

Світлана Василенко  
Яна Коваль  
Лариса Колотій

# Здоров'я, безпека та добробут

# 6

клас

НОВА УКРАЇНЬСКА ШКОЛА



Літера  
Видавництво

Світлана Василенко  
Яна Коваль  
Лариса Колотій

# ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

6 клас

Підручник для 6 класу  
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ  
Літера ЛТД  
2023

УДК 614(075.3)  
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України  
№ 254 від 3 березня 2023 року)*

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.)



Методичний супровід підручника  
(ОКТП, конспекти уроків, презентації  
та корисні матеріали для проведення уроків)  
на нашому сайті  
<https://www.e-litera.com.ua/>

**ISBN**

© Василенко С. В., Коваль Я. Ю.,  
Колотій Л. П., 2023  
© «Літера ЛТД», 2023



## ЗМІСТ

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| ВСТУПНЕ СЛОВО.....  | 4  | § 16. Блакитне паливо .....   | 104 |
| <b>РОЗДІЛ 1. Виховуємо<br/>самостійність<br/>і відповідальність</b>   |    | § 17. Як убезпечити себе<br>від кібербулінгу.....   | 110 |
| § 1. Життя, про яке я мрію.....   | 5  | § 18. Мій добробут<br>та добробут моєї країни ...   | 118 |
| § 2. Люби природу.....  | 9  | § 19. Вибираю якісне.....   | 124 |
| § 3. Обережність стримує,<br>обачність веде.....  | 15 | § 20. Реклама – це добре<br>чи погано? .....  | 132 |
| § 4. Наш друг – велосипед.....  | 22 | § 21. Що таке зелені<br>навички? .....  | 136 |
| § 5. Увага всім! .....  | 28 | <i>Узагальнення 3.</i><br><i>Як я засвоїв / засвоїла розділ</i><br><i>«Навчаємося приймати</i><br><i>рішення» .....</i> | 144 |
| § 6. Як ти? Сподіваюсь,<br>що в безпеці.....  | 34 | <b>РОЗДІЛ 4. Емоції та етична<br/>поведінка</b>   |     |
| § 7. Спілкування на рівних .....  | 40 | § 22. Емоції та почуття .....   | 147 |
| § 8. Конфлікт – це добре<br>чи погано? .....  | 47 | § 23. Моральні та етичні<br>цінності .....  | 154 |
| § 9. Мої права та обов'язки.....  | 53 | § 24. Без сім'ї і свого роду –<br>немає нації, народу .....   | 161 |
| <i>Узагальнення 1.</i><br><i>Як я засвоїв / засвоїла розділ</i><br><i>«Виховуємо самостійність</i><br><i>і відповідальність».....</i> | 63 | <i>Узагальнення 4.</i><br><i>Як я засвоїв / засвоїла розділ</i><br><i>«Емоції та етична поведінка»... ..</i>            | 168 |
| <b>РОЗДІЛ 2. Освіта – ключ<br/>до успіху</b>  |    | <b>РОЗДІЛ 5. Дбаємо про власний<br/>організм</b>  |     |
| § 10. Освіта і доброчесність.....   | 65 | § 25. Як я дорослішаю.....  | 172 |
| § 11. Увага та пам'ять .....  | 70 | § 26. На сторожі нашого<br>організму .....  | 180 |
| § 12. Сучасне учнівство .....   | 76 | § 27. Наші звички<br>та здоров'я .....  | 186 |
| § 13. Навчання без<br>перевтоми .....   | 81 | § 28. Відпочинок та спорт.....  | 195 |
| § 14. Досягаю гармонії .....  | 87 | <i>Узагальнення 5.</i><br><i>Як я засвоїв / засвоїла розділ</i><br><i>«Дбаємо про власний</i><br><i>організм» .....</i> | 202 |
| <i>Узагальнення 2.</i><br><i>Як я засвоїв / засвоїла розділ</i><br><i>«Освіта – ключ до успіху» .....</i>                             | 94 |   |     |
| <b>РОЗДІЛ 3. Навчаємося приймати<br/>рішення</b>  |    |   |     |
| § 15. Що таке електроенергія ....   | 97 |   |     |



## Передмова

*Дорогі шестикласники й шестикласниці!*

Цей підручник з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» об'єднує знання з різних наук, які допоможуть тобі швидше та краще підготуватися до успішного дорослого життя.

У підручнику подано конкретні рекомендації, як поводитись у повсякденному житті та в складних ситуаціях. Проте ми не можемо дати тобі поради на всі випадки життя, тому вчися міркувати, приймати виважені рішення на основі тих знань, які здобудеш у 6 класі. Відповідай на запитання у параграфі не для вчителя чи оцінки, а для збереження власного здоров'я, щоб перебувати в безпеці, щоб робити свій внесок у добробут родини та громади.

У кожному параграфі ми пропонуємо різноманітні завдання, інформацію з авторитетних надійних джерел, інфографіку та схеми, що допомагають краще засвоїти необхідну інформацію.

Не ігноруй QR-коди, вони переадресують тебе до навчальних відеороликів чи мультфільмів, створених спеціально для підсилення текстових матеріалів параграфа.

Бажаємо, щоб робота з підручником з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» була корисною та слугувала твоєму становленню як особистості!

Щастя!

Авторки

### Умовні позначення



Стартове завдання



Мозковий штурм  
(Brainstorm)



Мікрофон



Попрацюйте в парі



Попрацюйте в групі



Рефлексія



## §1 Життя, про яке я мрію

*Ти визначиш особисте ставлення до життя,  
власного здоров'я та добробуту*

Пригадай челендж «Поліпшую своє здоров'я», запропонований у кінці 5 класу. Наскільки вдалося з ним упоратися?

- Чи тривали заняття влітку?
- Можливо, заняття були іншими? Чому?
- Як змінилося самопочуття після виконання фізичних вправ?



### **Відповідальне ставлення до життя, власного здоров'я та добробуту**

Піклуватися про своє здоров'я щодня — це велика праця, яка не всім до снаги. Працюючи над собою, вдосконалюючись, можна досягти гармонії тіла і духу, зберегти власне здоров'я. Саме здоров'я — найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Проте ні держава, ні заклади охорони здоров'я не зможуть допомогти, якщо сама людина не налаштована бути здоровою. Перший крок до покращення здоров'я — самооцінювання.

**Самооцінювання** — це ставлення людини до себе на підставі аналізу власного досвіду — успіхів і невдач.

**1.** Здійсни самооцінювання щодо дотримання тобою основних норм і правил здорового способу життя.

Поміркуй, наскільки ти відповідально ставишся до власного здоров'я, порадься з рідними, як змінити спосіб життя.

## Принципи здорового способу життя

Поки ми малі, то сприймаємо спосіб життя своїх батьків як єдино можливий. Спілкуючись, починаємо помічати, що у різних родинах по-різному ставляться до здоров'я.



*Ми любимо відпочивати на природі, купуємо корисні та якісні продукти, у нас вдома завжди чисто й охайно. Ми часто гостюємо в бабусі й дідуся. Батьки турбуються про всіх членів родини – для мене й братика встановили шведську стінку, ми відвідуємо спортивні секції.*

У такій родині жити добре, адже від самого народження батьки піклуються про дітей, створюючи умови для розвитку і зміцнення здоров'я. На жаль, не кожна родина обирає здоровий спосіб життя. Проте, ми можемо це змінити. Ми можемо свідомо обрати спосіб життя, стиль поведінки, сформувані корисні звички на підставі власних переконань та принципів.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Принцип** (від лат. *початок, основа*) – певне базове, особисте переконання.

**2.** Обери принципи здорового способу життя, яких ти дотримуєшся. Поміркуй, що можеш зробити, щоб дотримуватися цих принципів разом із другом чи подругою, членами родини.



- раціонально харчуюся
- загартовуюся
- дбаю про власну гігієну
- мислю позитивно
- навчаюся долати труднощі та перешкоди
- активно рухаюся
- дотримуюся розпорядку дня

## Здоров'я і добробут

Тобі зараз лише 11–12 років, але ти вже встиг чи встигла чимало дізнатися, побачити й осмислити. Моря й

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Антропогенний** (від грец. *людина, походження*) – створений людиною.



річки, хмарочоси великих міст і затишок невеличких се-  
лиць самотні й неповторні. Чисте довкілля милує око.  
А от забруднене, занедбане негативно впливає на наше  
здоров'я та рівень добробуту.

Довкілля має три складники: природне, антропогенне  
та соціальне.

## ДОВКІЛЛЯ

### Природне

гори та долини,  
ліси та степи, моря,  
озера та річки,  
тварини і рослини

### Антропогенне

- створене у природі  
людиною: поля,  
сади, парки,  
водосховища
- техногенне:  
машини, шахти,  
підприємства

### Соціальне

стосунки з іншими  
людьми,  
телебачення,  
інтернет, соціальні  
мережі, книги



3. Проаналізуйте світлини, визначте на яких зображено без-  
печне довкілля, а на яких шкідливе. Який складник довкілля  
на кожній світліні?



Рівень життя у суспільстві та особисте ставлення до  
власного життя визначають наш добробут. Щоб було ком-  
фортно навчатися, готувати їжу, наводити лад у помеш-  
канні, ми застосовуємо різну техніку. У світі постійно  
збільшується виробництво різноманітних благ завдяки  
усіляким винаходам.





4. Перегляньте відео за QR-кодом, дайте відповіді на запитання та виконайте завдання. За наведеною схемою охарактеризуйте 2–3 винаходи.



- Які винаходи принесли людству найбільшу користь?
- Якої шкоди здоров'ю та життю людей можуть завдати ці винаходи?



Поки технічна діяльність людей була незначною, наша планета могла самовідновлюватися. Але у ХХ столітті стрімкий розвиток промисловості призвів до небезпечних змін у довкіллі. Найкращі вчені світу об'єдналися, щоб протидіяти загрозі знищення життя. Винайдено безвідходні виробництва, людство використовує альтернативні джерела енергії, розвивається вторинна переробка та багато іншого. Кожен і кожна з нас може змінити свій спосіб життя, щоб зберегти безпечне довкілля. Почати можна з малого: сортувати сміття, ощадливо використовувати воду та електроенергію, поступово переходячи до серйозніших кроків — відмовитися від пластику, висаджувати рослини, оберегати та захищати довкілля для щасливого життя, здоров'я та добробуту.

Склади уявні пазли, щоб утворилась картина життя, про яке ти мрієш! Поясни, як ти розумієш цінності життя, здоров'я та добробуту.



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Перелічи складники довкілля.
6. Що для тебе означає вислів «відповідально ставитися до свого життя і здоров'я»?
7. Які антропогенні складники довкілля мають позитивний, а які негативний вплив на життя твоєї родини?
8. Поясни, як техногенні складники довкілля впливають на добробут твоєї родини.
9. Як обраний тобою спосіб життя може допомогти здійсненню мрії про здорове майбутнє та добробут?

## § 2

## Люби природу...

Ти дізнаєшся про взаємозв'язок людини і природи,  
про вплив природних чинників на твоє здоров'я та життя

*Люби природу не як символ  
Душі своєї,  
Люби природу не для себе,  
Люби для неї.*



Як ти розумієш цей вислів українського поета Максима Рильського?

Найкращим для нашого здоров'я було і залишається природне середовище, адже ми є частиною природи. Без неї і поза нею ми не можемо існувати. Природа забезпечує нас усім необхідним для життя.

### Людина і природа

Що найпотрібніше всім нам для життя? Упродовж мільйонів років повітря, вода та ґрунти на нашій планеті залишалися чистими. Проте ситуація змінилася: у повітрі з'явилися шкідливі речовини, у деяких річках та озерах стало небезпечно навіть купатися. Є ґрунти, забруднені сміттям і відходами, отруєні хімікатами та радіоактивними речовинами.



