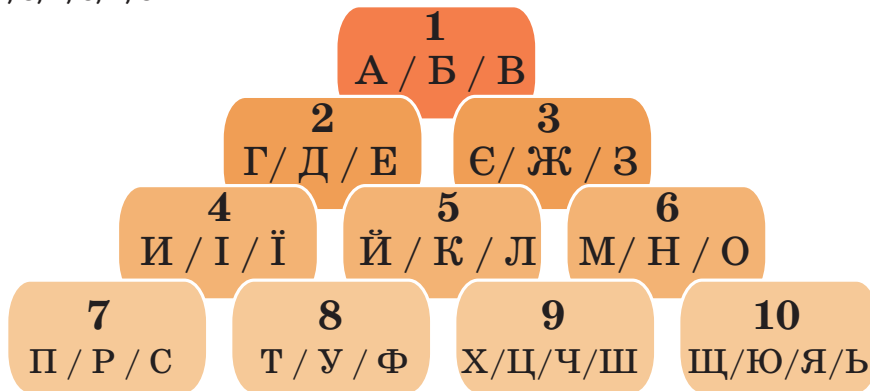
Чат-боти у соціальних мережах, на сайтах компаній

Онлайн конференція

Месенджери

Виховані люди у спілкуванні дотримуються етикету. І віртуальний світ — не виняток, тут також дотримуються правил, які називають «мережевим етикетом».

6. Розшифруй іншомовне слово, яким називають мережевий етикет.  
Шифр: 6, 2, 8, 4, 5, 2, 8.



Звісно, переписка в чаті, на форумі, на сайті — це не контрольна з мови, однак повідомлення без помилок більш зрозуміле, і його приємніше читати. Нетикет забороняє вживання грубих виразів та образливих слів. Тому ми маємо контролювати власні емоції, особливо негативні, та не зважаємо на провокації. Частіше за все ігноруємо фішинг, не вдаємось до флеймінгу, не припускаємо хейтингу.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

**Фішинг** – виманювання в довірливих або неуважних користувачів мережі персональних даних, інформації для переказу коштів чи розрахунків в інтернет-магазинах через листи, пропозиції підтвердити реєстрацію тощо.

**Флеймінг** – обмін короткими гнівними та запальними репліками двох чи більше учасників, найчастіше в чатах, дискусійних групах, на форумах.

**Хейтинг** – негативні коментарі до публікацій про свято, перемогу тощо з виявами заздрості, ворожості, з метою псування настрою, ображення.

Віртуальний та реальний світи — доброзичливі й небезпечні водночас. У віртуальному світі ми перетворюємось на аватари, втрачаємо певні свої особливості, прагнемо бути схожими на вигаданого персонажа. Таким чином втрачаємо обережність, навички вирішення проблем. Коли довго сидимо з гаджетами, зменшується рухова активність, і від цього страждає наш організм. Потрібно обмежувати перебування у віртуальному світі, використовувати його переважно для навчання. А також не забувати про нетикет і власну безпеку.

Наведи приклади позитивного та негативного впливів віртуального світу.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Що може бути спільного в реальному та віртуальному світах?

8. На які небезпеки можуть наражатись користувачі інтернету?

9. Що НЕ можна використовувати як нік у віртуальному світі?

- номер банківської картки
- справжнє ім'я
- пін-код рахунку
- прізвище та ім'я
- номер мобільного телефону
- пін-код телефону
- дату народження
- прізвисько

10. Як уникати небезпеки у віртуальному світі?

11. Виконай завдання на вибір.

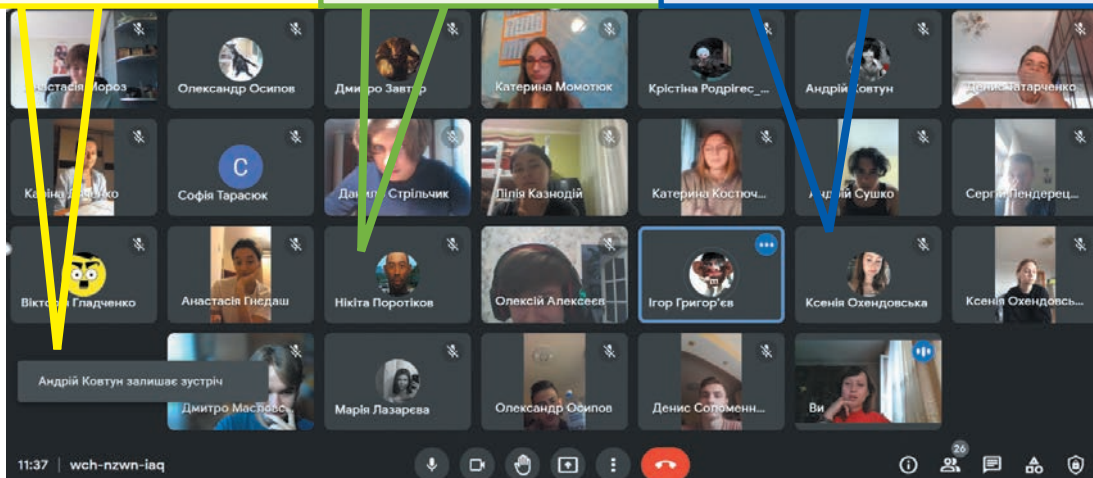
- Переглянь відеопрезентацію про онлайн-навчання за QR-кодом і доповни нетикет онлайн-уроків у вашому класі.
- Проаналізуй скрін екрану онлайн-уроку. Оціни дії учасників та склади відповідні правила, враховуючи свої відповіді на питання. Скільки учнів не ввімкнули своїх камер? Як гадаєш, чому? Чи коректно вони чинять? Чи мають вони аватарки? Чому в усіх учасників, окрім Ігоря, вимкнені мікрофони?



У Андрія виникла проблема з інтернетом, його аватар то з'являється, то зникає...

Микита через свою скромність не вмикає камери. Він під час уроку вирішив пожувати бутерброд

А Ксенія часто запізнюється... І перед уроком теж не встигла зачіску причепурити. Вона вважає, що справжнє фото на аватарці – це краще



Ти навчишся уникати ризиків віртуального світу

Досліди хмару слів за QR-кодом або на малюнку. Який образ емодзі — позитивний чи негативний?

Які «істоти» населяють віртуальний світ? Які слова варто залишити саме тут? Чому?



Події, що трапляються в нашому житті, — це факти, тобто те, що відбулося насправді. У віртуальному світі не вся інформація правдива. Часто трапляється фейкова інформація, тобто вигадана й переважно саме з негативною метою.



1. Розгляньте ситуацію. Як вважаєте, дівчинка говорить про факт чи про фейк? Що в її висловлюванні вказує на це? Чи довіряють діти, зображені на малюнку, цій інформації? Що вам допомогло це визначити? Поділіться своїми припущеннями одне з одним.

Я прочитала в інтернеті, що наступного року у великих містах запрацює повітряний громадський транспорт. Автобуси, що літають, — уявляєте?!



2. За зразками назвіть плюси і мінуси існування віртуального світу.

Віртуальний світ дає необмежені можливості для організації дистанційної освіти

**Це плюс! Бо можна навчатись у період пандемії**

**Це мінус! Бо ми мало рухаємося, розвивається гіподинамія (погіршення здоров'я через недостатню рухову активність), погіршується зір**



.com

Для кожного з нас віртуальний світ — це глобальний рекламний ресурс

Like

Ми можемо спілкуватись у віртуальному світі

Ми можемо знайти в інтернеті відомості про будь-яку людину. Його чи її місце проживання, адресу електронної пошти, номер мобільного телефону



Робити покупки віртуально  
Це плюс, бо ...

Це мінус, тому що це найбільш популярний вид шахрайства в інтернеті



Щоб не зіпсувати собі настрої, не втратити емоційної рівноваги, не варто вірити всьому, що читаємо чи чуємо у мережі Інтернет.



3. Перегляньте відео за QR-кодом та складіть алгоритм розпізнавання фейкових новин.



## Які є ризики у віртуальному світі

Для пошуку інформації краще використовувати сайти, які радить учитель чи вчителька, яким довіряють батьки чи рідні. Ми самі маємо бути обережними й уважними — відрізнити надійні сайти від ненадійних, відкривати тільки безпечні листи.



### Надійний сайт

має URL-адресу, аналогічну до назви чи заголовка

захищений спеціальним цифровим шифром і має префікс `https://`



### Безпечні листи

- не пропонують щось безкоштовно
- не запрошують забрати виграш
- не просять вказати персональні дані

Як часто ми чуємо, що на пошту приходить багато спаму? Хто такі спамери? Це не обов'язково люди, це можуть бути боти (спеціальні програми, які подібно роботам виконують в інтернеті завдання за алгоритмом), що за допомогою штучного інтелекту знаходять у мережі наші контакти та за певні кошти надсилають нам різну інформацію на електронні адреси.

4. Проаналізуй схему різновидів спаму. Чому рекламні листи відносять до спаму? Які види спаму загрожують добробуту родини? Чому?

### Рекламні листи



### Фейкові повідомлення

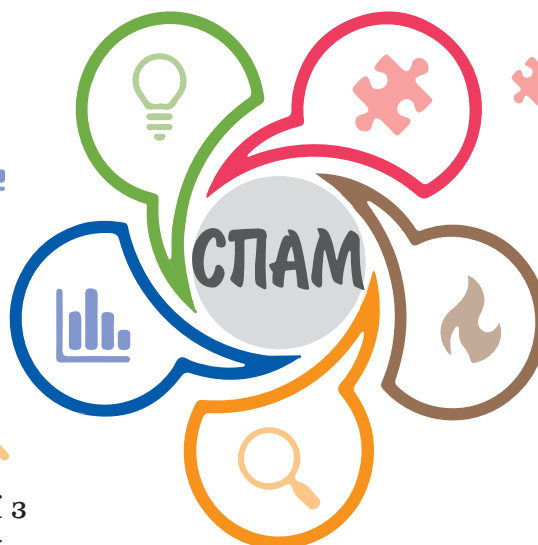


з метою введення в оману, залякування, приниження

### Фішинг



виманювання особистої інформації з метою в подальшому здійснити шахрайство



### Шкідливі програмні застосунки

можуть пошкодити операційну систему гаджета

### Тролінг

провокація до емоційної відповіді з негативним забарвленням, суперечок



5. Проаналізуйте діалог дітей. Який спосіб захисту від спаму краще вибрати для своєї електронної пошти?



Я ніколи не реєструюся на ненадійних сайтах та не вказую своєї електронної пошти

Так, і за посиланнями у тих листах не варто переходити

Ім'я моєї електронної пошти унікальне – його важко вгадати спамерам

Мама мені порадила ніколи не відповідати на листи зі спамом



Більшість людей кожного дня переглядає цікаві пізнавальні передачі, читає важливі пости. Шахраї постійно шукають нові шляхи добування коштів від довірливих телеглядачів чи користувачів мережі. Вони вмикають рекламні ролики із короткими номерами телефонів на екрані та пропонують висловити свою думку щодо товару / послуги чи події безкоштовно. Але не слід забувати про те, що відправка повідомлення коштує певну суму грошей.

Я виграла вікторину! Зараз надішлю СМС на підтвердження моєї участі.

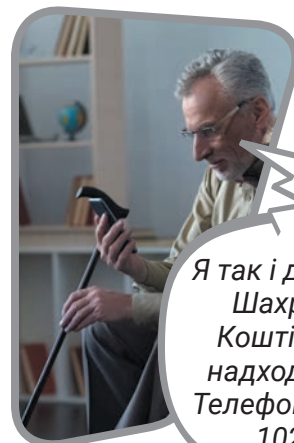


Це шахраї, не надсилай нічого! Ти купувала лотерею чи, може, заповнила заявку на участь у розіграші призу? Якщо так, то варто пересвідчитися на офіційному сайті.

Мені зателефонував чоловік і попросив повернути гроші, якими він випадково поповнив мій банківський рахунок. А ось і повідомлення з банку...



Хм... Якесь дивне повідомлення, з помилками. А ще має бути номер твого мобільного оператора. Перевір свій рахунок!



Я так і думав! Шахраї! Коштів не надходило. Телефонуюмо 102.

Як вберегтися від небезпек у віртуальному світі, уникнути телевізійного та телефонного шахрайств?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Які види спаму негативно впливають на емоційне здоров'я?
7. Як може впливати на здоров'я та добробут занурення у віртуальний світ?
8. Проаналізуй ситуації, що сталися з твоїми однолітками. Спрогнозуй безпечний вихід із них. Зазнач, яких небезпек вдасться уникнути.
- а) Орест знайшов сайт про оригамі. Він вирішив **zareєструватися** на ньому, щоб мати доступ до відео з виготовлення чудернацьких виробів.  
Які пункти йому слід заповнити під час реєстрації, а які краще проігнорувати? Чому?
- Логін (ім'я)
  - Прізвище, ім'я, по батькові
  - Домашня адреса
  - Вік
  - Стать
  - Назва навчального закладу
  - Місце роботи мами
  - Мобільний телефон батька
  - Улюблене сімейне місце відпочинку у вихідні
  - Своє фото
  - Фото своїх виробів
- б) Уяви, що на електронну скриньку твого старшого родича чи друга надійшов лист із темою «Терміново! Важливо! Провайдер» з вимогою вказати номер картки, з якої сплачено послуги підключення до інтернету. Як вчинити в такій ситуації?



9. Змодельуйте ситуацію відповіді на дзвінок телефонних шахраїв.

А. «Алло, у твоєї сусідки вкрали гаманець у магазині, перекинь їй гроші на картку, щоб вона змогла розрахуватись за покупки».

Б. «Алло, телефоную за дорученням твоєї мами, принеси ключі від квартири, вона забула важливі робочі документи. Швидко, бо її можуть звільнити».

В. «Алло, це опитування населення. У нас кілька простих запитань. Назвіть свою домашню адресу... З ким ви проживаєте? Чи є у вас собака? О котрій годині члени вашої родини приходять з роботи?»



## § 22

# Добробут та кишенькові гроші

Ти дізнаєшся про добробут, піраміду потреб та бюджет



Із чого складається добробут родини, школи, твій особистий і добробут громади?



1. Вибери слова чи словосполучення, які можна вважати синонімами до слова добробут.

- достаток
- благо
- повна чаша
- здоров'я
- щастя
- комфорт
- зручність
- процвітання
- успіх
- екологічна проблема
- фортуна
- кишенькові гроші
- безробіття
- інтереси
- вигода
- прибуток
- перевага
- пандемія
- зневага
- сварка
- тероризм
- війна
- гаджет
- посуха
- надзвичайна ситуація

Добробут може бути матеріальним і духовним. Основними, або базовими, потребами людини є фізіологічні (їжа, вода), потреба в безпеці, відпочинку. Але для людини важливими є і дружба та спілкування, повага та самоповага, упевненість у собі, а також самореалізація в творчості, дотримання правил поведінки, уміння вирішувати проблеми.



Піраміда потреб людини

2. Проаналізуй піраміду потреб людини, подану вище, та доповни конкретними прикладами із цього параграфа.

Родина досягає добробуту, якщо реалізуються основні потреби кожного її члена. Щоб мати смачну та корисну їжу, комфортне помешкання і зручний одяг, батьки планують **бюджет** — складають перелік джерел доходів і витрат родини на певний період часу. Наповнення бюджету залежить від тих, хто працює і заробляє гроші в родині.



## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

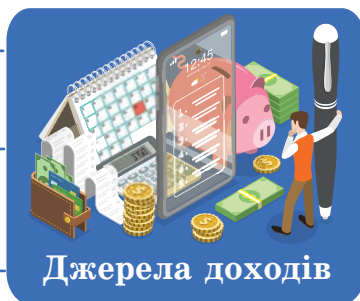
**Бюджет** (у перекладі з французької «гаманець») — певна сума грошей або план доходів і витрат на визначений період.

3. Проаналізуй джерела доходів та подумай, які з них є у твоїй родині.

Заробітна плата ●

Здавання в оренду  
нерухомого /  
рухомого майна ●

Підприємницька  
діяльність ●



● Стипендії / пенсії

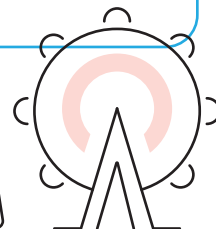
● Господарська  
діяльність

● Благодійна  
допомога

● Інше



У нашій родині планують витрати зазвичай разом. Так, нам із братом виділяють певні суми грошей на тиждень. Їх іще називають кишеньковими. Це особисті кошти, які ми можемо витратити на власний розсуд.



4. Звідки беруться кишенькові гроші?

Сума кишенькових грошей визначається можливостями сім'ї. У багатьох родинах є непрацездатні, тобто ті, хто не може працювати з певних причин і забезпечувати себе самостійно повною мірою. Це діти, особи похилого віку та люди з інвалідністю. Багато родин ретельно прораховують свій бюджет, щоб заощадити й відкласти на великі покупки, відпочинок.

Київські школярі й школярки в міському транспорті використовують електронний учнівський квиток, який дає право на безкоштовний проїзд. Якщо вивчити графік руху міського транспорту, то можна економити на проїзді.



**5.** Прочитайте ситуації та виконайте завдання.

**I.** Мишко вступив у 5 клас Технологічної гімназії, до якої зручно дістатись транспортом за 10 хвилин.

Порадьте найбільш економний варіант проїзду для Мишка.

- поїхати на маршрутці
- почекати на міський транспорт
- викликати таксі
- піти пішки

**II.** Гімназія Мишка розташована в новому гарному приміщенні, має зручні меблі, її обладнано технічними засобами для навчання. Тут є сучасні конструктори з моторчиками та програмованими центрами керування, квадрокоптери для аеродинамічних зйомок, анатомічні моделі та багато іншого корисного обладнання.

Поміркуйте, що особливого та цінного є у вашому закладі освіти. Що впливає на добробут вашого закладу освіти?

**III.** Коли Мишко разом з іншими учнями й ученицями 5 класу прийшов на перший дзвінок, їх щиро привітала дружна гімназійна родина. Старшокласники подарували молодшим гімназістам пам'ятні подарунки. Наступного тижня розпочалися заняття в гуртках. Помічниками вчителів і тренерів були ті самі старшокласники. Якщо раніше учні були просто знайомі, то тепер стали справжніми друзями.

Як взаємоповага школярів і вчителів впливає на добробут школи?



Уміння спілкуватись, готовність поважати одне одного, взаємна підтримка допомагають досягти добробуту: власного, родини, громади.

Проаналізуй діаграму та зазнач, що саме та як впливає на твій добробут, родини, школи, громади.

Власне здоров'я

Мистецькі заклади

Спортивні комплекси

Стан доріг

Турбота про  
близьких

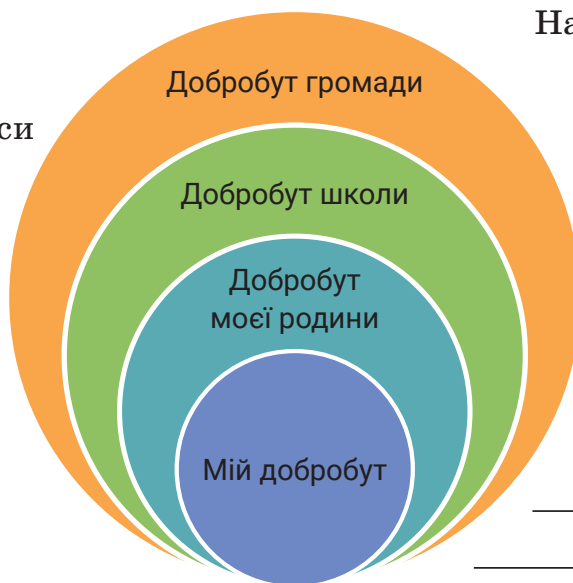
Кишенькові гроші

Любов і повага  
родини

Безпека

Можливість  
подорожувати

Екологія



Навчальне обладнання

Моє навчання

Довкілля будинку

Шкільний автобус

Атмосфера в класі

Наявність роботи  
та бізнесу

Медичне  
обслуговування

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Наскільки важливі спільні прогулянки у вихідний для добробуту родини?
7. Чому твій добробут залежить від добробуту родини?
8. Як добробут громади впливає на добробут школи?
9. Які є законні джерела доходів п'ятикласника та п'ятикласниці?
10. Проведи дослідження щодо кишенькових грошей. Опитай своїх найближчих родичів, а також кузенів, тітку й дядька, чи отримували вони кишенькові гроші, коли навчались у школі, і як. Згрупуй відповіді за способами отримання.
11. Як правильно ставитись до своїх кишенькових грошей? Обери варіанти.
  - поважати працю батьків та ощадливо ставитися до зароблених ними коштів
  - купувати те, що потрібне зараз
  - зіставляти власні бажання та фінансові можливості родини
  - заощаджувати
  - складати власний фінансовий план.

Ти дізнаєшся про можливі небезпеки шопінгу, про що розповідають маркування, як вибрати якісні товари та продукти

Проаналізуй схему. Що використовували в різні часи в різних куточках світу замість грошей? Чому від такого виду розрахунку сьогодні відмовилися?



## Електронні гроші

Так, бо електронними грошима зручно користуватися. До того ж на паперових грошах може бути багато бактерій і навіть вірусів.

Сьогодні чимало людей замість паперових грошей використовують електронні.

А що таке електронні гроші? Як ними користуватись?



Гроші зберігаються на рахунку в банку. До цього рахунку прив'язана платіжна картка чи смартфон. Можна використати для оплати товарів і послуг — для цього потрібен інтернет.



1. Де можна використовувати електронні гроші?

## Про що «розповідають» етикетки

Коли ми з родиною вирушаємо на шопінг, то ретельно вибираємо товар: завжди вивчаємо етикетки та знаки маркування. Якщо їх немає, то товар не беремо, адже він може бути сумнівної якості або підробкою.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Шопінг** (від англ. shopping-покупки) — здійснення покупок.