1. Доберіть аргументи до схеми, дайте відповідь на запитання.

*Чому це сталося?*



На відміну від інших живих істот, людина бере з навколишнього середовища не тільки потрібні для життя речовини: кисень, воду, їжу, — а й величезну кількість корисних копалин, лісових ресурсів та інших матеріалів,



будує міста й промислові підприємства. Усе це змінює довкілля.

### Негативні зміни довкілля:



Доки людина не використовувала техніку в таких колосальних масштабах, як зараз, наша планета істотно не змінювалася. Проте останнім часом у довкіллі відбуваються відчутні зміни. Воно поступово втрачає здатність до самоочищення та самовідновлення.

Люди давно зрозуміли (і лікарі це підтверджують), що багато хвороб пов'язані із забрудненням довкілля. Отже стан довкілля впливає на наше життя. У забруднених місцевостях люди частіше потерпають від головного болю та болю в горлі, запаморочення, кашлю, запалення очей.

Найбільшими забрудниками довкілля є **транспорт** (у містах він дає 90 % усіх забруднень) та **підприємства** теплоенергетики, металургії, вугільної та хімічної промисловостей.

Сільська місцевість також потерпає від забруднення ґрунтів надлишком **мінеральних добрив**, які далі потрапляють у водойми та ґрунтові води й уражають значні території. Усе це призводить до погіршення стану природних водойм, ґрунтів та до проблем із продуктами харчування, які ми споживаємо.

### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

7 вересня – Міжнародний день чистого повітря для блакитного неба (International Day of Clean Air for blue skies). Над квадратним кілометром місцевості, не вкритої зеленими насадженнями, у повітрі постійно знаходиться 500 тонн пилу, а над парком чи лісом – не більше 40 тонн. Міське повітря над цією площею містить у 10 разів більше мікробів, ніж повітря лісу!





- 500 т пилу



- 40 т пилу

## Вплив природних чинників

### 2. Розгадай ребуси.



Природними чинниками, що впливають на стан здоров'я людини, є **клімат** і **погода**, а також стихійні лиха.

Зміни клімату і погоди спричинюють в організмі людини постійні або тимчасові відхилення — як позитивні, так і негативні.

Позитив ми відчуваємо, коли їдемо на відпочинок у село, на тепле море чи в гори. Тоді поліпшується самопочуття та зміцнюється здоров'я. Негативний вплив клімату чи погоди може виявлятися в порушенні саморегуляції організму в різні пори року. Так, у холодну погоду одягатись достатньо тепло, але так, щоб не пітніти, адже це може викликати переохолодження і застуду.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Погода** — температура, атмосферний тиск, опади, напрямок і сила вітру, вологість повітря в даній місцевості в певний час.

**Клімат** — багаторічний режим погоди в певній місцевості.

Влітку, коли спекотно, щоб уникнути задухи, прискороного серцебиття, запаморочення, потрібно пити багато води, легко вдягатися. Сонячне світло містить ультрафіолетове випромінювання, яке в невеликих дозах корисне,

бо зменшує кількість хвороботворних бактерій та вірусів. Але надмірне опромінення підвищує ймовірність розвитку захворювань шкіри.

Під час магнітних бур погіршується самопочуття, трапляються серцеві напади в дорослих, але й підлітки мають бути обережними: прислухатися до свого організму, більше відпочивати. Якщо у вас безсоння чи тривожний сон, треба повідомити батьків чи рідних, можна випити перед сном теплого молока чи чаю з ромашкою, м'ятою.

## Як забезпечити себе від негативного впливу забруднення довкілля

3. Проаналізуй діалоги, дай відповіді на запитання.

Чи підтримують у твоїй родині такі заходи? Поміркуй, яким чином можна зменшити негативний вплив забруднення водойм та ґрунтів на здоров'я.

Пам'ятаймо: без їжі можна прожити до 45 діб, без води — до 10 діб, а без повітря — менше 5 хвилин. Для здоров'я важливо дихати саме чистим повітрям.

Які наслідки забруднення води та ґрунтів можуть бути?

Це потрапляння шкідливих речовин у воду та продукти харчування, непридатність водойм до купання та зниження родючості ґрунтів.

А як можна забезпечити себе від негативного впливу забруднення води й ґрунтів?

- Купувати продукти у перевірених виробників
- пити очищену воду
- економити воду в побуті
- купатися в дозволених місцях
- їсти стільки, скільки потрібно — не переїдати.





4. Проаналізуйте інфографіку та встановіть відповідність між можливим чинником забруднення і способом зниження його негативного впливу на наше здоров'я.

Забрудненість повітря підвищується:

- у години пік
- біля пішохідних переходів
- уздовж головних вулиць та автодоріг

Як можна уникнути негативного впливу такого забруднення?



Пішки пересуваюся бічними вулицями

Відпочиваю та зустрічаюся із друзями в парку

Очікую на зелений сигнал світлофора подалі від проїзної частини

Відчиняю вікна, що не виходять на автодороги та вулиці з активним рухом транспорту

Уникаю пробіжок у години пік

Український поет Максим Рильський закликав піклуватися та берегти природу, а не лише милуватися її красою. Наведи аргументи на підтримку чи спростування думки про взаємозв'язок стану природи та довкілля зі станом здоров'ям і тривалістю життя.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Навіщо у приміщеннях робити вологе прибирання? Як це впливає на захист легень?
6. Поміркуй, чому в деяких місцевостях для приготування їжі та пиття очищають водопровідну воду.
7. Як купання в забруднених водоймах може загрожувати здоров'ю людини?

8. Перенеси у зошит та доповни таблицю.

| Негативні зміни довкілля          | Можлива шкода для здоров'я  | Як уникнути |
|-----------------------------------|---|-------------|
| Забруднене атмосферне повітря     | Може стати джерелом проникнення в організм шкідливих речовин через органи дихання |             |
| Забруднена вода                   | Може містити хвороботворні мікроорганізми й небезпечні для здоров'я речовини      |             |
| Забруднений ґрунт і ґрунтові води | Погіршують якість продуктів харчування  |             |

9. Досліди стан повітря біля твоєї школи чи дому та спрогнозуй свої можливі дії для зменшення його негативного впливу на здоров'я.

Дій за алгоритмом:

- 1) змочи смужку білої паперової серветки олією;
- 2) закріпи смужку на зовнішньому підвіконні, залиш на два дні;
- 3) подивися на смужку через лупу.

Зазнач, що бачиш на ній:

- частинки чорної сажі
- жирний бруд
- сірий пил
- пух рослин
- пилок рослин



Зроби висновок, що із зазначеного вище є техногенним забрудненням. Склади гіпотезу про можливе джерело цього забруднення (підприємство, транспорт...)

10. Творче завдання.

Створи плакат, інфографіку чи відео про захист здоров'я жителів твоєї громади від наслідків забруднення довкілля.



*Ти дізнаєшся, що таке автономна ситуація, вивчиш прийоми самопомоги та допомоги під час небезпечних ситуацій у природі*

На які небезпеки можна наразитись під час перебування на природі?

## Автономна ситуація

Ти вже знаєш, як безпечно поводитись у різних життєвих ситуаціях, до кого можна звернутися по допомогу. А якщо поблизу нікого немає, тобто людина залишається наодинці, — тоді вона потрапляє в автономну ситуацію.

Навіть група людей може потрапити в автономну ситуацію, наприклад, через невміння орієнтуватись у лісі під час прогулянки або відставши від туристичної групи в горах чи внаслідок стихійного лиха. Це може статись і серед дикої природи, і в населеному пункті: ви можете застрягнути в ліфті, опинитись під завалами будинку чи заблукати в підземних комунікаціях.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Автономія** (від грец. *сам і закон*) — тут: здатність діяти самостійно.

**1.** Проаналізуй ситуацію, дай відповідь на запитання.

*Орест під час екскурсії в музеї загубився, не бачить свою групу та екскурсоведа.*

Чи можна вважати це автономною ситуацією? Чому?

Найважливіше в автономній ситуації — самостійно, без участі інших людей дати собі раду.

**2.** Проаналізуйте правила самопомоги в автономній ситуації. Які відчуття можуть виникати в людини, що опинилась в автономній ситуації у природі?



## Я в автономній ситуації



## Небезпеки у природі

Флора і фауна нашої планети настільки різноманітні, що охопити усі небезпеки нашими уроками неможливо. Тому, якщо ви збираєтесь мандрувати у природу, разом із дорослими обов'язково поцікавтеся, які небезпеки можуть очікувати на вас під час цієї подорожі.



Скульптура богині Флори.  
Ялта, Крим, Україна

**3.** Роздивись світлини, проаналізуй ситуацію та дай відповіді на запитання.

*Марійка, Тарас і Орест по-тайки пішли з табору в ліс, де заблукали.*

Які небезпеки можуть їх очікувати?

Як їм вибратися з лісу неушкодженими?

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Флора** (від імені давньоримської богині рослин і квітів) – рослинний світ.

**Фауна** (від імені богині лісів і полів, заступниці тварин) – тваринний світ.



## Захист від укусів комах та змій

Зустрічі з дикими тваринами, комахами, невідомими рослинами можуть бути небезпечними для того, хто не підготувався заздалегідь. На дачі, у лісі, біля річок, озер та ставків необхідно пам'ятати про захист від укусів різноманітних комах, кліщів, сезон активності яких триває з квітня по листопад. Щоб не відчувати дискомфорту в будь-який час дня і ночі, у будь-яку погоду слід обирати одяг, у якому манжети на руках і ногах щільно прилягають до тіла. Штани краще заправляти у взуття, обов'язково одягати шкарпетки.



4. Проаналізуйте інфографіку та з'ясуйте, як убезпечити себе від кліщів.

### Як запобігти нападу кліщів



1

Одяг має щільно прилягати до тіла, з довгими рукавами; світлий, однотонний, щоб було легше помітити кліщів. Одягаємо головний убір



2

Під час прогулянки кожні 2 години та ще раз – удома проводимо само- та взаємоогляди. Особливо ретельно обстежуємо ділянки тіла, вкриті волоссям



3

Користуємося спеціальними препаратами – репелентами, які маскують запах людини і вводять в оману комах, що полюють за нами. Репеленти можна придбати в аптеках і супермаркетах

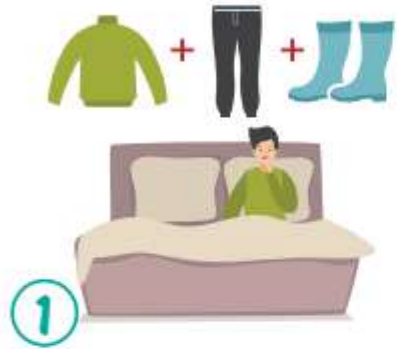


4

Під час мандрівок тримаємося середини стежки. Для привалів, нічного сну на природі в радіусі 5–15 м від місця зупинки звільнюємо місце від сухої трави, гілок, хмизу



## Вдома після прогулянки



Не залишаємо одяг біля ліжка. Не спимо в цьому одязі, адже його витрушування не позбавляє від кліщів



Одразу змінюємо одяг, білизну, ретельно їх оглядаємо, перемо та прасуємо



Домашніх улюбленців теж оглядаємо на наявність кліщів

## Коли звертатися до лікаря



При ознобі



При головному болю



При підвищенні температури



При нудоті



5. Переглянь відео за QR-кодом та перекажи, що потрібно робити, якщо вкусив кліщ.



Змія — символ мудрості. Так кажуть не тому, що змії розумні. Цей вираз більше стосується людини, яка не чіпає змій. Ці тварини бояться людей. Щоб змія напала, треба її добряче налякати. Із майже 3000 видів змій лише приблизно 450 вважаються небезпечними для людини.

Отрута змії сильно згущує кров. Для людини та інших тварин це може бути смертельним, якщо вчасно не надати допомогу. У місцевостях, де багато отруйних змій, лікарі мають протиотрути, що рятують життя.

## Щоб уникнути укусів змій



- ▶ ношу щільне, міцне взуття з високими халявами
- ▶ оминаю високі трав'янисті ділянки і чагарники
- ▶ при пересуванні небезпечними місцями довгою палицею створюю шум для відлякування змій
- ▶ у випадку раптової зустрічі:
  - не провокую змію до агресії і нападу
  - повільно і без зайвих різких рухів відходжу, даю змогу змії відповзти на безпечну відстань



6. Перегляньте відео за QR-кодом. Проаналізуйте інфографіку домедичної допомоги в разі укусу змії, дайте відповідь на запитання.



Чому не можна робити так, як позначено червоним?



Не накладати джгут



Не відсмоктувати отруту



Не робити надрізів, не припікати місце укусу



Не обробляти травами / настоянками



Заспокоїтися і повільно відійти від змії



Викликати медичну допомогу

## Безпечне вогнище

*Вогонь — добрий слуга, але поганий хазяїн.*






Від нападів тварин та комах можуть рятувати димокурні вогнища. До того ж безпечне вогнище — це спосіб зігрітися та приготувати їжу в автономній ситуації. Густим рясним димом від вогнища також можна подати сигнал



про допомогу. Для цього в багаття кладуть мокрі шматки дерева.

## Безпечне вогнище



-  Вогнище має бути захищене від вітру, подалі від дерев і кущів
-  Місце слід розчистити від сухої трави, обкопати або викопати неглибоку яму
-  Хмиз складати подалі від вогню
-  Не залишати вогнище без нагляду
-  Вогнище слід ретельно загасити

Причинами пожежі у природі можуть стати блискавка, засуха, загоряння торфу.

Існує кілька видів пожеж.

7. Проаналізуй схему та поясни, чому тварини і люди можуть постраждати від різних видів пожеж.



Усі пожежі спочатку невеликі, їх можна легко загасити. Якщо загорілася трава, невеликі кущі, важливо не розгубитись і спробувати загасити полум'я, засипаючи землю, піском чи заливаючи водою. Якщо ж вогонь подолати не вдалося, необхідно подбати про власну безпеку й негайно залишити місце пожежі.

Треба остерігатися відкритого вогню, високої температури повітря, задимленості, провалів у прогорілий ґрунт,

падіння дерев і гілок. Ховатися від вогню можна біля струмків, змочивши одяг і захистивши органи дихання мокрою тканиною. Але найважливіше — якомога швидше виходити із зони вогню проти вітру, закривши голову верхнім одягом, а краще вологою тканиною.

Основною причиною виникнення пожеж у природі є не-  
обережність людини.



Украй небезпечно кидати запалені сірники, палити суху траву.

Категорично заборонено розводити багаття на торфовищі.

При пожежі у природі телефонуй 101.

Восени господарі досі часто спалюють опале листя. Дим від його горіння містить мікрочастинки пилу та шкідливі хімічні речовини, що здатні викликати в людини ракові захворювання та отруїти тварин у дикій природі.

Придумайте ситуацію потрапляння шестикласників і шестикласниць у небезпеку в природі та запропонуйте алгоритм безпечного виходу з неї.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Що таке автономна ситуація? Де вона може виникнути?
9. Поясни, як діяти в автономній ситуації
  - а) коли ти сам чи сама;
  - б) коли вас кілька.
10. Що може знадобитися в автономній ситуації серед природи для захисту і порятунку?
11. Чим небезпечні укуси комах та змій?
12. Проаналізуй ситуацію, дай відповіді на запитання.

*Орест та Іванка отримали завдання прибрати в садку — згребти опале листя. Щоб зекономити час, вони вирішили його не вивозити в компостну яму, а спалити. Вогонь перекинувся на суху траву, діти намагалися за-  
топтати його ногами.*

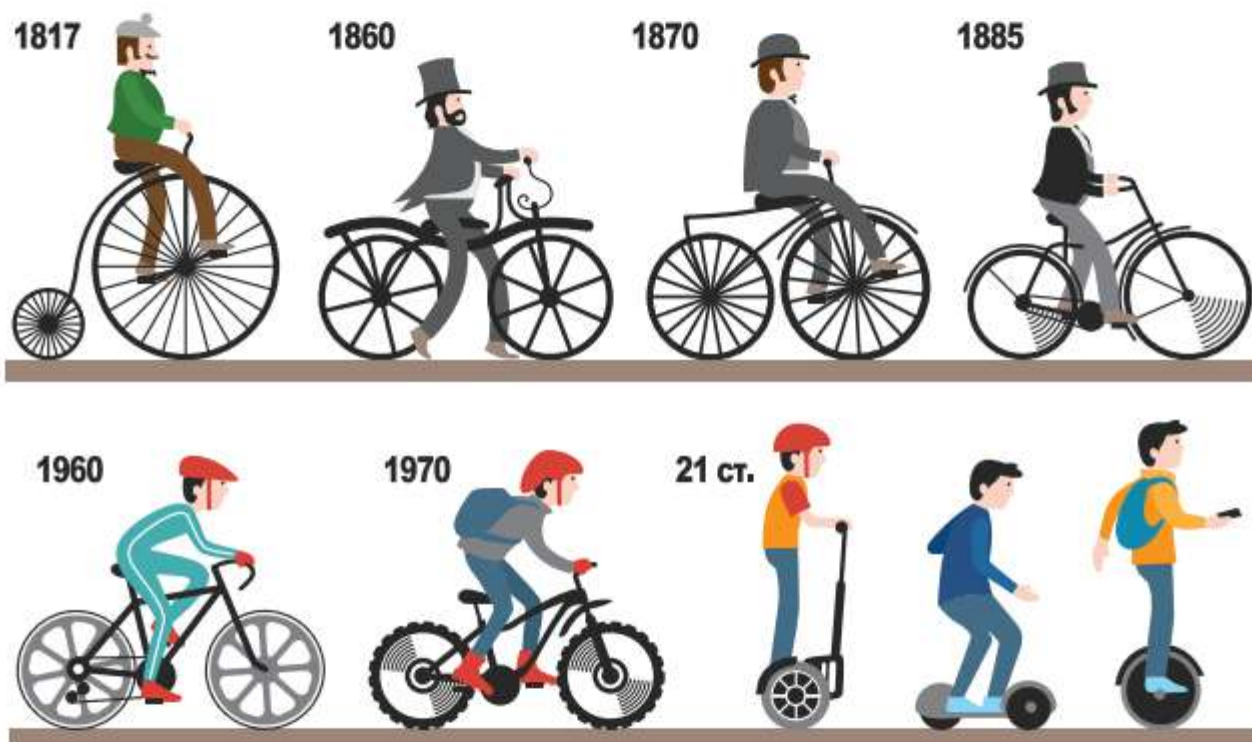
Чи правильно вчинили Орест та Іванка? Чому? На які небезпеки наражаються діти? Порадь їм, як вчинити в описаній ситуації.



## § 4 Наш друг — велосипед

Ти дізнаєшся про одно- та двоколісний транспорт, ознайомишся з правилами дорожнього руху для велосипедистів та зрозумієш, як діяти, коли сталася ДТП

Проаналізуй часову лінію розвитку велосипеда. Які одно- та двоколісні засоби пересування з'явилися у XXI столітті? Переглянь відео за QR-кодом та запропонууй його продовження — засіб пересування найближчого майбутнього.



Ідея пересування на колесах за допомогою м'язів людини народилася дуже давно. Різні коляски, візки на чотирьох, трьох і двох колесах, що їх приводила в рух людина, з'явилися майже одночасно в Німеччині, Франції, Англії та інших країнах.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Слово «велосипед» у буквальному перекладі з латинської означає... «швидкі ноги».

### Правила дорожнього руху (ПДР) для велосипедистів

Сьогодні на вулицях, спортивних майданчиках, у парках, скверах міст і сіл України ми бачимо чимало велоси-

педистів, а також тих, хто пересувається на моноколесах, сигвеях, гіробордах чи гіроскутерах. Це зручні засоби пересування, якщо ними користуватися правильно.

Ті, хто рухаються на моноколесі, сигвеї чи гіроборді, є пішоходами.

А велосипедист / велосипедистка, який рухається проїзною частиною, чи кермувальник електросамоката — це водій. І він має дотримуватися правил дорожнього руху, дорожніх знаків, правил проїзду перехресть, подавання сигналів про перестроювання тобто маневри.



Повертати ліворуч і розвертатися в межах багатосмугової дороги на велосипеді заборонено. Щоб виконати такі маневри, потрібно зійти з велосипеда чи електросамоката, перетнути дорогу як пішохід в установленому для цього місці, а відтак продовжити рух.

За 50 м до місця виконання маневру велосипедист чи кермувальниця електросамоката зобов'язані подати попереджувальний сигнал рукою.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Маневр** — зміна напрямку руху транспортного засобу.



1. Продумайте велосипедно-самокатну прогулянку, складіть схему маршруту та театралізуйте подання сигналів для маневрів на цьому маршруті, використовуючи подані малюнки.



Велосипедна доріжка розміщується в межах дороги чи поза нею, має спеціальне покриття, призначена для руху



на мопедах, велосипедах чи самокатах, позначена спеціальним дорожнім знаком, відокремлюється від проїзної частини суцільною лінією.

За правилами дорожнього руху велосипедист має право виїжджати на проїзну частину, якщо йому виповнилося 14 років. До досягнення цього віку можна кататися тільки на спеціальних спортивних майданчиках чи в житловій зоні.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

У Нідерландах дозволено дітям їздити на велосипеді проїзною частиною, коли їм виповнюється 12 років. Для цього вони мають скласти іспит з правил дорожнього руху і отримати сертифікат – транспортне посвідчення. Це навчання є необхідним, адже 75 %, або 3/4 учнівства їздять до школи на велосипедах.



2. Поміркуй, скільки твоїх однокласників і однокласниць їздили би на велосипеді до школи, якби це було в Нідерландах.

## Сучасні велосипеди

Виділяють кілька різновидів велосипедів: для дітей, підліткові, а ще міські, гірські, трюкові та спортивні.



**МІСЬКІ**  
для катання по твердому покриттю, їзди по дорогах без перешкод



**ГІРСЬКІ**  
для катання по бездоріжжю, гірській місцевості, їзди лісовими стежками, міцні, маневрені і надійні, мають амортизатори



**ТРЮКОВІ**  
для танців з велосипедом, запаморочливих стрибків, їзди на одному колесі



**СПОРТИВНІ**  
для велоспорту, мають багато передач для різних швидкостей



Щоб обрати собі велосипед для прогулянок чи занять спортом, потрібно правильно визначити його розмір. Висота сидіння має бути такою, щоб крутячи педалі, повністю випрямити ногу та поставити її на тверду поверхню.

## ДО СКАРЪНИЧКИ СЛІВ

**Амортизатор** (з лат. пом'якшувач) – пристрій для пом'якшення ударів від навантажень і коливань.

3. Розглянь малюнок та за номерами назви частини велосипеда.