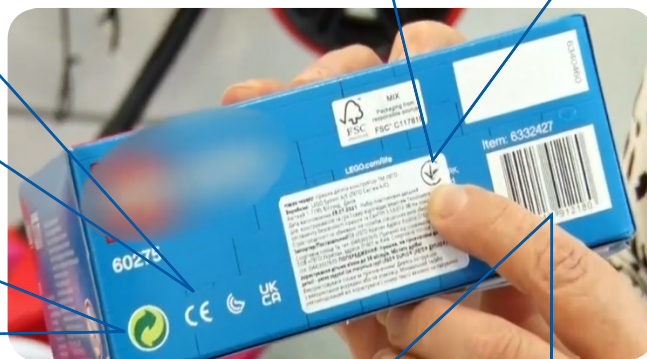
Товари з інших країн обов'язково перевіряють в Україні перед продажем. Додається переклад етикетки державною мовою з інформацією про основні характеристики товару: назву, дані про виробника; дату виготовлення; термін придатності тощо. Залежно від типу товару мають бути зрозумілі інструкції щодо використання, застосування та зберігання.

### Приклад маркування товару

Національний знак оцінки відповідності свідчить про відповідність продукції вимогам безпеки, що діють в Україні

Маркування СЕ свідчить, що продукт (електронні пристрої, іграшки, предмети індивідуального захисту, медичні вироби тощо) відповідає вимогам якості Євросоюзу

**Зелена крапка (GREEN DOT)** — знак, що гарантує приймання пакування в пункті вторинної переробки



**Штрих-код** дає змогу дізнатися про країну виробника, підприємство та особливості товару



Штрих-код із першими трьома цифрами 482 означає, що виріб виготовлено в Україні.

Вибираючи канцелярські товари, іграшки, гребінці, посуд, виготовлені із пластмаси, ми звертаємо увагу на їхній запах. Їдкий різкий запах свідчить про низьку якість матеріалу та можливу небезпеку для здоров'я. На підробках може лущитися фарба, можуть бути неакуратно оброблені з'єднання чи краї.



**2.** Прочитайте діалог і додайте власні аргументи на відмову купувати товари в місцях стихійної торгівлі.

Учора сестра принесла мені поп-іт (з англ. pop it — «лопни це»), який купила в переході метро. Окрім жахливого запаху, він ще й бруднить руки!



Краще не гратися сумнівними іграшками, купленими в переходах, на зупинках, біля ринків...

## Маркування на пакованні виробів



Трилисник — національний знак відповідності продукції вимогам безпеки, що діють в Україні.



Знак у вигляді трикутника з трьох стрілок вказує, що дане пакування придатне для дальшої переробки.



Знак TheBlueAngel гарантує, що товар виготовлений за допомогою засобів, нешкідливих для довкілля та здоров'я людей.



Цей знак означає, що пакувальний матеріал виготовлений із переробленої сировини.



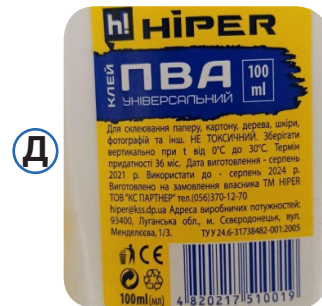
Баночка із цифрою означає термін у місяцях, протягом якого можна користуватися косметичним засобом після розкриття пакування.



Знак «Викидай окремо» підказує, що картон слід викинути до смітника з папером, а пластик — окремо.

### 3. Виконай завдання на вибір.

- Переглянь відео за QR-кодом та поясни, на яку небезпеку наражаються братики та сестрички, якщо їм дарувати неякісні іграшки.
- Розглянь зразки етикеток мийних засобів, канцелярії та розшифруй маркування за схемою, поданою вище. Зверни увагу на термін придатності. Які з них безпечно використовувати? Чому?



Зразки етикеток : а) засіб для чищення сантехніки; б) засіб для миття поверхонь на кухні; в) шампунь; г) олівці; д) клей

## Товар якісний чи неякісний?

Якщо нам продали товар, що на перший погляд здавався якісним і справним, але від початку його використання виявилися недоліки, ми маємо право повернути його, звернувшись у магазин (з допомогою батьків).

Вибрати якісні продукти нелегко, слід дотримуватись певних правил: звертати увагу на ціну, перевіряти термін придатності, склад та цілісність пакування товарів. Це допоможе зберегти здоров'я та убезпечить від отруєння.



Таблетки активованого вугілля

Першими ознаками харчового отруєння є висока температура, загальна слабкість, пронос і біль у животі, нудота і блювота, холодний липкий піт. За наявності таких ознак негайно повідом дорослих. Поки чекаєш на допомогу, пий воду, можна прийняти кілька таблеток активованого вугілля.

**4.** Проаналізуй схему та спрогнозуй наслідки вживання продуктів, придбаних у місцях стихійної торгівлі.

*Дорогою з роботи придбала все, що треба! Недорого і швидко. Дарма, що на стихійному ринку, зате біля дому!*



### В чому небезпека стихійного ринку?

- якість продуктів НЕ перевіряють;
- умови зберігання можуть НЕ дотримуватися;
- часто термін придатності скінчився;
- неможливо довести, що продукти були придбані саме в цього продавця;
- пошкоджене пакування тощо.

Якщо ми будемо дотримуватися правил безпечного шопінгу, відмовимось від купівлі неякісних товарів, нечесні виробники будуть змушені припинити виробництво.



**5.** Поміркуйте, яке молоко корисніше: з далекої країни (із додаванням спеціальних консервантів, щоб воно збереглося під час перевезення) чи молоко із найближчої ферми.

## Культура споживання

Іноді шопінг стає розвагою, особливо якщо покупець не обмежений у коштах. Але чи варто купувати все, що бачать очі? І взагалі, скільки



речей потрібно людині для комфорту? З огляду на забруднення світового океану пластиком, довкілля — промисловими викидами виробництв, варто дотримуватися культури споживання. Як уникнути зайвого? Просто! Купувати якісне, безпечне, а головне — необхідне!

Обираймо товари українських виробників, так ми покращуємо добробут громади, родини, власний добробут.



Розіграйте ситуацію, що може статися з покупцем, якому продали неякісний товар у супермаркеті, у критому павільйоні міського ринку, на зупинці громадського транспорту.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Як ти вважаєш, як краще зберігати кошти родини: на електронних носіях (пластикові картки, додатки в смартфоні) чи у гаманці?
7. Чи користуються твої батьки чи знайомі дорослі електронними грошима? Які електронні носії вони використовують?
8. Як ти розумієш вислів «культура споживання»?
9. Де варто купувати продукти?
  - супермаркет
  - фермерський ринок
  - стихійний ринок біля переходу
  - торговельний центр
10. Як вчинити, якщо тобі пропонують товар, у якого термін придатності закінчився?
11. На які критерії зважає твоя родина, вибираючи продукти харчування?
  - ціна
  - якість
  - смак
  - безпека вживання
  - країна-виробник продукту
  - пакування
12. Чи безпечною буде яскрава зубна щітка з кумедною ручкою, якщо пластик з якого вона виготовлена, має різкий запах? Чому?
13. Чи купиш ти пенал на подарунок, якщо продавець запевняє тебе, що їдкий запах швидко вивітрюється?
14. Разом із дорослими передивіться продукти харчування та товари першої необхідності, якими ви користуєтесь щодня. Визначте, які з них вироблено в Україні. Створіть листівку «Підтримаймо українського виробника».

## § 24

# Заощаджуємо природні ресурси

*Ти дізнаєшся, чому слід ощадно використовувати природні ресурси, про користь вторинної переробки, про небезпеку для здоров'я і добробуту від забруднення довкілля*

Поміркуй, чому святкують День Землі. Переглянь відео за QR-кодом.



### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

#### Екологічні свята:

Міжнародний день Землі — Весняне рівнодення

Міжнародний день води — 22 березня

Міжнародний день довкілля — 22 квітня



Прапор Землі Символ Дня Землі

## Використання природних ресурсів

Земля — унікальна планета. Вона дає все необхідне для життя, і наш обов'язок — віддячувати їй та ощадно використовувати всі ресурси. Співіснувати ми можемо лише за умови, що спільно дбаємо про збереження і захист довкілля, про примноження добробуту. Задовольняючи власні потреби, ми пам'ятаємо про родину та громаду, а також про майбутні покоління, сповідуючи правила співжиття.



**1.** Проаналізуйте схему «Правила співіснування на Землі». Поясніть, як їх можна виконувати.

### Правила співіснування на Землі

Не переважати над іншими живими істотами і поводитися так, щоб вони не зникали

Цінувати кожен день

Любити та шанувати Землю, яка благословляє життя та управляє ним

Бути вдячними рослинам і тваринам за їжу, яку маємо



Не витратити багатства Землі на виробництво зброї

Не наживатися на багатствах Землі, а зберігати їх

Споживати природні ресурси раціонально, бо всі мають на них однакові права

Упродовж мільйонів років повітря, вода та ґрунти були чистими, і лише за останні 200 років ситуація різко змінилась. Людина — єдина істота на Землі, яка використовує не тільки повітря та воду, а й корисні копа-

лини — природні ресурси. Більшість природних ресурсів **невідновлювані**, тому порушуючи рівновагу в довікллі, люди шкодять йому та ставлять під загрозу власний добробут.

2. Назви окремо відновлювані та невідновлювані природні ресурси.

Ґрунти

Рослини

Вода

Вугілля

Мінерали

Відновлювані ресурси

Невідновлювані ресурси

Повітря

Металічні руди

Тварини

Природний газ

## Як заощаджувати воду, тепло та електроенергію?

Останнім часом довіклля стрімко втрачає здатність до самоочищення та самовідновлення. Тому важливо ощадно використовувати і відновлювати ресурси. Науковці всього світу об'єдналися, щоб вирішити, як їх зберегти. Винайшли нові методи вироблення електроенергії — почали використовувати енергію води, сонця і вітру.



3. Прочитайте розмову однокласників і однокласниць та доповніть її своїми фразами, як ваші родини заощаджують воду, електроенергію і тепло.

Після використання я завжди вимикаю електроприлади з мережі

Наша родина поміняла вікна та двері на енергозберіжні

Ми з братом закриваємо кран із водою, коли чистимо зуби. Так ми економимо по 8000 л води на рік кожен

Ми теж можемо бути заощадливими і берегти багатства нашої планети



А ми на даху приватного будинку встановили сонячні батареї! І ділимося електроенергією із сусідами

Багато родин прагнуть купувати електромобілі, а в містах запроваджується екологічний транспорт. Порівняно з використанням авто, що працюють на бензині чи дизельному паливі, електромобілі не забруднюють повітря під час їзди.



4. Пригадай, який вид транспорту є найбільш екологічним у твоєму населеному пункті.

## «Друге життя» і корисні речі з уживаних матеріалів

У розвинених країнах давно запроваджено сортування побутового сміття і його вторинна переробка. Це дає змогу не втрачати родючі землі під сміттєзвалищами та берегти природу.