Усі велосипеди мають бути додатково оснащені: фарами або ліхтарем, світловідбивачами / катафотами (спереду — білого кольору, ззаду — червоного, з боків (на колесах, педалях) оранжевого), звуковим сигналом, ручними гальмами, дзеркалом.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Офіційною датою початку проведення змагань з велосипедного спорту вважають 1869 рік, коли на алеї парку поблизу Парижа було організовано перегони на 2000 м. Тоді переможцем став англієць Джордж Мур. За спогадами очевидців, від учасників цього випробування були потрібні «сила слона і спритність мавпи». Нині велосипедний спорт входить до програми Олімпійських ігор.





4. Проаналізуйте малюнки та складіть правила безпеки велосипедиста.

## ЗАБОРОНЕНО!



## Допомога при ДТП

Щоб не потрапити в ДТП, перед початком руху слід переконатися, що поблизу немає автомобілів. Потім попередити звуковим сигналом інших учасників дорожнього руху.

### ДТП за участю велосипедиста чи кермувальника самоката



Після падіння з велосипеда не варто поспішати підводитися. Слід оглянути себе: чи немає кровотечі, переломів рук і ніг. Дослухайся до себе: чи не відчуваєш запаморочення, чи не нудить — це ознаки струсу мозку. Якщо є травми, необхідно викликати швидку допомогу. Подряпини можна обробити дезінфікуючими засобами.



Наведіть аргументи ЗА і ПРОТИ використання двоколісних чи одноколісних засобів пересування.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Перелічи ймовірні небезпеки на дорозі для велосипедиста.
6. Чи передбачено велосипедну доріжку в районі, де ти живеш? Як гадаєш, чому?
7. Чи можеш ти чи твої однокласники й однокласниці їздити проїзною частиною дороги? Чому?
8. Які пристрої велосипеда сприяють безпеці велосипедиста?
9. Велосипедист, який котить велосипед, вважається пішоходом чи водієм?
10. Пригадай, у яких змаганнях беруть участь велосипедисти.
11. Розглянь життєві ситуації та встанови послідовність твоїх можливих дій.

*1) Уяви, що твій приятель упав із самоката й розбив коліно й лікоть до крові. Руками й ногами він рухати може.*

- А** Промити рани
- Б** Допомогти дістатися додому
- В** Обробити садна антисептичним засобом
- Г** Не залишати самокат без нагляду
- Г** Оглянути постраждалого
- Д** Накласти пов'язки

*2) Дівчинка-сусідка, яка ще не навчилася добре їздити на велосипеді, розігналася, врізалася у перешкоду, впала й ударилася головою.*

- А** Якщо її батьків немає вдома, викликати швидку допомогу, дочекатися лікарів та розповісти про те, що сталося
  - Б** Розпитати постраждалу: чи не паморочиться голова, чи не нудить
  - В** Спробувати повідомити родичів дівчинки чи інших дорослих, які викликають довіру
  - Г** Якщо дівчинка може рухатися, відвести її додому, якщо там є батьки чи рідні, розповісти їм про пригоду
12. Відгадай загадку та придумай власну за матеріалами параграфа.  
*Хто стоїть лише тоді, коли біжить, а як стане — падає? 😊*



## § 5 Увага всім!

Ти дізнаєшся про причини промислових аварій та як захиститися від отруйних речовин і радіації



Запропонуй асоціації до поняття «Катастрофа».

Щодня у світі фіксують тисячі небезпечних для здоров'я та життя людей ситуацій, причиною яких можуть бути аварії, катастрофи, епідемії, терористичні акти, збройні конфлікти. Вони призводять до значних матеріальних і навіть, людських втрат. Якщо масштаб аварії дуже великий, її називають катастрофою.

Україна — індустріальна держава з промисловими підприємствами, атомними електростанціями. Якщо на підприємстві виходять з ладу якісь апарати, система очищення тощо, трапляється промислова аварія.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Катастрофа** (від давньогр. *переворот, смерть*) — велика за масштабами аварія чи інша подія, що призводить до тяжких або незворотних наслідків.

## Небезпечні підприємства

Деякі підприємства залежно від продукції та процесу виробництва є потенційно небезпечні. У разі аварії на таких підприємствах виникає реальна небезпека, що може перетворитись на екологічну катастрофу.

1. Проаналізуй схему та назви типи потенційно небезпечних підприємств. Якими можуть бути наслідки аварій на них?



Найнебезпечнішими є ситуації, коли в довкілля потрапляє велика кількість отруйних та шкідливих речовин. Сильнодіючі отруйні речовини в разі вибуху чи витікання у повітрі, швидко поширюються на значні території. Отруйні речовини можуть потрапити в організм людини через дихальні шляхи, шкіру, з водою чи їжею. Небезпека в таких випадках загрожує не тільки працівникам підприємства, а й жителям найближчих міст чи селищ.

Унаслідок техногенних аварій та катастроф виникає необхідність захисту людей від дії шкідливих для здоров'я факторів, рятувальних, медичних заходів та евакуації.

Держава надає необхідну інформацію про настання небезпеки через інтернет, телебачення, радіо, сповіщає про характер небезпеки, а також надає короткі рекомендації щодо дій громадян.



2. Перегляньте відео за QR-кодом та використовуючи схему відтворіть послідовність дій після попереджувального сигналу «Увага всім!»



### ЯКЩО ВДОМА



### ЯКЩО У ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ



Вислухай вказівки адміністрації і дій відповідно до них (йди в зазначені сховища чи укриття)



## Захист від сильнодіючих отруйних речовин

На підприємствах із виробництва тканин, паперу, з очищення води використовують речовини, що при аваріях можуть виділяти хлор — жовто-зелений газ із різким запахом. Цей газ важчий за повітря, тому може нагромаджуватись на нижніх поверхах осель, у підвалах і низинах.

Для виробництва мінеральних добрив, ацетатного волокна, харчових добавок та багато іншого використовують **амоніак** — безбарвний газ із дуже різким неприємним запахом. У фармакології його розчин у воді називають **нашатирним спиртом**. Амоніак легший за повітря, тому збирається на верхніх поверхах осель.

**3.** Проаналізуй оголошення та визнач, відповідно до якої схеми потрібно діяти.



*Увага! Говорить штаб цивільної оборони міста. Громадяни, виникла аварія на комбінаті з витоком сильнодіючої отруйної речовини амоніаку. Хмара зараженого повітря поширюється в напрямку селища Заріччя. Населенню вулиць Зелена, Нова, Садова знаходиться у будинках. Провести герметизацію свого житла. Населенню вулиць Заводська, Зернова негайно залишити свої будинки, установи, навчальні заклади і вийти в район озера Лісне. Далі діяти згідно з вказівками.*

Якщо в оголошенні рекомендовано перечекати вдома небезпеку від сильнодіючих отруйних речовин

На вхідних дверях прикріпи інформацію для рятувальників (скільки осіб у домі чи квартирі, який вік цих осіб тощо)

Не виходь на двір, не випускай тварин до оголошення про скасування небезпеки

Споживай продукти, які не потрапили під дію отруйних речовин



Ретельно зачини вікна, двері. Герметизуй витяжні системи, димоходи. Використовуй цупку тканину, скотч, клейку стрічку

Зроби якомога більший запас води, заряди телефон, щоб мати зв'язок



Якщо оголосили про евакуацію через аварію на хімічному виробництві

Перед виходом надвір якнайкраще захисти шкіру, очі й органи дихання

Обери одяг із цупкої тканини, що закриває повністю руки й ноги

Візьми маску, а краще кілька масок для обличчя. Захисти волосся і верхню частину обличчя

Краще взути гумові чи високі шкіряні чоботи

Очі можна захистити окулярами, а руки — гумовими чи шкіряними рукавичками

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Герметизація** — забезпечення непроникності газу або рідини за допомогою додаткового заклеювання, ущільнення або спеціального пристосування (зіпакети).

Від сильнодіючих отруйних газів слід особливо ретельно захищати органи дихання. Якщо стався витік **хлору**, маску потрібно змочити в розчині соди, а якщо амоніаку — то маска має бути змочена розчином лимонної кислоти.

У разі аварії з викидом амоніаку потрібно сховатися в закритому приміщенні, укритті на нижніх поверхах.



**4.** Де краще сховатися в разі аварії з витіком хлору?

Під час евакуації виходити із зони ураження потрібно проти вітру. Рот і ніс прикрити мокрою тканиною. Після виходу із забрудненої місцевості захисний чи звичайний верхній одяг слід негайно зняти, залишити на вулиці перед входом у приміщення.



**5.** Складіть перелік необхідних речей, які треба взяти із собою під час евакуації.

## Домедична допомога потерпілому внаслідок отруєння

Хлор сильно подразнює органи дихання, очі та шкіру. У разі отруєння хлором у людини виникають різкий біль у грудях, сухий кашель, сльозотеча, блювання.



Отруєння амоніаком спричиняє ураження очей, нежить, кашель, задуху, сльозотечу та навіть зупинку дихання.

Я знаю, що потерпілого, який отруївся **хлором**, слід вивести із зони ураження, звільнити від одягу, що заважає диханню, дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом. За можливості покласти теплі компреси на руки й ноги.



У разі отруєння **амоніаком** людину треба негайно вивести на свіже повітря, дати понюхати ватку, змочену оцтом, тобто розчином оцтової кислоти. Слідкувати за диханням до приїзду лікарів.

## Радіаційна небезпека

Радіація — це невидимий і підступний ворог, небезпечна дія якого непомітна, але дуже руйнівна для здоров'я і може тривати роками й десятиліттями. Найбільше радіаційне забруднення сталося в Україні у 1986 році внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електростанції (АЕС). Досі є території, наприклад «Рудий ліс», де категорично заборонено перебувати людям.



У разі настання радіаційної небезпеки частіше за все оголошується евакуація населення із зони зараження.

6. Переглянь відео за QR-кодом та проаналізуй схему. Спрогнозуй, чим можна захистити органи дихання від радіації.



### На вулиці

Захистити органи дихання маскою чи підручними засобами. Намагатися перебувати якомога менше на вулиці

### Повернувшись додому

Одяг зняти перед входом та помістити у пластиковий пакет, прийняти душ. Увімкнути телевізор, радіо, щоб оперативно отримувати інформацію про аварію. Щільно зачинити вікна, двері, вентиляцію. Зробити запас продуктів у герметичних посудинах чи поліетиленових пакетах та сховати в холодильник

### Разом з батьками


Прийняти йодовмісні препарати після рекомендації лікарів

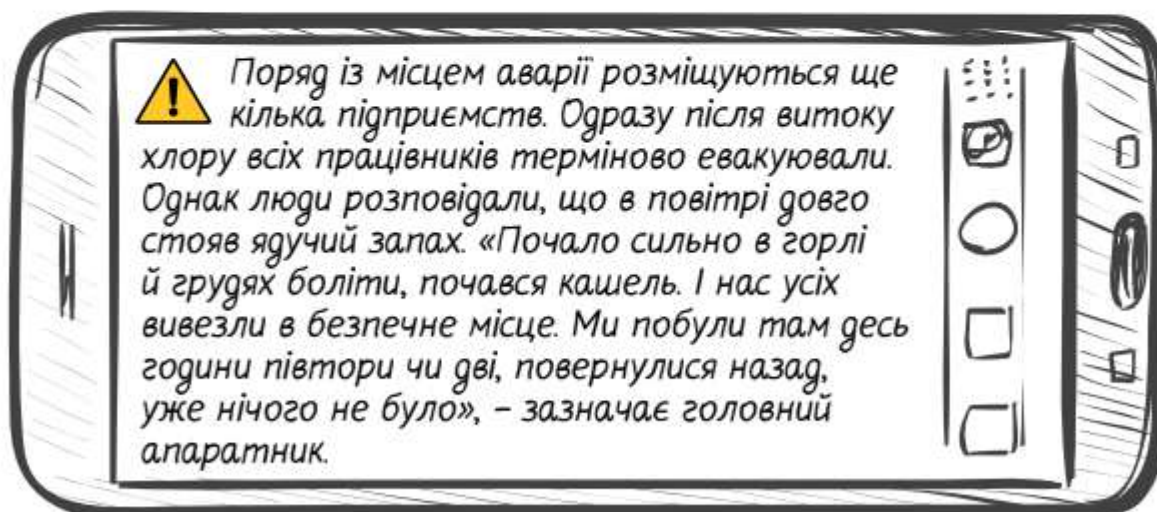
Дії в разі оголошення про радіаційну небезпеку мають бути швидкими й чіткими, адже від цього залежить ступінь зараження.