## 5. Виконайте завдання на вибір.



• Переглянь відео за QR-кодом та склади список побутових відходів, які підлягають вторинній переробці.

• Роздивись інфографіку та поміркуй, які побутові відходи слід сортувати.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

В Україні переробляють папір, пластик, скло та метал. Не переробляють деякі види пластику та змішані відходи. Переробці не підлягають обгортки від цукерок, чипсів, сухариків та касові чеки.

Усі можуть і мусять зробити свій внесок у збереження природи. Деякі вироби, матеріали чи пакування можна використати повторно для виготовлення корисних речей. Тоді зменшується обсяг сміття.



Регулярно здаючи макулатуру в переробку, ви врятуєте три дерева на рік!



6. Розгляньте світлини та спрогнозуйте, із чого виготовлені вироби. Створіть власні проекти корисних виробів із використаних пакувань.



Велике починається з малого. Світ починається з людини. Наш щоденний вибір впливає на те, чи буде наша планета чистою, чи буде в нас достатньо ресурсів для майбутнього існування, чи досягнемо суспільного добробуту.

Переглянь відео за QR-кодом. Склади гасло, що закликатиме твоїх ровесників і ровесниць заощаджувати природні ресурси.



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Поясни, як ти розумієш слова Василя Сухомлинського, великого українського педагога: «Краса природи — це одне з джерел, що живить доброту, сердечність і любов».

8. Чому забруднення довкілля небезпечне для планети Земля?

9. Як логічно закінчити твердження? Запиши їх у зошит.

Ощадливе використання природних ресурсів

це прекрасний водоспад у горах

Заощаджена крапля води щодня

допомагає берегти ліси

Вторинна переробка паперу

збереже планету для нащадків

10. Що робить твоя родина для заощадження природних ресурсів? Добери відповіді з переліку або запропонуй власний варіант. Аргументуй, як це допомагає природі.

- використовуємо зворотний бік паперу для чернеток
- використовуємо серветки та рушники із тканини
- не купуємо одноразового пластикового посуду
- для покупок використовуємо багаторазові торбинки
- збираємо макулатуру та здаємо на переробку
- сортуємо побутове сміття
- встановили лічильники тепла, води, газу

11. Проаналізуй список екологічних заходів та визнач, що можуть зробити для захисту нашої планети учень чи учениця 5 класу, громада та держава.

- посадити кущ, дерево або квіти на клумбі біля будинку
- встановити очисні споруди на місцевій фабриці
- зібрати та винести сміття після відпочинку на природі
- встановити контейнери для сортування сміття
- побудувати вітрову електростанцію
- встановити контроль за вихлопними газами автомобілів
- здати старі журнали, газети в макулатуру
- очистити від сміття береги місцевої річки
- побудувати сміттєпереробний завод
- використовувати пакування, виготовлене з вторинної сировини
- сприяти вторинній переробці пакувальних матеріалів

12. Створи плакат чи інфографіку, що спонукатиме тебе і твоїх друзів бути дружніми до довкілля.

## Узагальнення 3. Як засвоєно розділ «Навчаємося приймати рішення»

- Позначка означає, що потрібно вибрати всі можливі правильні відповіді
- Серед варіантів з такою позначкою шукай один правильний варіант
- Встанови послідовність переліченого

1. Обери свої дії, якщо в двері дзвонить незнайомец, представляється сусідом знизу й стверджує, що його квартиру заливає водою.

- Відчинити двері й впустити «сусіда», щоб перевірити де протікає вода
- Не відчиняти дверей, тихенько зателефонувати дорослим і розповісти про те, що відбувається
- Не відчиняти дверей, перевірити крани з водою, голосно сказати, що зараз тато йде з магазину, йому й розкажете, що відбувається

2. Обери, яку небезпеку може становити кухонна газова плита

- перегрівання
- загоряння
- враження електричним струмом
- затоплення

3. Обери знак маркування легкозаймистої речовини



4. Обери ознаки корисного інтернету

- Інформація для навчання
- Недостовірні інформація
- Зловмисні, шкідливі пошуки інформації шахраями про сім'ю
- Спілкування з друзями
- Гарний заробіток
- Грубість, приниження, образи, обман
- Мережеві ігри

5. Обери цифрові інструменти, які можна використати для синхронного спілкування з учителем та однокласниками

- Навчання в шкільній системі електронного навчання
- Чат, відеочат
- Онлайн конференція
- Месенджери

6. Обери як не можна діяти, щоб уникнути небезпеки у віртуальному світі?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Розміщувати свої дані на різних сайтах            | <input type="checkbox"/> Завжди повідомляти своє справжнє ім'я                         |
| <input type="checkbox"/> Створити унікальний пароль до поштового акаунту   | <input type="checkbox"/> Включатись в онлайн гру з призами та великим грошовим вирашем |
| <input type="checkbox"/> Розголошувати номер банківської картки та пін-код | <input type="checkbox"/> Використовувати оригінальні нікнейми                          |
| <input type="checkbox"/> Ніколи не дозволяти різкі й грубі вислови         |  |

7. Обери вислови п'ятикласників, що можуть стосуватись кишенькових грошей

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> «Так, нам із братом виділяють певні суми грошей на тиждень»    | <input type="checkbox"/> «Це мій подарунок на день народження»                      |
| <input type="checkbox"/> «Це гроші, які я взяв без попередження»                        | <input type="checkbox"/> «Сума визначається можливостями сім'ї»                     |
| <input type="checkbox"/> «Це особисті кошти, які ми можемо витратити на власний розсуд» | <input type="checkbox"/> «Це перелік джерел доходів і витрат на певний період часу» |

8. Установи послідовність видів добробуту, починаючи від власного Мій добробут ...

- |           |           |
|-----------|-----------|
| — держави | — громади |
| — родини  | — школи   |

9. Обери те, що важливо для власного добробуту

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> власне здоров'я                | <input type="checkbox"/> довкілля будинку        |
| <input type="checkbox"/> навчальне обладнання           | <input type="checkbox"/> турбота про близьких    |
| <input type="checkbox"/> мистецькі та спортивні заклади | <input type="checkbox"/> атмосфера в класі       |
| <input type="checkbox"/> стан доріг                     | <input type="checkbox"/> любов і повага родини   |
| <input type="checkbox"/> наявність роботи та бізнесу    | <input type="checkbox"/> медичне обслуговування  |
| <input type="checkbox"/> безпека                        | <input type="checkbox"/> можливість подорожувати |

10. Обери знак, що гарантує приймання пакування в пункті вторинної переробки



## § 25

### Правила гарного настрою

*Ти дізнаєшся про різні переживання людей, чим відрізняються почуття від емоцій, як керувати емоціями та підтримувати хороший настрій, як почуття та настрої впливають на психічне та емоційне здоров'я*

Пригадай, як у початковій школі кожного дня вчитель чи вчителька запитували про твій настрій. Як це відбувалось? Чи використовували для цього емодзі? Обери той, що відповідає твоєму настрою зараз.



Маючи хороший настрій, ми бачимо все у «рожевих окулярах»: квіти гарні, друзі та знайомі привітні. Отож, вивчаємо правила хорошого настрою.

Правило перше:

**Посміхаюся та радію тому, що навколо!**

*Хочу бути успішною людиною.  
Хочу подобатись собі та іншим.  
Радію тому, що навколо,  
посміхаюсь своїм друзям, прагну  
мати хороший настрій.*

*Даруй  
хороший настрій іншим.  
Він має властивість  
примножуватися й  
повертатися.*

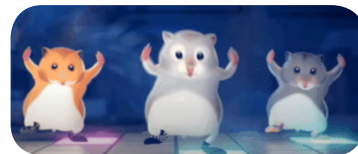




Правило друге:

**Покращую свій настрій.**

Мати гарний настрій завжди — непросто, але ми цьому навчаємося. Наприклад, коли сумно використовуємо мотиватори хорошого настрою: споглядання картин, прослуховування музики, танці, прогулянки на природі, катання на велосипеді. У кожного з нас є така справа, яка дає задоволення.



1. Переглянь мультфільм за QR-кодом. Як змінився твій настрій?

Правило третє:

**Кажу друзям і подругам компліменти.**



Ми поважаємо погляди та переконання кожного/кожної. Ми з розумінням ставимося до особливостей поведінки, зовнішності інших, якщо це не загрожує нашим здоров'ю, безпеці та добробуту.



2. Скажіть однокласникам / однокласницям у групі по одному–два компліменти.

Правило четверте:

**Шукаю хороше в усьому.**



## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Емоція** (від франц. — хвилювання) — це стан внутрішнього світу, пов'язаний з почуттями та настроєм.

Зазвичай настрої змінюється залежно від обставин та емоцій.

Емоціями ми виражаємо своє ставлення до цих життєвих обставин. Позитивні емоції — запорука гарного настрою. Саме вони покращують наше психічне й емоційне здоров'я.



**3.** Пригадайте, що таке міміка. Як вона пов'язана з емоціями?

Продемонструйте по черзі різні емоції: цікавість, гнів, страх, радість, тривогу, смуток, здивування. Які із цих емоцій є позитивними, а які негативними?

Правило п'яте:

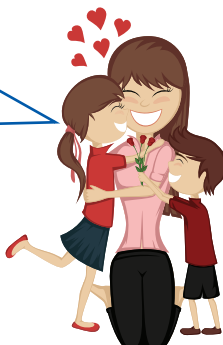
**Керую своїми емоціями.**

Ми не завжди можемо розпізнати свою емоцію, а почуття, наприклад, дружба, любов, заздрість — триваліші, стійкіші переживання, тому ми їх усвідомлюємо.



**4.** Розпізнай, які емоції пережила Марися. Чи змінились її почуття до рідних?

Не варто діяти коли переповнюють емоції адже вони швидко змінюються, а наслідки залишаться надовго



Під час сварок людина переживає негативні емоції. Уміння керувати своїми емоціями — дуже важливо для збереження психічного й емоційного здоров'я. Страх у небезпечній ситуації допомагає зібратися та прийняти правильне рішення. Смуток викликає сльози, почуття жалю. Від хвилювання прискорюється серцебиття та дихання, пітніють долоні. Емоції змінюють роботу органів і систем організму та впливають на фізичне здоров'я.

Правило шосте:

**Ціную свої знання і вміння.**

Використовуючи правила хорошого настрою, продовж речення.

- У мене добре виходить...
- Я навчуся...
- Ми зробили разом...
- Мені непросто...

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Як настрої впливає на здоров'я?
6. Чи змінилось твоє ставлення до навчання у 5 класі?
7. Знайди зайву емоцію чи рису характеру в кожному рядку.  
А. Працьовитий, наполегливий, розумний, здивований  
Б. Лінивий, радісний, розгублений, переляканий  
В. Сумний, неорганізований, тривожний, злий.
8. На світлинах братик твоєї однокласниці. Він лінується говорити, проте яскраво виражає емоції. Оціни кожне фото: що саме він хоче повідомити?



9. Добери синоніми та антоніми до настроїв та поясни свій вибір.  
Сумний, гарний, піднесений, позитивний, роздратований, спокійний, нейтральний, грайливий.
10. Розглянь версію картини І. Рєпіна «Запорожці пишуть листа турецькому султанові», що зберігається у Харківському художньому музеї. Які емоції переживають герої полотна? Чи всі однаково виражають свої емоції? Як вони ставляться до султана? Що позитивне? А що негативне? Чому?



# § 26 Добročинність – це турбота про інших

Ти дізнаєшся про милосердя та добročинність, їх цінність для людей

Виконайте завдання на вибір.



- Перегляньте відео за QR-кодом та дайте відповіді на запитання.  
Чи були добрими хлопці?  
Хто з них насправді виявив співчуття?
- Проаналізуй слова із хмари та вибери риси характеру, що, на твою думку, притаманні милосердним людям.



## Як бути милосердним

Готовність допомогти — дуже важлива риса. Будь-хто може потребувати допомоги в певний момент, але навколо нас є люди, яким без неї важко або взагалі не обійтися. Безпорадними чи немічними люди можуть бути з різних причин. Чуйна людина здатна поспівчувати, терпляче вислухати, і найголовніше, безкорисливо та дієво допомогти тим, хто цього потребує. Її милосердя проявляється в добročинності.



**Милосердя** — вищий прояв загальнолюдської цінності доброти.

Доброта, милосердя, уміння співпереживати і співчувати — це кращі людські якості.

**Добročинність** — зроблене добро, безкорисливий вчинок

Милосердя може проявлятися у найпростіших вчинках.



## Кому я можу допомогти



1. Пригадай казку «Квітка-семибарвиця». На що дівчинка витратила 6 пелюсток? Чому останню пелюстку вона попросила, щоб усі діти на Землі були здоровими, і її новий знайомий міг ходити своїми ногами?

Вчимося робити добро з дитинства. Давайте спробуємо вже цього тижня надати допомогу хоча б одній людині. Диво — яке велике задоволення можна отримати від свого доброго вчинку. Є люди, які купують слухові апарати, окуляри, інвалідні візки, оплачують операції тим хто потребує. І це не тільки бізнесмени та бізнес леді, але й звичайні люди з невеликими статками. Актори й акторки в дитячих будинках грають міні спектаклі, деякі вчителі та вчительки проводять уроки просто в палатах, дівчата і хлопці старших класів допомагають виконувати домашні завдання, художники та художниці розфарбовують стіни в лікарнях.



Такі суворі хлопці й дівчата, які служать у поліції здатні втілити в життя мрії важко хворих дітей — вирушити на справжнє патрулювання у поліцейській машині чи як кінолог разом з службовим собакою знайти втрачені речі.

Поліцейські виконали бажання хворого хлопчика. Приїхали в гості і прийняли до лав поліції

Людей з інвалідністю ми можемо зустріти у школі, у своєму будинку, магазині, на вулиці. Найпростіші дії для них можуть бути дуже складними: спуститись сходами, подолати пішохідний перехід, знайти та прочитати інформацію.



2. Поміркуйте, чим п'ятикласники та п'ятикласниці можуть допомогти людям з інвалідністю?

Суспільство дбає про людей з інвалідністю: транспорт облаштовує спеціальними входами, будинки та заклади освіти — пандусами, світло-

фори — додатковими звуковими пристроями. **Громадський простір має бути безбар'єрним.** Надійні сайти мають адаптовану версію для людей з порушенням зору.

## Чинимо добро

**3.** Прочитай життєву ситуацію. Чи можна сказати, що у тексті йдеться про добротність? На які добрі вчинки здатні ти та твої друзі й подруги заради допомоги дітям, які живуть в інтернаті чи дитячому будинку?

Якось молоді юристи будівельної кампанії шукали місце під забудову та побачили дитячий будинок. Діти якраз бігали на вулиці, і було видно, що дехто з них виріс зі своїх речей. Директорка пояснила, що вже склала список необхідного одягу та взуття, але чекає на кошти. Молоді люди в онлайн групі своїх колег оголосили збір коштів, зібрали необхідну суму дуже швидко, придбали потрібні речі та передали їх вихованцям дитячого будинку.

**Добротність** — добровільна та безкорислива допомога тим, хто її потребує. Коли ми бачимо, як наші добрі наміри втілюються у життя, ми виховуємо себе та стаємо кращими. Ми хочемо бути щасливими, мати добрих друзів, відчувати повагу, любов і вірність. Ми здатні співчувати і дарувати радість, бути чесними, терплячими та лагідними.

Як ти розумієш вислів В. Сухомлинського: «Гарні не красиві слова. Гарні — красиві діла»?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

**4.** Повернись до хмари слів на початку параграфа та добери з неї риси характеру, притаманні хлопчику на візку. Чи просто йому бути таким? Як друзі ставляться до нього?



**5.** Доповни схему: хто ще потребує допомоги? Поясни, чому ти так вважаєш.



- ♥ Люди похилого віку
- ♥ Самотні люди
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**6.** Проаналізуй світліну. Як ти вважаєш, чому і навіщо працюють разом такі різні люди?



**7.** Творче завдання. Склади свою історію «Кому я можу допомогти».

## § 27 Які харчі та сон — таке й здоров'я

Ти дізнаєшся про важливість здорового сну та збалансованого харчування для здоров'я, чому слід одягатися за погодою

Пригадай! Що найбільше впливає на наше здоров'я? Що ми можемо змінити, щоб його покращити?

Здоровий спосіб життя — це наш вибір гармонійного розвитку. Зберегти здоров'я та досягти добробуту нам допоможе знання і дотримання правил здорового способу життя. Їх виконують, щоб не хворіти, успішно навчатись, жити довго та щасливо.



1. Доберіть до правил здорового способу життя відповідні твердження.

Збалансоване харчування

Доброзичливе спілкування

Дотримання розпорядку

Загартовування

Активний відпочинок, фізична культура

Гігієна

- А. Дарувати позитивні емоції іншим, ставитися доброзичливо до оточуючих, щоб мати гарний настрій і дружні стосунки.
- Б. Обливатися водою, обтиратися вологим рушником, ходити босоніж для зміцнення імунітету.
- В. Доглядати за тілом, волоссям, ротовою порожниною, бути охайним/охайною.
- Г. Заняття 3–5 разів на тиждень, щоденні прогулянки зміцнюють поставу, розвивають м'язи.
- Д. Робити все вчасно: навчатись, відпочивати, спати.
- Е. Обмежувати фастфуд та солодощі, вживати їжу з поживними речовинами та вітамінами. Харчуватися регулярно та різноманітно.

2. Добери до малюнків, позначених цифрами, відповідні правила здорового способу життя з попереднього завдання.



## Як самостійно оцінити власний фізичний розвиток

Головний показник стану фізичного розвитку — це самопочуття. Якщо ми маємо гарні настрої, апетит, сон і добре почуваємося, то можна вважати, що ми «у нормі».

Наша унікальність проявляється не тільки в певних здібностях, а й у тому, що всі не можуть мати однакові масу та зріст. Адже в нас різна спадковість, традиції харчування в родині, фізичні навантаження і стан здоров'я.

Якщо якісь показники стану фізичного здоров'я чимось турбують, то варто звернутися по консультацію до лікарів, але не панікувати.

## Що таке збалансоване харчування і здоровий сон

Щоб бути здоровим / здоровою в будь-якому віці важливе збалансоване харчування. Але у твоєму віці, коли ти швидко ростеш і навчаєшся слід ретельно дотримуватись норм споживання продуктів для повноцінного забезпечення організму білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мікроелементами. Добре, коли ми вживаємо багато овочів та фруктів, каші, молочні продукти. Важливо пити достатньо води. Якщо ми дотримуємось розпорядку дня, то й харчуємося регулярно. За цим треба слідкувати.

3. Виконайте завдання на вибір.



А. Перегляньте відео за QR-кодом.

Чи дотримуєтеся ви рекомендації наведеної в цьому ролику? Чому?





Б. Проаналізуй малюнок. Хто з дітей замовив корисну їжу? Кому варто змінити свої харчові вподобання? Чи потрібно відмовлятися від фастфуду?



Коли гарно повеселилися з друзями та подругами на шкільному святі, відчуваємо піднесення настрою. Проте згодом настає втома, і ми маємо гарно відпочити.

4. Що є найкращим відпочинком для всього організму? Скільки годин на добу мають спати учні й учениці 5 класу? О котрій годині слід вклатися спати?

Лягати спати, прокидатись, їсти, відпочивати, навчатись бажано в один і той самий час. Дотримання розпорядку дня сприяє нормальному розвитку нашого організму.

## Одягаюся, зважаючи на погоду

Чинниками, що також впливають на наше здоров'я є клімат і стан довкілля. Щоб цей вплив був позитивним, необхідно одягатись відповідно до погоди. Бо в Україні протягом року різні погодні умови.

5. Знайди відповідну погоду для певної місцевості в різні пори року.

Зимові гори

Весняний степ

Ліс пізньої осені

тепло та волого

спекотно та волого

холодно, похмуро та вітряно

спекотно та сухо

холодно та вітряно

Літнє море

Літня пустеля

У холодну погоду обираємо одяг, що утримує тепло, і тепле взуття. У спеку, навпаки, щоб уникнути перегрівання надаємо перевагу просторому одягу із легких тканин і відкритому взуттю.

**6. Перша група.** Жестами та мімікою покажіть реакцію людини на різну погоду.

*Друга група.* Вгадайте показану погоду та запропонуйте відповідний одяг.

*Третя група.* Оцініть, як виконали завдання однокласники та однокласниці з інших груп.

Зараз у всьому світі «модно» дотримуватися здорового способу життя: відмовлятихся від паління та вживання алкоголю, багато рухатись, споживати здорову їжу. Цінність здоров'я залишається актуальною, адже його не можна придбати, тож треба зберігати і покращувати власними зусиллями.

Продовжи речення: «Щоб зміцнювати здоров'я потрібно...», «Здорове харчування – це споживання...».

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

**7.** Як спосіб життя може вплинути на результати навчання?

**8.** Чому людині необхідні здоровий сон і збалансоване харчування?

**9.** Виміряй свій зріст та масу тіла. Можеш звернутись до медичного кабінету або зробити це вдома з дорослими. Занотуй показники та обговори їх з дорослими. За потреби для порівняння можна скористатися даними таблиці за QR-кодом.



**10.** Проаналізуй свої харчові звички. Чи є вони здоровими? Чи дотримуєшся ти збалансованого харчування? Чому?

**11. Творче завдання.** Розпитай рідних чи знайомих про їхні улюблені українські страви. Склади список таких страв та оціни, вони корисні чи шкідливі. Оформи його у вигляді лепбуку «Страви української кухні».

**12.** Використовуючи банк слів, доповни речення.

Вберегтись від негативного впливу погоди нам допомагає одяг. Улітку, щоб не отримати сонячного чи теплового ударів ми одягаємо ... . Восени від дощу та калюж рятують... Головний убір узимку — це ... Він добре захищає від переохолодження.