Склади діаграму Вена – зазнач спільне та відмінне в діях під час аварій з витоком амоніаку, хлору та радіаційним зараженням.



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Як необхідно евакуюватися зі школи?
8. Чим краще герметизувати вікна, двері, вентиляційні отвори?
9. Перелічи ознаки отруєння амоніаком.
-  10. За допомогою карти своєї місцевості встановіть, які небезпечні підприємства розташовані поблизу вашого міста чи селища. Складіть паспорт безпеки з такими даними: 1) назва підприємства, 2) приблизна відстань до дому чи школи, 3) перелік можливих шкідливих викидів, 4) правила поведінки в разі аварії, 5) шляхи евакуації тощо.
11. Вибери вдома зі свого одягу той, що можна було б використати як захисний. Потренуйся одягати його, не забудь про маску. Зроби селфі та за бажанням поділися з однокласниками та однокласницями.
12. Прочитай статтю в місцевому пабліку. Оціни, наскільки правильно описано симптоми отруєння хлором.





Ти дізнаєшся, як діяти під час небезпеки



Як треба діяти після оголошення: «Увага всім!»?

Усі ми хочемо жити в безпечному, затишному й теплому домі. Проте наш світ несе багато загроз різного походження та рівня.

## Безпека особиста та національна

**Особиста безпека** — це відповідальність кожного й кожної з нас. Ми маємо навчитися захищати себе: передбачати небезпеки й уникати їх, раціонально діяти в небезпечній ситуації.

**Пріоритет національної безпеки** — це наші життя і здоров'я, тобто постійний захист інтересів і потреб кожного громадянина. Завданням національної безпеки є гарантування мирного життя суспільства і держави, уникнення реальних та потенційних загроз національним інтересам.

### Національна безпека

|             |  |
|-------------|--|
| ДЕРЖАВА     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституція</li> <li>• незалежність</li> <li>• територіальна цілісність</li> </ul>  |
| СУСПІЛЬСТВО | <ul style="list-style-type: none"> <li>• духовні цінності</li> <li>• культурні цінності</li> <li>• матеріальні цінності</li> <li>• інформаційне середовище</li> <li>• довкілля і природні ресурси</li> </ul> |
| ГРОМАДЯНИН  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• конституційні права і свободи</li> <li>• відповідальність за власне життя і здоров'я</li> </ul>   |



1. Наведи приклади соціальних небезпек.

Потенційні небезпеки будь-якого походження можуть перетворитися на надзвичайні чи екстремальні ситуації. Подолати їх самотужки зазвичай неможливо. Тому це є

пріоритетом держави та відповідних служб. **Надзвичайні ситуації** загрожують життю багатьох людей, завдають значних матеріальних та екологічних збитків. **Екстремальні ситуації** — події, що спричиняють різке погіршення умов життєдіяльності людини. Вони виникають унаслідок об'єктивних передумов або ризиків.

## Ризики, їх види та рівні

Джерелом ризику може стати будь-що в нашому житті. Проте небезпека настає, коли складаються певні несприятливі умови.

Ризик небезпеки надзвичайної та екстремальної ситуації може бути природного, соціального та техногенного походження.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Ризик** — це ймовірність небажаної події за збігу певних обставин.



2. Класифікуйте види ризиків.

Ризики  
соціальні

1

- стихійні лиха
- ДТП
- сонячна активність
- зміни клімату
- бійки
- негативне ставлення близьких
- шкідливі звички
- забруднення довкілля

Ризики  
природні

2

- нестача природних ресурсів
- воєнні дії
- забруднення продуктів харчування
- промислові аварії
- сварки
- засоби масової інформації, телебачення, інтернет

Ризики  
техногенні

3

За впливом на людину ризики поділяють на фізичні, психологічні та соціальні. Так, ЗМІ стають ризиком для здоров'я, коли ми під впливом новин, фейкових повідомлень чи інформації про якесь жахіття приймаємо неправильні рішення. Інформаційні війни підбурюють до неадекватної поведінки, впливають на емоційний стан, нав'язують упереджені погляди, руйнують родинні та суспільні стосунки.



3. Встанови відповідність між джерелом, умовами виникнення певного ризику та небезпеками.

|            |   |          |
|------------|---|----------|
| річка      | несправність авто, порушення ПДР        | крадіжка |
| автомобіль | залишення цінних речей на відному місці | повінь   |
| злочинець  | зливи, стрімке танення снігу            | аварія   |

Ризики можуть бути дуже високого, високого чи помірною рівнів. Якщо ймовірність настання небезпеки висока, а негативні наслідки відчуваються в усій країні чи навіть кількох, — це дуже високий рівень ризику.

## Найбільший ризик сьогодення

Безпека залежить від кількості та рівня загроз, що існують. Через воєнні дії кількість загроз та небезпек будь-якого походження суттєво збільшується. Війна належить до соціальних небезпек — це збройна боротьба між державами чи частинами країн, соціальними етнічними та іншими спільнотами за територіальний вплив, за ресурси земних надр. Війна — це величезна небезпека, це найвищий рівень ризику для цивілізації, країни і кожної людини окремо. Зокрема, техногенні небезпеки можуть статися через бомбардування промислових підприємств. Екологічні катастрофи — унаслідок руйнування дамби та викидів сильнодіючих отруйних речовин через артобстріли. Поширення інфекційних захворювань може трапитися через недоступність для населення якісної питної води, антисанітарія — через зруйновані комунікації.

4. Проаналізуй ситуацію, дай відповідь на запитання.

*Сучасний світ дуже вразливий і малий для війни та збройних конфліктів, особливо якщо згадати ядерні вибухи.*

Як, на твою думку, можна врятувати світ від насильства?

## Правила поведінки під час артобстрілу і бомбардування

Про артобстріл чи бомбардування сповіщають сигналом «Увага! Повітряна тривога».

Наша безпека залежить від кожного й кожної з нас. Тому ми маємо дотримуватись правил поведінки після почутого сигналу.



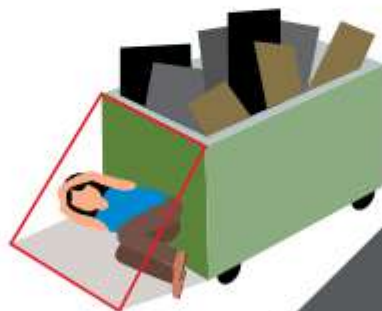
### МІСЦЯ ДЛЯ УКРИТТЯ:

- Підземні переходи, паркінги, гаражі
- Підземні поверхи торговельних закладів
- Підвальні, цокольні поверхи
- Підземні гірські виробки, печери



### ДЕ СХОВАТИСЯ В БУДИНКУ:

- Спуститись у підвал, на нижні поверхи.
- У внутрішній кімнаті за правилом «двох стін».
- За правилом «трикутника безпеки»: заздалегідь продумай, де меблі утворюють трикутник, у якому ти можеш сховатись від битого скла. Якщо із доступного є тільки стіл, то розмістись не під ним, а з краю протилежного від небезпечного боку.







### ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВУЛИЦІ:

- Якщо чути свист снаряду і через 2–3 секунди вибух, необхідно одразу падати на землю.
- Заспокоїтись, уважно озирнутись довкола та переміститись до більш надійного місця, наприклад виступ тротуару, канава, будь-яке заглиблення.
- Якщо є бетонна конструкція — лягти поряд із нею, щоб знизити ризик ураження уламками.



### У ТРАНСПОРТІ:

- негайно залишити транспорт, відбігти від дороги, лягти на землю та пошукати більш безпечне місце.
- Пересуватися короткими перебіжками в укриття одразу після почутого вибуху.



### НЕ МОЖНА УКРИВАТИСЬ



У підвалах панельних будинків



Біля автомобільної техніки



Під стінами будинків із легких конструкцій



Біля автозаправних станцій



У водоймах



5. Проаналізуйте інфографіку або перегляньте відео за QR-кодом і виконайте завдання.

Оцініть рівень ризику артобстрілу для регіону вашого проживання.





## Інформаційна безпека під час війни



6. Попрацюйте із текстом. Придумайте назву, складіть кілька уточнювальних запитань і дайте на них по кілька варіантів відповідей.

*Управління Служби Безпеки України повідомило, що правоохоронці звернули увагу на трьох підлітків, які постійно вешталися біля одного з блокпостів. Причину свого перебування там школярі пояснити не змогли. У їхніх телефонах виявили багато світлин військового аеродрому та ремонтного пункту, а також переписку з невідомими ворожими абонентами. «Невідомі» розпитували у школярів про ситуацію в регіоні, намагаючись вивідати інформацію про розташування військових об'єктів, військової техніки та озброєння. Контррозвідники вчасно роз'яснили семикласникам небезпеку такого спілкування. З батьками дітей також провели профілактичну бесіду.*

*Необхідно дотримуватись інформаційної безпеки в різноманітних інтернет-чатах, онлайн-іграх та соціальних мережах.*



Складіть алгоритм дій, коли звучить сигнал «Увага! Повітряна тривога!»

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Перелічи види ризиків та наведи по два приклади до кожного.
8. Як фейки у ЗМІ можуть зашкодити фізичному здоров'ю підлітків?
9. Оцініть за показниками зі с. 35 параграфа рівні ризику у ситуаціях:
  - Участь у вуличних масових заходах
  - Бомбардування
  - Крадіжка особистого майна
  - Пограбування на вулиці
  - Натрапляння на міни
  - Сварка з батьками
10. Переглянь відео за QR-кодом та визнач, як може діяти шестикласник чи шестикласниця у ситуації надання першої домедичної допомоги пораненому під час артобстрілу чи бомбардування.
11. Чим небезпечне спілкування з незнайомою людиною у месенджерах, якщо в тебе намагаються довідатися про оборонні об'єкти?





## § 7

# Спілкування на рівних

Ти продовжиш знайомство зі стилями спілкування, дізнаєшся про соціальні ролі, підліткові компанії, про особливості стосунків у різних колах спілкування, про те, як сприймати критику та реагувати на зауваження



Чому спілкування на рівних найефективніше для кожного і кожної з нас?

Чи існував би світ таким, як ти його знаєш, якби люди не спілкувалися та не мали ніяких стосунків між собою? Навряд чи ми дізнались би про наукові відкриття, послу-

хали повчальні казки, прекрасні пісні, якби не передавали й не переказували інформацію, спілкуючись.



1. Для чого ми спілкуємось і чим важливе спілкування в житті кожного й кожної з нас?

У первісному суспільстві люди могли порозумітися за допомогою досить нечисленних жестів і вигуків, адже гортань первісної людини не була пристосована до мовлення, та й мозок первісна людина мала значно менший, ніж сучасна.



## Види спілкування

Від первісних часів ми змінилися фізично, а також удосконалили види та стилі спілкування. Ми можемо обмінюватись інформацією, думками, особистими враженнями та емоціями за допомогою мовлення й писемності, тобто вербально, а також жестів і міміки, тобто невербально.