**Банк слів:** *Світлий одяг, синтетичні тканини, натуральні тканини, парасолька, плащ, гумові чоботи, пуховик, черевики на високій підошві, уггі, тепла шапка, панама, картуз.*

**13.** Чому цінність здоров'я визнають у всьому світі?

**14.** Прийми челендж до кінця навчального року «Поліпшую своє здоров'я». Кожен наступний параграф підручника пропонуватиме відео із п'ятьма вправами на тиждень. Виконуй їх і в кінці кожного тижня вимірною масу тіла та записуй результат.



**15.** Знайди в Інтернеті інформацію про Всесвітній день здоров'я? Коли його було започатковано? Яка організація ініціювала його святкування? Презентуй результати на уроці.

*Ти дізнаєшся про види активного відпочинку, види спорту, корисні для різного віку, як загартовуватись і як надавати домедичну допомогу у разі травмування*



Складіть асоціативний куц до словосполучення «Активний відпочинок».

## Як краще відпочивати

У вільний від навчання час ми маємо відпочивати. Наш відпочинок — це розвантаження і профілактика втоми. Найкраще після навчання за партою чи перед комп'ютером відпочивати активно, тобто: пограти в рухливі ігри, погуляти парком, поплавати в басейні чи природній водоймі, покататися на велосипеді та інша будь-яка рухова діяльність.

Свіже повітря позитивно впливає на весь наш організм: покращує пам'ять, допомагає позбутися негативних емоцій, зміцнює нервову систему. Прогулянки в парку, сквері, лісі дуже корисні. Саме там свіже та чисте повітря, яке позитивно впливає на весь наш організм: покращує пам'ять, допомагає позбутися негативних емоцій, зміцнює нервову систему.

**1.** Проаналізуй малюнок і назви види активного відпочинку, зображені на ньому. Доповни цей перелік.



Тричі на тиждень Орест відвідує секцію баскетболу. Він старанно тренується, а потому відчувається дуже виснаженим, відчуває біль у м'язах. Це його організм сигналізує про необхідність відпочинку.

**2.** Порадь, як відпочити Оресту після напруженого тренування.

- почитати книгу
- побігати на прогулянці з песиком
- подивитись улюблену телепередачу або цікавий фільм
- послухати спокійну музику
- поїздити на велосипеді

Дійсно, якщо довелось витратити багато сил, краще обрати спокійний відпочинок.

## Що обрати: спорт чи фізичну культуру

Багато підлітків мають хобі, пов'язані з танцями чи спортом, адже зараз стільки можливостей. Для більшості це дійсно є різновидом активного відпочинку, а не серйозними заняттями для майбутньої спортивної чи танцювальної кар'єри.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Спорт** з англ. — гра, розвага. Заняття фізичними вправами, спрямовані на досягнення високих результатів.



**3.** Чому багато підлітків відвідують спортивні секції? Продовжте перелік можливих причин та обґрунтуйте ті, які вважаєте найбільш актуальними: Це модно... Гарний спортивний одяг... Зміцнюється організм... Формується гарна постава...

Не всі види спорту можна використати для активного відпочинку. Бо спорт — це важка, відповідальна та виснажлива праця.

Хоч і вирізняють літні та зимові види спорту, той, хто обирає спортивну кар'єру тренується, щодня: на свіжому повітрі чи в закритих приміщеннях.

**4.** Переглянь відео і поміркуй, які види спорту можна використати для активного відпочинку.



Дуже популярні серед підлітків і дорослих спортивні ігри: футбол, волейбол, водне поло, баскетбол, гандбол. Вони розвивають швидкість і спритність, витривалість і точність, відчуття «командного духу».

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Найкращими футболістом України в 2020-му році став лідер київського «Динамо» Віктор Циганков, а футболісткою — Дарина Апанашенко із харківського клубу.



У настільний теніс, або ж пінг-понг, грають усі охочі: дорослі — в офісах великих компаній, школярі та школярки — на перервах у коридорах школи.

Гра в бадмінтон дуже старовинна, й донині залишається популярною особливо на відпочинку.



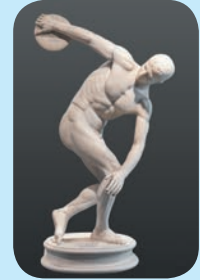
Королевою спорту вважають легку атлетику. Вона включає такі красиві види спорту як біг на різні дистанції, стрибки в довжину, висоту, із жердиною, спортивну ходьбу та ін. Для відпочинку ми обираємо прогулянки та пробіжки на свіжому повітрі, а ще стрибаємо у класики.

Кажуть, що той, хто займається спортом, уміє цінувати час, вірить у власні сили.

Фізичні заняття добре впливають на дихальну систему, поліпшують роботу серця і судин, зміцнюють м'язи та покращують поставу.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Легка атлетика, боротьба та кінні змагання — це перші олімпійські види спорту. Древні греки казали: «Хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути гарним — бігай, хочеш бути розумним — бігай». Цікаво, що до участі в олімпіадах не допускали дівчат та жінок, це були суто чоловічі змагання.



**5.** Чим відрізняється спорт від уроків фізичної культури у школі? Поясніть одне одному що і чому корисніше обрати для вашого віку?

## Засоби захисту для занять спортом та активного відпочинку

Багато видів спорту травматичні. Тому спортсмени використовують спеціальні захисні засоби для убезпечення голови, рук і ніг.



**6.** Назвіть відомі засоби захисту для занять спортом.

Марися взимку дуже любить кататися на ковзанах на льоду, а влітку на роликах. Дівчинка знає, що в спорті та під час активного відпочинку слід убезпечувати себе від травмування. Та одного разу вона так поспішала на зустріч із друзями, що не одягла захисних засобів, а потім ще й не розрахувала своїх сил. Тож, не втрималась на роликах і впала. Дівчинка забила коліно, подряпала долоні, ще й на лобі з'явилася гуля.

Забій, перелом, розтягнення зв'язок, вивих суглоба, рани — це можливі травми внаслідок падіння, їх лікують медики. А ми маємо вміти надати першу домедичну допомогу потерпілому/потерпілій або собі самому / самій до їх прибуття.



**7.** Оберіть та назвіть у відповідному порядку дії щодо надання Марисі допомоги.

- продезінфікувати рану, яка кровоточить
- накласти дезінфікувальну пов'язку
- повідомити дорослих
- оцінити стан дівчинки
- запитати дозволу допомогти
- надягнути рукавички, щоб убезпечити себе
- зручно розмістити Марисю і не рухати її, бо через забиття голови може бути струс мозку
- викликати швидку медичну допомогу
- накласти шину на місце перелому

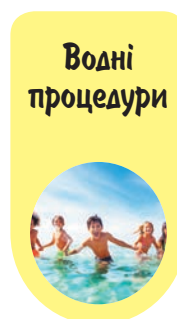
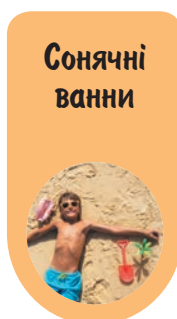
## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Допінг** (англ. doping) — це заборонені речовини, що штучно підвищують витривалість, приховують відчуття втоми.

Професійний спорт може бути небезпечним, якщо спортсмен використовує допінг. На деякий час це позбавляє від відчуття втоми, навіть болю через травмування. Але допінгові речовини не усувають проблеми, а надалі викликають звикання, погіршують здоров'я спортсмена чи спортсменки. За використання допінгу їх знімають зі змагань, навіть позбавляють нагород.

## Для чого загартовуватися

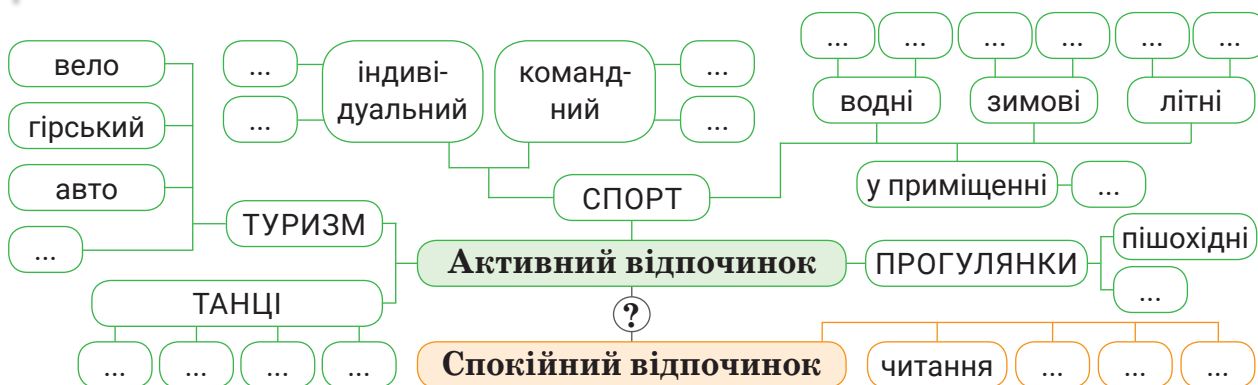
Попереду літні канікули, і можна розпочати загартовування, обираючи всі його способи.



- Щодня гуляю на свіжому повітрі та приймаю сонячні ванни.
- Поступово знижую температуру води для водних процедур.
- Постійно слідкую за станом власного здоров'я.

Систематичне загартовування тренує наш організм та підвищує його опірність до застудних захворювань. Загартована людина витриваліша, за будь-яких умов зберігає спокій, бадьорість, оптимізм, адже загартовування дозволяє використовувати внутрішні можливості організму, задіяти в потрібний момент захисні сили.

Доповни інтелект-карту видів відпочинку. Виконай завдання усно чи на окремому аркуші. Відзнач те, що може бути найкращим відпочинком для тебе.



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Чому відпочинок необхідний?

9. Як часто потрібно відпочивати?

- щодня
- раз на тиждень
- кожного місяця
- двічі на рік
- кожні канікули

10. Які традиції проведення дозвілля на травневі свята в твоїй родині?

11. Якому виду активного відпочинку надають перевагу в твоїй родині? Що нове можна обрати та запропонувати рідним?



12. Перегляньте відео та зазначте, які травми можуть отримувати гравці.



13. Добери назви до номерів захисних засобів для катання на роликах.



- наколінники
- щитки на гомілку
- рукавички
- окуляри
- капа
- шолом
- налокітники
- захист зап'ястка

14. Якої пори року варто використовувати зображені види загартовування?



15. Підтримай челендж «Поліпшую власне здоров'я». Це другий тиждень, і нове відео з п'ятьма вправами. Виконуй їх та наприкінці роби вимірювання маси тіла.



Ти дізнаєшся про особливості підліткового віку,  
як сформувати гарну поставу та зберегти зір

Розглянь малюнок. З кого варто брати приклад? Чому?