2. Наведи приклади вербального та невербального спілкування.

Під час знайомства ми звертаємо увагу на зовнішній вигляд **візаві**, позу, вираз обличчя, жести, інтонації голосу.

Так складається перше враження як важлива умова взаєморозуміння. Інтонації, паузи та жести дуже допомагають емоційному впливу. Їх використовують вчителі, доповідачі, артисти, тобто ті, хто прагне якнайкраще передати власне ставлення до інформації.

**Візаві** (від фр. «один навпроти одного») – зустріч, спілкування, коли особи перебувають один / одна навпроти одного / одної; людина, що знаходиться навпроти.

3. Чому для виразного читання ми також можемо застосувати ці види спілкування?

### Стили спілкування

Спілкуючись, ми впливаємо на емоції одне одного. Зазвичай, ми навіть не помічаємо цього. Згадаймо хоча б таку фразу: «Ти зіпсував / зіпсувала мені настрій». Іноді такий вплив має не зміст слів, а саме емоційне забарвлення, якого надають цим словам.



4. Розіграйте діалог.

Спробуйте запитати «Як твої успіхи в навчанні?» свого / свою візаві так, щоб викликати:

- страх (вимовляти з погрозою);
- розслаблення (вимовляти з турботою);
- недовіру (вимовляти нейтрально).

Дуже важливо під час спілкування не тільки говорити, а й слухати та розуміти візаві. З таким умінням ми не народжуємося, а маємо його старанно формувати, напрацьовуючи упевнений стиль спілкування.

5. Перелічи стилі спілкування. Поміркуй, який із них сприяє свободі спілкування, проте виключає всюдозволеність.

### Кола спілкування

Ми не однаково спілкуємося зі знайомими. Це залежить від їхнього віку, соціального статусу, від того, чи є співрозмовник членом сім'ї, чи він чужа людина... Бабусі, дідусі, батьки та вчителі мають неабиякий життєвий дос-



від, і вже тому заслуговують на нашу повагу. Отже, для позитивного спілкування зі старшими, яке збагачує корисною інформацією про людей, історію, зміцнює психічне здоров'я, нам варто дотримуватись моральних правил.

**6.** Проаналізуй малюнок та визнач правила, яких дотримуєшся саме ти. Доповни правила, щоб спілкуватись на рівних, але не допустити вседозволеності.



Прагнучи досягти успіхів, ми йдемо за лідерами. Водночас допомагаємо тим, хто цього потребує: молодшим, слабшим і немічним. Друзів, однокласників, братиків і сестричок ти можеш розмістити на одному рівні з собою. До всіх цих людей ми ставимося позитивно.

Але є люди, до яких ми ставимося неприязно або негативно. Тому потрібно обмежити спілкування з такими людьми або намагатися бути толерантними. Тоді ми уникнемо психологічного напруження, позбудемося джерела сварок і суперечок, не погіршимо настроїв та збережемо здоров'я.

## Особистий простір

У спілкуванні важливо розрізняти межі особистого простору, що може бути **персональним**, **соціальним** та **публічним**.

**1,5 м**

персональний



**>4 м**

соціальний



**>4 м**

публічний



Це пов'язано із різними стилями спілкування. **Міжособистісне** — спілкування в компаніях, родині. **Офіційно** ми спілкуємося з учителем, лікарем, у кав'ярні чи магазині. Звісно, **ділового** спілкування в шестикласника чи шестикласниці не так багато, але ж попереду доросле життя — там успіх залежить, зокрема, й від того, на якому рівні ми спілкуємося.

Для побудови добрих стосунків варто зважати на певні принципи, наприклад:

- для мене важливі почуття іншого / іншої;
- я поважаю ідеї інших, навіть якщо вони відрізняються від моїх;
- будь-хто має право на власну точку зору;
- розбіжності дають нам змогу розвиватися;
- не даю порад, якщо мене не просять;
- підтримую бесіду схвальною мімікою.

**7.** Вкажи, в якому стилі (міжособистісне, ділове, офіційне) чи на стику яких стилів ти можеш спілкуватися з лікарем, у родині, з учителем, у кав'ярні, у класі, з друзями.

## Соціальні ролі особистості в підліткових компаніях

У міжособистісному спілкуванні чи кожна із нас виступає в якійсь соціальній ролі. Так, підліткові компанії, що є товариствами, які спільно проводять вільний час, об'єднуються, якщо є дружба, спільні інтереси, досягнення певних цілей, задоволення потреби в безпеці, самоповазі.



**8.** Вибери ознаки дружньої, недружньої та небезпечної компаній.



**ДРУЖНЯ**



**НЕДРУЖНЯ**



**НЕБЕЗПЕЧНА**



- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> спілкування                             | <b>11</b> пригнічення почуття індивідуальності |
| <b>2</b> підтримка                               | <b>12</b> моральне та фізичне насильство       |
| <b>3</b> підпорядкування та залежність від інших | <b>13</b> неадекватна самооцінка               |
| <b>4</b> схвалення                               | <b>14</b> хизування своїми можливостями        |
| <b>5</b> обмеження самостійності                 | <b>15</b> відсутність підтримки, агресія       |
| <b>6</b> допомога                                | <b>16</b> власна думка                         |
| <b>7</b> впевненість у собі                      | <b>17</b> підтримка потерпілого                |
| <b>8</b> позбавлення відчуття самотності         |  |
| <b>9</b> почуття колективізму                    |  |
| <b>10</b> вирішення проблем                      |  |

У будь-якій компанії є лідер чи лідери. Пригадаймо, що лідер може згуртувати та допомагати, а може й навпаки, нав'язувати власну думку, поводитись агресивно. У компанії кожен і кожна з нас виконує певну роль: улюбленець, душа компанії, веселун чи балакун, невдаха, хуліган.

Змінити несприятливу чи неуспішну роль у компанії, яку виконував / виконувала тривалий час, непросто. Це потребує неабияких зусиль, іноді й допомоги дорослих. Не забуваймо, що в житті ми маємо прожити кілька ролей, періодично змінювати їх.

## Критика та її сприйняття

Спілкування на рівних передбачає вільне висловлення критики в доброзичливій формі. Ми всі стикаємося з критикою. У дорослому житті її також не бракуватиме. Важливо, щоб критика була конструктивною, тобто справедливою та спрямованою на покращення. Необхідно навчитися розрізняти конструктивну і деструктивну критику, правильно на неї реагувати та правильно критикувати.

**9.** Переглянь мультфільм за QR-кодом та проаналізуй комікс.



У нашому класі вчителі застосовують пірингове оцінювання й пірингове навчання. Англійською мовою звучить як «peer-to-peer» або P2P, тобто рівноправність усіх у комунікації, досягнення спільної мети, розв'язування завдань у взаємодії, важливий внесок кожного чи кожної у спільну справу.

Тобто критика не є негативним явищем, а навпаки допомагає краще навчатись.

Отож, я зрозуміла, якщо мене критикують – від мене чекають кращих результатів.



Нам легше почути критику від друзів, ніж від учителя. Звичайно, якщо вона конструктивна і справедлива. Коли у групі ми здійснюємо P2P оцінювання, ми висловлюємо критичні рекомендації з метою виявлення та усунення помилок.

Проте є деструктивна критика, яка висловлюється відносно зовнішнього вигляду, у агресивному стилі. Така критика неприпустима при P2P оцінюванні, адже негативно впливає на нас. Може знизити нашу самооцінку, призвести до втрати зацікавленості в навчанні, стресу.

**10.** Встанови відповідність між формами висловлення критики та зворотами, якими її висловлюють.

### Критика

підбадьорення

дорікання

похвала

деструктивна

конструктивна

### Як звучить...

Ну що ж ти...

Думаю, що наступного разу ти врахуєш зроблену раніше помилку

Нічого, наступного разу виправиш

Ця робота зроблена добре, але ось...

Невже це ви зробили цю роботу?!  
Не очікувала...



Негативне сприйняття критики, різка реакція, обурення викликають напругу і негативно впливають на наше здоров'я. Тому потрібно позитивно та доброзичливо сприймати конструктивну критику. Адже за її допомогою ми дізнаємося, що треба змінити, щоб удосконалити себе і стати кращими.



Уявіть, що у вашій компанії всі займаються у творчій студії. Ваша подруга попросила оцінити її виступ. Пам'ятайте правило: «Коли критикуєш, не забудь і похвалити». Оберіть відповідний стиль спілкування, щоб зберегти хороші стосунки в компанії.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

11. Чому нам важливо вміти спілкуватися?
12. Чим соціальна роль у підлітковій компанії відрізняється від ролей у класі?
13. Створи poradnik «Як слід сприймати критику».
14. Установи відповідність, яким чином можна протистояти виявам агресії у недружніх компаніях.

Невихованість

Жорстокість

Неадекватна самооцінка

Хизування своїми можливостями

Заздрощі

Висловлювати власну думку та знайти однодумця

Підтримувати того, проти кого налаштовані агресивно

Повідомлення дорослим, «Службі довіри»

Не підтримувати та засудити прояви агресії

## § 8

# Конфлікт — це добре чи погано?

Ти дізнаєшся про види конфліктів і вплив конфліктів на здоров'я, про способи розв'язання конфліктів



З хмари слів вибери те, що асоціюється із емоційним здоров'ям.



Наше щоденне спілкування — це не спокійна течія тихої річки і не прогулянка в затишному парку. Ми буваємо емоційно піднесені, намагаємося довести свою правоту, пояснити нові ідеї, успішно виступити на предметній олімпіаді, у спортивному турнірі тощо. І можемо наразитися на **конфлікт**.



## Причини конфлікту

Упродовж усієї своєї історії люди конфліктували: незначна сварка між друзями, наукові дискусії, і найстрашніше — війни.

Конфлікт не можна однозначно охарактеризувати як негативне чи позитивне явище. Його виникнення свідчить, що в наших колах спілкування — в школі, підлітковій компанії, родині — виникло певне непорозуміння, яке потребує узгодження. І для такого узгодження необхідні взаємне бажання та знання шляхів розв'язання конфлікту.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Конфлікт** (від лат. «зіткнення») — незгода між двома або більше людьми, суперечка. Коли кожен чи кожна намагається чинити так, щоб була прийнята саме його / її думка чи позиція.

1. Наведи приклади позитивних проявів і негативних наслідків конфлікту.



## Основні причини конфліктів



## Види конфліктів

Виділяють конфлікти **особистісний**, або **внутрішній** і **міжособистісний** — між окремими людьми, великими чи малими групами.

Внутрішній конфлікт виникає, коли бажання і вимоги не збігаються з можливостями для їх досягнення. Тому, хто відчуває щось подібне, необхідно відверто **поговорити з психологом чи близькими**. Не варто боятися запитувати, просити про допомогу. Це дасть змогу визначити проблему й рухатися далі без негативних наслідків.



### Особистісний / внутрішній конфлікт

Ознаки: поганий настрій, депресія, тривожний сон, відсутність апетиту, швидка втомлюваність, нетерпимість, роздратованість, знижена самооцінка

Коли потрібно зробити вибір між двома фільмами для перегляду. Зазвичай цей вибір неважкий і не переростає у справжній конфлікт

Може стати причиною проблеми. Якось Марися довго вибирала сукенку синю чи фіолетову й через це вся родина запізнилася на святкування ювілею дідуся

Виникає через вибір між приємною і не дуже приємною, але необхідною і важливою річчю. Якщо є квитки на футбольний матч, але на завтра необхідно вивчити великий вірш

Міжособистісні конфлікти виникають під час спілкування людей з різними поглядами, цілями та цінностями, коли складно дійти згоди та виробити спільне рішення.