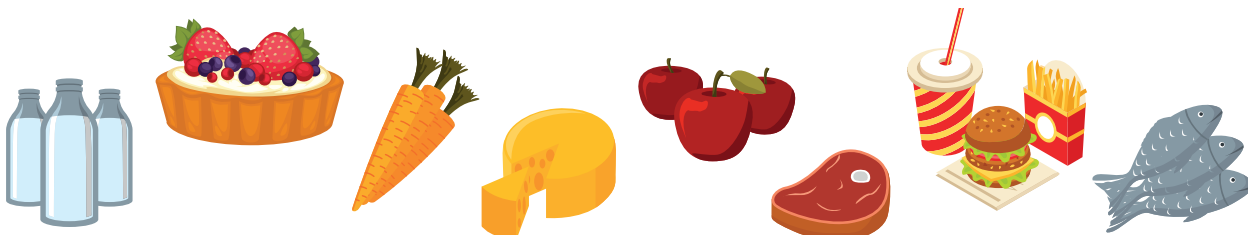


Напевно цей навчальний рік виявився не-легким: поява нових предметів, ускладнення навчального матеріалу, знайомство з новими вчителями / вчительками. Виконання домашніх завдань збільшило навантаження на зір та поставу. Проте причини труднощів не тільки зовнішні, вони й у фізіологічних змінах, які відбуваються в підлітковому віці.

### Що таке підлітковий вік

Саме вік від 11 до 17 років називають підлітковим. Він є перехідним періодом від дитинства до дорослості. Відбувається стрімкий розвиток і перебудова організму. Відомо, що ріст кісток активізується в дівчаток у 11–12 років, у хлопчиків трохи пізніше, у 12–13. Тому в цьому віці діти можуть вирости на 10–15 см упродовж року.

1. Пригадай, які продукти корисні для росту та розвитку дівчаток і хлопчиків.



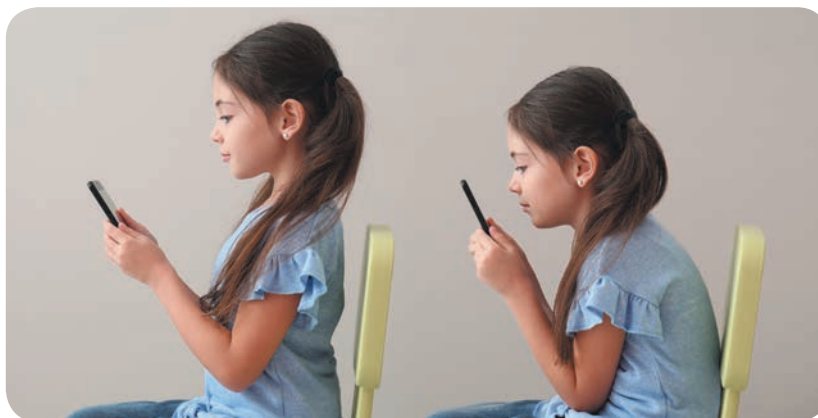
Приблизно з 11 років починаються зміни статури. Хлопці набувають рис за чоловічим типом: широкі плечі, вузькі стегна. Дівчата — за жіночим: вузькі плечі, округла статура.

### Чому важлива гарна постава

Щоб підтримувати скелет, який швидко змінюється, необхідно тренувати м'язи. Регулярне, але дозоване фізичне навантаження необхідне та корисне для гарної постави. Проте його слід добирати індивідуально, адже всі ми різні. У цьому можуть допомогти та дати поради вчитель (-ка) фізкультури, тренер (-ка) чи сімейний (-а) лікар (-ка). Постава — це звичне положення тіла, коли ти сидиш, стоїш і рухаєшся. Правильна постава робить фігуру людини привабливою, забезпечує нормальну діяльність усіх органів і систем.



2. Пригадай, як правильно сидіти за партою чи робочим столом (§14). Чи скористалася порадами нашого підручника дівчинка на фото? А ти?



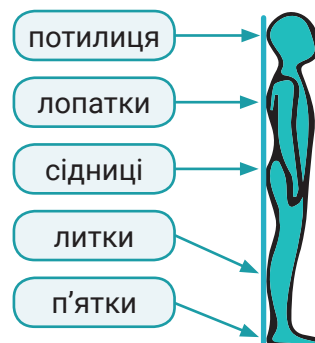
! У підлітковому віці не рекомендовано займатися важкою атлетикою, стрибками з висоти. Кістки, що ростуть і формуються, не витримують силових навантажень.



3. Триває челендж: «Поліпшую своє здоров'я». Ти прийняв / прийняла виклик чи ні? Чому?



4. Проаналізуйте малюнок праворуч та протестуйте власну поставу. Якщо торкаєшся п'ятьма точками стіни і тобі комфортно, — вітаємо! У тебе правильна постава. Якщо відчуваєш напруження, — слід порадитись із батьками.



## Як покращити поставу

У твоєму віці скелет формується, м'язи слабкі, якщо їх не тренувати, і недостатньо підтримують хребет. Тому може розвиватися сутулість. Неправильне сидіння — одна з причин цього захворювання. Викривлення хребта вбік — сколіоз, назад — кіфоз, вперед — лордоз, викликають ниючий біль у спині, швидку стомлюваність.

Ми можемо та повинні цьому запобігти, виконуючи прості правила формування гарної постави.



Ношу шкільне приладдя в наплічнику

Збалансовано харчуюся



Сплю на твердому ліжку з невисокою подушкою

Правильно сиджу за партою та столом

Слідкую за своєю ходою

Займаюся фізичною культурою, спортом

Загартовуюся



5. Розгляньте фото, виберіть правильну поставу. Порадьте дітям, як її виправити.



## Як зберегти зір

У підлітковому віці проблеми із зором можуть бути спричинені перенапруженням м'язів ока через надмірні фізичні та психічні навантаження, з якими юний організм не може впоратися самостійно. Тому важливо дотримуватися правил гігієни зору.

6. Проаналізуй схему та познач правила, які ти виконуєш. Якщо деякі не позначиш, поясни чому. Порадься з батьками чи дорослими, як виправити ситуацію.

## Гігієна зору

Моє робоче місце правильно освітлене

Освітлення в кімнаті такої самої інтенсивності як і монітор

Не читаю з екрану смартфона в транспорті

Не читаю, лежачи

Виконуючи домашні завдання, роблю перерви кожні 20 хвилин

Дотримую відстань від очей до книжки в межах 30-35 см

Роблю гімнастику для очей

Вживаю корисні для зору моркву, чорниці тощо

Закінчи речення.

«Сьогодні на уроці:

«Я дізнався / дізналась, що...»

«Мені було цікаво / нецікаво, тому що...»

«Мені було важко / легко виконувати завдання... (яке?)».

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- 7.** Як називають віковий період, у який вступають п'ятикласники та п'ятикласниці?
- 8.** Чому змалку необхідно дбати про власну поставу?
- 9.** Обери поведінку, яка сприяє формуванню правильної постави.
- носіння важкої сумки на довгому ремені
  - ранкова зарядка
  - сидіння за низьким столом
  - носіння підручників у наплічнику
  - заняття спортом і танцями
  - виконання письмових завдань за низькою партою
  - вживання корисної їжі
- 10.** Тестуючи власну поставу, Дана виявила незначне викривлення хребта. Оберіть види спорту, які можна їй порадити, щоб виправити становище.
- рафтинг
  - волейбол
  - баскетбол
  - серфінг
  - біг
  - лижі
  - веслування
  - верхова їзда
  - плавання
  - футбол
  - дайвінг
  - альпінізм
  - спортивна гімнастика
- 11.** Переглядаючи мультфільм за QR-кодом, вивчи вправи для покращення зору та виконуй їх.



- 12.** Третій тиждень поспіль триває челендж «Поліпшую своє здоров'я». Нове відео переглядай за QR-кодом.

Якщо тільки плануєш розпочати — розпочинай. Повернись до § 27. Виконуй вправи щодня протягом тижня та роби вимірювання маси тіла та записуй результат.

## § 30 Профілактика краще ніж лікування

Ти переконаєшся, що краще попередити хворобу, ніж відновлювати здоров'я



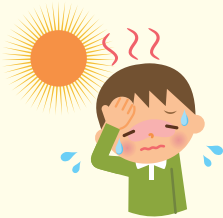
Пригадай, що робити, щоб не захворіти.

### Про що розповідають симптоми

У будь-який момент нам може стати зле. Важливо вчасно розпізнати хворобу та розпочати необхідне лікування. У цьому допоможе знання характерних симптомів. Слід дослухатись до свого організму, адже буває, що ніби нічого не болить, але самопочуття погане — відчуваємо втоми, сонливість. Про будь-яке погіршення самопочуття слід якнайшвидше повідомити дорослих або батьків. Вони визначать, чи потрібно звертатися до лікаря, чи просто відпочити.



1. Визначте переліки симптомів застуди, сонячного та теплового ударів, перетому, отруєння.



- почервоніння та висип на шкірі
- спазми м'язів рук, ніг, живота
- короточасна втрата свідомості
- підвищення температури тіла
- нудота
- блювання
- слабкість і втома



- біль у животі та спазми під ребрами
- діарея
- головний біль
- нудота
- лихоманка
- озноб
- слабкість і втома



- головний біль
- підвищена стомлюваність
- хронічна дратівливість
- порушення сну
- загострення хронічних захворювань



- слабкість
- невисока температура до 37,5 градусів протягом кількох днів
- відчуття загальної слабкості
- нежить
- біль у горлі

2. Проаналізуй ситуацію з дівчинкою. Використовуючи попереднє завдання, вислови припущення, чому, на твою думку, їй стало зле.

На уроці Марисі стало зле: відчула нудоту, біль у животі. Вона відразу сказала вчительці й та супроводила дівчинку до медичного кабінету. Там їй поміряли температуру, яка виявилась підвищеною. За симптомами, що назвала Марися, медсестра дала їй випити активоване вугілля і багато води. Викликала швидку медичну допомогу та зателефонувала батькам школярки. До приїзду бригади медсестра влаштувала Марисю зручно полежати. Вона стежила, щоб голова дівчинки була повернута набік.

Не варто недооцінювати своє погане самопочуття, адже захворювання може спричинити ускладнення, якщо не вжити необхідних заходів.

## Як правильно вимірювати температуру тіла

Температура тіла — це важливий показник стану здоров'я. Нормальна температура в кожній людині може коливатися у межах  $36,2\text{--}37,2$  °C. Під час хвороби вимірювати температуру тіла потрібно кожні 3–4 години. Якщо показники значно відхиляються від норми, слід звернутися по допомогу до лікаря / лікарки.

Для вимірювання температури використовують ртутний або електронний термометри. Безконтактними термометрами перевіряють температуру тіла на вході до установ і магазинів.



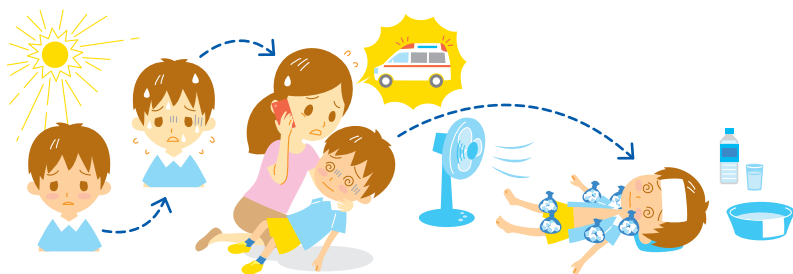
Ртутним термометром слід користуватись дуже обережно. Його скляний корпус може розбитися, з нього розбризкаються отруйні ртутні кульки, які «ховаються» в щарпини підлоги чи меблів. У кімнаті ртуть перетворюється на пару, вдихати її шкідливо. Якщо все ж таки термометр розбився, негайно повідомте батьків чи інших дорослих, — це приміщення необхідно очистити!

## Навчаюся надавати домедичну допомогу

Домедична допомога тому, хто її потребує, та самодопомога полягає у виконанні найпростіших доцільних дій для попередження можливих ускладнень самопочуття. Це допомагає зберегти здоров'я та добробут.



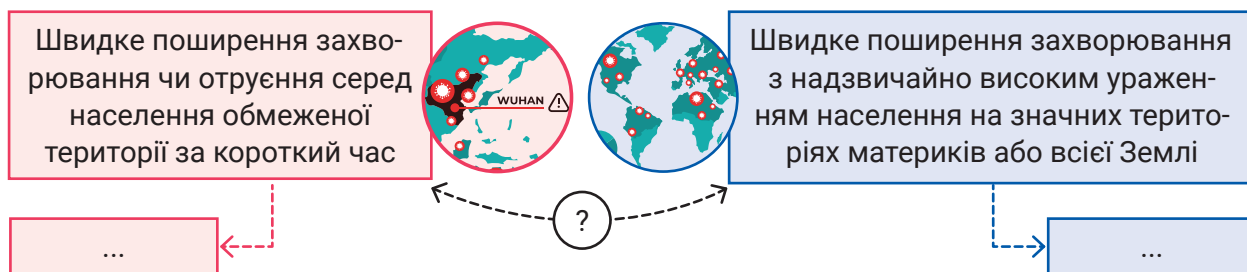
**3.** Проаналізуйте інфографіку про допомогу хлопчику, який отримав сонячний удар та знаковий алгоритм допомоги від застуди. Змодельуйте ситуації допомоги: а) за перевтоми, б) якщо підвищилась температура тіла, в) під час застуди. Поділіться результатами виконання завдань у класі: поясніть, розіграйте сюжет, створіть знаковий алгоритм тощо.



## Як поводитись під час епідемії / пандемії

З давнини люди хворіли. Але жахливими були періоди епідемій невідомих хвороб та пандемій, які забирали життя сотень тисяч та мільйонів людей.

**4.** Пригадай, чим відрізняється епідемія від пандемії. Поміркуй, як доповнити цю схему.



## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Профілактика** – система заходів запобігання захворювань.

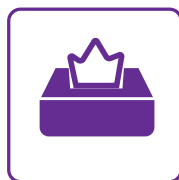
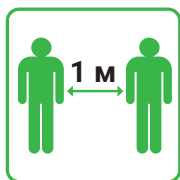
Епідемії бувають сезонні та місцеві, наприклад весняний грип, чи отруєння населення через аварії в системах очищення води.

Пандемії, наприклад, чума, холера, ВІЛ-інфекція/СНІД, коронавірусна хвороба COVID-19 тривають кілька років чи десятки років. Таке стається через відсутність засобів профілактики, наприклад, вакцини та лікування.

**5.** Виконайте завдання на вибір.



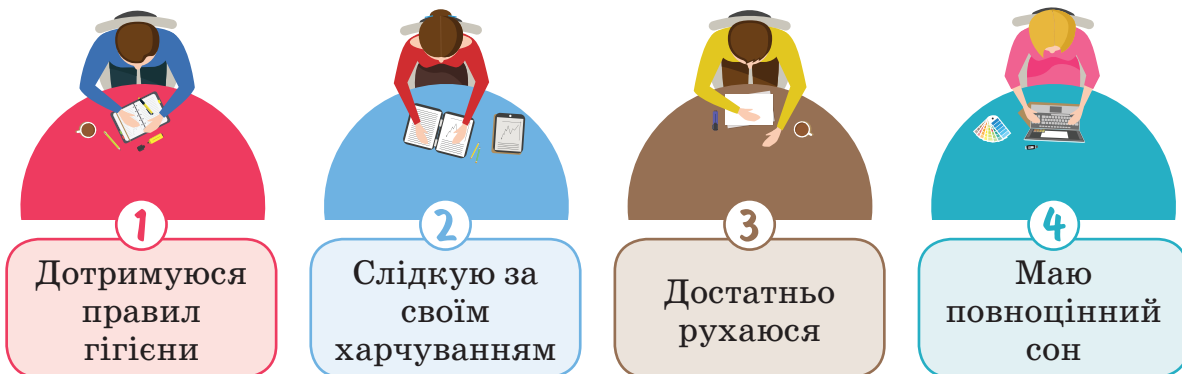
- Перегляньте мультфільм та створіть інфографіку правил безпеки під час пандемії.
- Проаналізуй інфографіку та склади правила безпеки під час пандемії.



## Які профілактичні заходи зберігають здоров'я

Ми зовсім не хочемо хворіти. Хвороба — це клопоти та матеріальні втрати. Деяких хвороб не уникнути, але ми багато робимо, щоб підтримувати власне здоров'я. Для профілактики захворювань необхідно бути відповідальними та самостійно дбати про дотримання правил.

**6.** Проаналізуй схему та поясни, як дотримуватися наведених тут правил збереження здоров'я.



Профілактика захворювань та добробут взаємозалежні. Здорові люди — хороші працівники, які підвищують добробут держави. Водночас добробут країни — це запорука гідних умов життя: чистого довкілля, високого рівня освіти, медицини, захисту населення тощо.



Свідомі громадяни й громадянки дбають про власні здоров'я, безпеку і добробут.

Як можна використати знання, які отримали сьогодні. Із ким ти можеш поділитись цими знаннями? Навіщо?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

**7.** Продовж речення:

«Я не захворію тому, що буду...»

«Я не захворію, тому що не буду...»

**8.** Як недотримання правил особистої гігієни впливає на здоров'я і добробут?

**9.** Обґрунтуй, чому слід користуватись індивідуальними засобами особистої гігієни.

**10.** Виконай творче завдання. Створи лепбук «Моє літо без хвороб». Як убезпечити себе від захворювання під час літніх канікул?

**11.** Останній четвертий тиждень членджу «Поліпшую своє здоров'я». Вибери з 15 вправ, ті, що тобі імпонують. Виконуй їх самостійно. Чи змінився твій настрій? Як змінились виміри твого тіла? Продовжуй виконувати комплекс улітку. Це допоможе покращити поставу, зміцнити м'язи, виглядати привабливо.

## Узагальнення 4. Як засвоєно розділ «Емоції та етична поведінка» та «Дбаємо про власний організм»

- Позначка означає, що потрібно вибрати всі можливі правильні відповіді
- Серед варіантів з такою позначкою шукай один правильний варіант



### 1. Обери правила гарного настрою

- Кажу друзям і подругам компліменти
- Все навколо критикую
- Посміхаюся та радію тому, що навколо!
- Керую своїми емоціями
- Ціную свої знання і вміння
- Роблю зауваження однокласникам і однокласницям

### 2. Обери рядок з назвами емоцій

- Працьовитий, наполегливий, неорганізований
- Радісний, розгублений, веселий
- Лінивий, розумний, чесний

### 3. Обери як суспільство дбає про людей з інвалідністю:

- транспорт зі спеціальними входами
- додаткові звукові пристрої для світлофорів
- достатня фінансова підтримка
- адаптовані версії сайтів
- пандуси в будинках
- оплата таксі

### 4. Що таке доброчинність?

- добро
- добрий вчинок, надання допомоги іншим
- позитивна риса характеру
- правда

### 5. Обери графічне зображення правила здорового способу життя «Активний відпочинок, фізична культура».



### 6. Обери назви здорової їжі

- кола
- бургер
- сік
- морозиво
- овочевий салат з індишкою
- фруктовий салат
- риба з рисом
- чипси
- смажена картопля з курячими нагетсами



7. Що належить до активного відпочинку

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Читання книги                    | <input type="checkbox"/> Танці                          |
| <input type="checkbox"/> Прогулянки з песиком             | <input type="checkbox"/> Їзда на велосипеді             |
| <input type="checkbox"/> Перегляд телепередач             | <input type="checkbox"/> Пробіжки в парку, сквері, лісі |
| <input type="checkbox"/> Прослуховування спокійної музики |   |

8. Чому необхідно відпочивати?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Щоб уникнути перевтоми          | <input type="checkbox"/> Щоб зміцнювати здоров'я |
| <input type="checkbox"/> Щоб успішно навчатись           | <input type="checkbox"/> Щоб збільшити масу тіла |
| <input type="checkbox"/> Щоб знизити активність та увагу |  |

9. Познач, що НЕ належить до правил формування гарної постави

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ношу шкільне приладдя в наплічнику          | <input type="checkbox"/> під себе ногу                        |
| <input type="checkbox"/> Харчуюся фаст-фудом                         | <input type="checkbox"/> Слідкую за своєю ходою               |
| <input type="checkbox"/> Сплю на твердому ліжку з невисокою подушкою | <input type="checkbox"/> Займаюся фізичною культурою, спортом |
| <input type="checkbox"/> Сиджу за партою, підігнувши                 | <input type="checkbox"/> Загартовуюся                         |

10. Обери правила гігієни зору

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Моє робоче місце правильно освітлене                   | <input type="checkbox"/> Роблю гімнастику для очей                              |
| <input type="checkbox"/> Читаю, лежачи  | <input type="checkbox"/> Вживаю корисні для зору моркву, чорниці тощо           |
| <input type="checkbox"/> Виконую домашні завдання без перерв                    | <input type="checkbox"/> Читаю з екрану смартфона в транспорті                  |
| <input type="checkbox"/> Дотримуюсь відстані від очей до книжки не більше 30 см | <input type="checkbox"/> Освітлення в кімнаті нижчої інтенсивності як і монітор |

11. Обери, що допоможе запобігти тепловому та сонячному удару?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Захищатися від сонця, надівши головний убір, або скористатися парасолькою | <input type="checkbox"/> Носити одяг світлих тонів з добре провітрюваних, натуральних тканин |
| <input type="checkbox"/> Бути фізично активними особливо в години активного сонця з 11.00 до 16.00 | <input type="checkbox"/> Гарно їсти  |
|  | <input type="checkbox"/> Уникати тіні дерев  |
|  | <input type="checkbox"/> Багато пити (1,5–2 л на день)                                       |

12. Проаналізуй уривок статті та визнач про що йдеться

«У країні П. швидко поширюється захворювання, що поки не вивчене лікарями й науковцями. За тиждень від нього постраждало більше половини населення регіону К.»

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> Епідемія | <input type="radio"/> Пандемія |
|--------------------------------|--------------------------------|