## Міжособистісні конфлікти

|   |                     |   |  |  |                   |
|---|---------------------|---|--|--|-------------------|
| антагонізм між людьми різних національностей, релігій та матеріальних статків | суперечки науковців | протистояння політичних, економічних чи бізнесових структур | ворожнеча молодіжних угруповань, фанатів спортивних команд, прихильників музичних напрямів | непорозуміння груп у класі чи класів у школі | конфлікт поколінь |
|---|---------------------|---|--|--|-------------------|



У конфлікті важливо

- розпізнати й визначити конфлікт
- зрозуміти свої почуття в цій ситуації та почуття іншої сторони
- з'ясувати причину й визначити свої очікування

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Антагонізм** (з грецьк. «суперечка») – суперечність, що характеризується найгострішою боротьбою і непримиренністю.



**3.** Проаналізуйте ситуації та визначте, яка є конфліктом, а яка ні. Обґрунтуйте свій висновок.



Павло і Орест отримали високі бали за контрольну, і кожен думає, що інший списав у нього. Вони сваряться і навіть б'ються



У 6-Д класі захоплюються STEM-уроками. У невеликих групах створюють систему оповіщення про небезпеку в їхній школі. Групи змагаються, бо кожна намагається зробити найбільш оптимальний проект. При цьому не заважають одна одній



## Конфлікти з батьками, вчителями, однокласниками / однокласницями



Іноді здається, що дорослі надто переймаються нашими справами: колом спілкування, зовнішнім виглядом, поведінкою. Таке справді трапляється, адже іноді батьки та вчителі намагаються контролювати кожен крок школяра та школярки, обмежують спілкування з тими, хто, на їхню думку, не гід-

ний бути другом чи товаришкою. Навіть забороняють слухати музику певного стилю. Буває, що конфлікт у родині чи з учителем може виникнути й через те, що хтось не виконує свої обов'язки, відмовляється брати участь у спіль-

**Використовуємо упевнений стиль спілкування!** Маємо бути виваженими, стійкими у своїх переконаннях, уміти слухати інших, щоб вчасно розпізнати проблему.

Ми маємо пам'ятати, що **конфлікт простіше розв'язати на самому початку**, не припускаючи взаємних образ, погіршення психічного здоров'я усіх учасників конфлікту.

**Тримаймося на рівних!** Якщо один із учасників агресивний і «настирливий», він чи вона отримає перемогу, інший, можливо, втратить повагу в класі, адже залежний стиль спілкування програваний.

**У ситуації співпраці**, коли обидві сторони конфлікту готові обговорювати та аналізувати його причини, розв'язання конфлікту не принижує жодної зі сторін, а навпаки приносить користь.



ній діяльності, допомагати. Кожна людина має право на помилку, тому не завжди слід беззаперечно погоджуватись із старшими. В жодному разі не варто замикатися в собі, припиняти спілкування з батьками, рідними чи вчителями. Слід обов'язково знайти **компроміс** — визнати конфлікт, обговорити його причини, домовитися про певні правила і порозумітися.

Способи розв'язання конфлікту у класі залежать від різних обставин: від того, з ким виник конфлікт, від стилю спілкування.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Компроміс** (з лат. «згода») — порозуміння з кимось, досягнуте шляхом взаємних поступок чи відмови від особистих переконань.



4. Проаналізуйте ситуації, дайте відповіді на запитання та виконайте завдання.

1. Які слова роблять ці ситуації конфліктними?

2. Розіграйте ці ситуації так, щоб залагодити конфлікт шляхом переговорів.

**Ситуація 1.** Мама планує на вихідні поїздку родини до своєї сестри. Донька не хоче витратити вихідний на, як вона вважає, «нудне спілкування». Мама категорично заявляє: «Ми провідаємо тітку, мене не цікавлять твої забаганки».

**Ситуація 2.** У збірній 6-х класів з волейболу тренер замінив Тараса на іншого гравця із паралельного класу. Тарас вважає рішення хибним. Він різко звернувся до тренера, стверджуючи, що довше грає в команді й досвідченіший.

Конфлікт — це, з одного боку, зіткнення протилежних інтересів або загострення існуючих, а з іншого, — поштовх до розвитку стосунків, прогресу в навчанні чи спільній роботі, до позитивних змін.



Відстежте у параграфі та у коміксах виділені фрази, складіть порадник з розв'язання конфлікту.

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Що таке конфлікт? Коли може виникнути конфліктна ситуація?



6. Як конфлікти впливають на здоров'я?
7. З наведеного переліку вибери те, що може стати причиною конфлікту.
- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>А</b> Музичні вподобання                      | <b>Т</b> Суми кишенькових грошей |
| <b>Б</b> Спільна творча робота                   | <b>Г</b> Гаджети                 |
| <b>В</b> Симпатія двох хлопців до однієї дівчини | <b>Д</b> Досягнення в навчанні   |
8. З наведеного переліку вибери те, що відбувається під час конфлікту з його учасниками.
- |  |   |
|--|---|
| <b>А</b> Завжди досягають бажаного         | <b>Є</b> Кажуть неправду                                  |
| <b>Б</b> Гостро сперечаються               | <b>Ж</b> Б'ються  |
| <b>В</b> Усміхаються                       | <b>З</b> Кричать  |
| <b>Г</b> Намагаються припинити спілкування | <b>И</b> Довіряють одне одному                            |
| <b>Ґ</b> Звинувачують одне одного          | <b>І</b> Намагаються зрозуміти, що відчуває інший чи інша |
| <b>Д</b> Вибачають одне одному             | <b>Й</b> Намагаються перемогти                            |
| <b>Е</b> Сердяться                         | <b>К</b> Співпрацюють                                     |
9. Визнач у переліку природні реакції організму людини, яка перебуває в конфлікті.
- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <b>А</b> Усміхається і навіть сміється   | <b>Д</b> Дихає важко                  |
| <b>Б</b> Обличчя червоніє або блідне     | <b>Е</b> Кричить та сильно жестикулює |
| <b>В</b> Пітніють долоні, чоло           | <b>Є</b> Стискає зуби                 |
| <b>Г</b> Прискорюється серцебиття        | <b>Ж</b> Розмовляє спокійно           |
| <b>Ґ</b> Не може говорити від хвилювання | <b>З</b> Міміка стає агресивною       |



10. Придумайте історію про конфлікт новачка і класу, вирішення якого дало поштовх до відчутного прогресу в навчанні, перемог у різноманітних шкільних змаганнях.

Ти дізнаєшся про цінність верховенства права, продовжиш знайомитись з документами щодо прав дітей, довідаєшся про обов'язки зі збереження та зміцнення здоров'я, особисту відповідальність за безпеку та добробут



Чи можна вважати, що в конфліктах порушуються права дитини? Чому?

## Що означає верховенство права

Визнання принципу верховенства права означає, що в державі панує право, а не інтереси окремих осіб, які переважають при владі або мають вплив на органи державного управління.

Верховенство права чи прав?



Саме верховенство **права** гарантує рівність **прав** кожного і кожної перед законом незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови спілкування, релігійних чи політичних переконань, національного або соціального походження, рівня матеріального забезпечення.

Ми маємо індивідуальні права, що поширюються на нашу власність, збереження приватності життя, автономію у прийнятті рішень.

1. Перелічи права громадян / громадянок України, які ти знаєш.

Ми маємо право на гідність. Тому верховенство права не припускає будь-яких проявів дискримінації. У Кон-

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Верховенство права** – фундаментальний принцип, який передбачає рівність усіх і кожного перед законом та неминучість покарання за його порушення.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Дискримінація** – намір і дії щодо людини чи групи людей через вік, стать, колір шкіри, стан здоров'я.



ститутції України закріплено принцип однакового ставлення та забезпечення рівності, право особи на свободу від дискримінації.

Дискримінують, якщо відмовляють у доступі до освіти, не допускають до спільних заходів, уникають спілкування.

2. Прочитай історію, виконай завдання та дай відповіді на запитання до неї.

Коли старший брат Марисі побачив, який параграф вона читає, він вирішив розповісти їй історію про свою знайому. Але вдався до сторітелінгу та видуманого персонажу. Тож...

Весела трубочка з кав'ярні потрапила не до чашки з ароматним капучино, а на стіл, де сиділа зухвала компанія підлітків.

Та ось хтось вирішив обізвати її сміттям. Вона обурено запитала: «Чому?»

Потім її побили і розпластали, щоб займала менше місця, бо надто округла. Трубочка відчула біль.

Вона чинила супротив, але стримала Гнів і Лютю, щоб не дати кривдникам привід порадіти від цькуваНня.

Все ж хтось спробував відновити форму трубочки — може, вона ще згодиться для чогось. Ці знущання викликали здивування у трубочки.

І тоді вона згадала, як була звичайною трубочкою для напоїв, її не кривдили, і їй дуже захотілось до інших таких самих...

Але погляньте, чи можна зробити так, щоб вона стала такою, як на першому малюнку? Чому? Як?

З виділених літер склади слово — назву того, що відбулось із героїнею історії.





## Як держава регламентує права дітей

Держава має опікуватися загальним добробутом населення через забезпечення добробуту людини, родини, громади.

Для кожного народу особливо важливою є охорона дитинства — майбутнього нації і світу. На основі Конституції України створено низку Законів України, що стосуються дітей, наприклад, Закони України «Про охорону дитинства», «Про освіту» тощо.

Шестикласники дослідили Закон України «Про охорону дитинства» й розповіли про права своїм друзям.

На роботу можна влаштуватися з 16 років, та навіть з 15 років за згодою батьків, і якщо це не шкодить навчанню та здоров'ю. Час має бути скорочений, але не припускається робота у шкідливих і небезпечних умовах.

Діти віком до 16 років з 22:00 до 6:00 ранку можуть перебувати у розважальних закладах, але лише в присутності одного з батьків чи законного представника.

Наше право на освіту також забезпечується державою. Так ми можемо обирати заклад, який нам подобається, навчатись рідною мовою або вивчати рідну мову.



Якось я зустріла безхатьків — безпритульних дітей. Деякі з них самі залишили сім'ю або дитячі заклади, де виховувались, когось покинули батьки. Тепер вони не мають певного місця проживання, ховаються та гріються в підвалах багатопверхівок, котельнях закинутого заводу. Я намагалась їх переконати звернутись по допомогу до держави й отримати можливість жити в прийомній сім'ї, ходити до школи.

Для дітей з інвалідністю за згодою батьків або осіб, які їх замінюють, забезпечується навчання в загальноосвітніх чи спеціальних закладах освіти, а також відповідна медична допомога.

А ви знаєте, що заборонено участь дітей у війні чи збройних конфліктах, їхнє вербування противником з метою отримання даних про військових, навчання воєнним діям проти України. Держава виявляє завербованих дітей через спілкування в месенджерах з противником, вештання біля військових об'єктів, пропаганду фейкової інформації.



## Як протидіяти проявам тиску, агресії, булінгу

Відповідно до «Сімейного кодексу України» ніхто не повинен терпіти сімейне насильство і має право захищати себе.



3. Проаналізуйте статтю 6 «Сімейного кодексу України». Визначте, до якої категорії громадян ви належите.

### Стаття 6. Дитина

1. Правовий статус дитини має особа до досягнення нею повноліття.
2. Малолітньою вважається дитина до досягнення нею чотирнадцяти років. Неповнолітньою вважається дитина у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років.

Ні — булінгу серед однокласників! Ні — насильству в сім'ї. Як можна впоратися самотужки або куди звернутись по допомогу, якщо школяр чи школярка потрапляють у небезпечну ситуацію?

Роблю вигляд, що мені байдуже, та йду геть. Не боюся, просто не даю волю емоціям

Якщо можливо, уникаю сварки

Ігнорую кривдника

Зберігаю спокій та використовую гумор. Це допомагає відволікти кривдника від його намірів

Не вступаю в бійку, особливо коли розумію, що кривдник сильніший і хоче це довести

Стримую гнів і злість, щоб не дати кривднику переваги наді мною. Розмовляю спокійно та впевнено



### Самотужки справляюся з булінгом

Якщо хтось потерпає від насильства і булінгу, то він сам, його вчитель або вчителька, родичі чи друзі можуть звернутись до органів опіки, поліції або скористатися телефонами довіри. Не треба соромитися

обговорювати ситуації насильства чи булінгу з людьми, яким можна довіряти. Це допоможе впоратися з проблемою з найменшою шкодою для здоров'я та припинити насильство.

### Телефони довіри

Єдиний контакт-центр  
надання безоплатної  
правової допомоги  
**0 800 213 103**

Гаряча лінія  
з питань  
запобігання насильству  
**116 123** або **0 800 500 335**

Уповноваже-  
ний Верхов-  
ної Ради з  
прав людини  
**0 800 50 17 20**

Гаряча  
телефонна  
лінія щодо  
булінгу  
**116 000**

Національна  
поліція України  
**102**



#### 4. Поміркуйте, як допомогти героям історій.

- *Батьки Павла постійно пиячать, хлопець змушений вештатися вулицями, щоб не потрапити «під гарячу руку». Тому й книжки та зошити з домашніми завданнями не кожного дня відкриває. Шкільна наука дається йому непросто, тож успіхів у навчанні не має. Ще й ні з ким з однокласників та однокласниць не потоваришував.*
- *Марина живе з бабусяю, що вважає себе і своїх близьких представниками «вищого» суспільства. Для дівчинки купують дорогий класичний одяг витриманих кольорів, не дозволяють дружити з однокласницями, бо ті, на думку бабусі, недостатньо виховані. Тому дівчинку сприймають як пихату «заучку», дражняться, щодня клеять стікери з образами на сукню чи на сумку, підкидають на парту образливі малюнки. Марина дуже переймається таким ставленням у класі з одного боку, з іншого — не може протидіяти бабусиним правилам, адже та утримує її.*



## Обов'язки малолітніх дітей

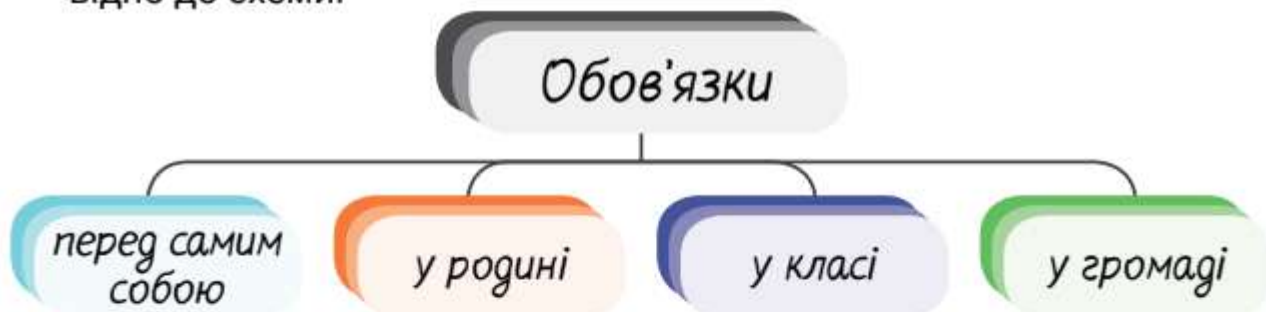


5. Переглянь відео за QR-кодом та дай відповіді на запитання.

1. З якого віку ти набуваєш прав?
2. У яких документах декларовано права дитини?
3. Чи мають діти обов'язки?
4. Що означає поважати державні символи?
5. Що означає обов'язок знати, як діяти в небезпечних ситуаціях?
6. Пригадай небезпеки соціального походження.

Дитинство — найбільш безтурботна і прекрасна пора в житті людини. Але і в дитинстві ми маємо обов'язки. Найперший обов'язок кожного й кожної — дотримуватися Конституції та законів України. Навіть тих, які нам невідомі. Тому другий обов'язок — навчатися, дізнаватися про свої права і про обов'язки, уміти захистити себе й своїх близьких, примножувати добробут.

6. Класифікуй обов'язки громадян і громадянок 11–12 років відповідно до схеми.



- 1 дотримуватися законодавства, моральних, етичних норм
- 2 навчатися
- 3 берегти своє життя і здоров'я
- 4 набувати життєво важливих навичок та корисних звичок
- 5 дотримуватися культурних традицій
- 6 виконувати статут школи, правила безпеки, внутрішнього розпорядку
- 7 дбайливо ставитися до державного, громадського і особистого майна
- 8 допомагати в родині, громаді
- 9 дотримуватися правил особистої гігієни

- 10 піклуватися про своє здоров'я і безпеку життя свого та однокласників
- 11 бути готовими до самообслуговування
- 12 дотримуватися правил співжиття на Землі
- 13 поважати погляди та переконання інших людей

У будь-якій небезпечній ситуації ми зобов'язані зберегти найбільшу цінність людини — наше життя і здоров'я. Якщо стався кіднепінг чи когось розлучили з батьками, необхідно у різні способи повідомити про свій стан, місце перебування — хоча би приблизне. Світ не без добрих людей, нам можуть допомогти, треба обов'язково зв'язатися з батьками чи рідними через інтернет, по телефону, який можна попросити в людини, що викликає довіру.



Оцініть ситуації. Визначте, у яких ситуаціях порушено права дітей, а в яких ні. Змодельюйте послідовність дій у небезпечних ситуаціях соціального походження.

- *Оксані на Новий рік подарували електрощітку для чищення зубів. Вона страшенно образилась, адже вважає, що це не подарунок. Тепер рідні кожного дня двічі нагадують про те, що «подарунок» треба використовувати за призначенням. Її права ... .*
- *Іванна, Олег і Зоя разом ходять до школи. Перед уроками їх зустрічає «весела» компанія старшокласників та відбирає кишенькові гроші. Їхні права ... .*
- *Під час воєнних дій Орест та його сім'я потрапили в окупацію. Коли він та сусідський хлопчик ходили по воду до колонки, їх схопили та вивезли в невідоме місце. Там хлопців приєднали до групи інших підлітків, яких також розлучили з батьками. Хлопці зрозуміли, що їх погано годують, залякують, бо планують вивезти для примусових робіт на якійсь фермі. Їхні права ... .*



## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Обери тези, з якими ти погоджуєшся.
- А** До 18 років я дитина
  - Б** Ми маємо не тільки права, але й обов'язки
  - В** Верховенство права — це тільки для дорослих
  - Г** Коли однокласник просто обзиває нецензурними словами — це лише пустощі, а не булінг
  - Ґ** Б'ють, коли заслужив
  - Д** Розповісти, що над тобою вчинено насильство, — це вияв слабкості характеру
  - Е** Насильство — це завжди синці
  - Є** Проблему насильства треба вирішувати без поліції
  - Ж** Булінг — це коли тебе просто ігнорують у класі
  - З** Законами України передбачено покарання за вчинення насильства
8. Проаналізуй дані аналітичного дослідження та запиши права дітей, які порушено у кожному з випадків.
- Сьогодні 250 млн дітей у світі живе за рахунок важкої праці, жебрацтва, пограбувань. У світі 30 млн дітей 6–11 років не можуть навчатися. Кожного року від хвороб помирає 5 млн дітей. У багатьох країнах із низьким рівнем життя до 200 млн дітей живуть в умовах зубожіння. Поширюється бізнес на дітях, використання дітей, від яких відмовилися батьки, для трансплантації органів.*
9. Розкажи про права українських дітей за методом сторітелінгу, використовуючи слова: **шестикласники, захист, країна, справедливість, добробут, майбутнє, гідність, здоров'я, безпека, відповідальність, родина, обов'язок.**

# Узагальнення 1. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Виховуємо самостійність і відповідальність»

1. Розшифруй абрєвіатуру ЗСЖ.

З \_\_\_\_\_ С \_\_\_\_\_ Ж \_\_\_\_\_

2. Обери малюнки, де відображено корисні звички.



3. Встанови відповідність між негативними змінами довкілля та поведінкою людей, яка стає причиною цих змін.



- |   |   |
|---|---|
| <p>Ⓐ У надмірних кількостях бере з довкілля кисень, воду, харчову сировину</p> <p>Ⓑ Використовує величезну кількість корисних копалин</p> <p>Ⓓ Вносить у ґрунт мінеральні добрива для швидкого прибутку</p> | <p>Г Не економить воду та енергоносії</p> <p>Ґ Використовує забагато синтетичних мийних засобів, побутової хімії</p> <p>Д Обирає автомобілі з бензиновими двигунами</p> <p>Є Будує міста і села, вирубуючи ліси</p> |
|---|---|



4. Встанови відповідність між походженням небезпек та прикладами таких небезпек.

|              |                          |                      |
|--------------|--------------------------|----------------------|
| А техногенне | Г булінг                 | е ДТП                |
| Б соціальне  | Г аварія з витоком хлору | є війна              |
| В природне   | Д буревій                | Ж насильство в сім'ї |

5. Обери обставини і місця підвищеного рівня забруднення повітря.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А У селах і на природі      | <input type="checkbox"/> Г Вздовж головних міських вулиць та автодоріг |
| <input type="checkbox"/> Б У години пік              | <input type="checkbox"/> Г Там, де переважає велосипедний рух          |
| <input type="checkbox"/> В Біля пішохідних переходів |  |

6. Обери способи, завдяки яким можна уникнути негативного впливу забрудненого повітря.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> А Кататися на велосипеді центральними магістралями міста                                 | <input type="checkbox"/> Г Очікувати на перехід подалі від проїзної частини  |
| <input type="checkbox"/> Б Пішки пересуватися бічними вулицями  | <input type="checkbox"/> Г Провітрювати кімнату, відчиняючи вікна, що виходять на вулицю з активним рухом транспорту |
| <input type="checkbox"/> В Відпочивати та зустрічатися з друзями там, де поряд центральна дорога з активним рухом | <input type="checkbox"/> Д Вибрати час для пробіжок поза годинами пік  |

7. Обери правильні дії у ситуації, коли вкусив кліщ.

|  |                                 |                               |   |
|--|---------------------------------|-------------------------------|---|
| <b>А</b>                                   | <b>Б</b>                        | <b>В</b>                      | <b>Г</b>                                      |
| Викрутити кліща петлею з нитки чи пінцетом | На місце укусу накласти компрес | Налити на кліща спирт чи олію | Місце укусу обробити йодом чи перекисом водню |

Г

Розчавити кліща

Д

Помістити кліща у щільно закритий флакон

Є

Звернутись до медичної установи

8. Встанови відповідність сигналу велосипедиста та маневру.

- А Повертаю праворуч
- Б Повертаю ліворуч
- В Рухаюся прямо
- Г Зупиняюся



9. Установи відповідність між складовими системи оповіщення населення та їхніми визначеннями.

А Сигнал

Б Оголошення

В Сирена

інформаційне повідомлення про небезпеку та порядок дій у разі аварії, катастрофи, стихійного лиха, а також небезпеку повітряного нападу противника

коротке повідомлення про небезпеку, що може статися

звук, який наростає та спадає протягом певного часу

10. Обери фрази, що є прикладами конструктивної критики.

- А Ну ти, Тарасе, як завжди, не про те...
- Б О, так може бути! Але спробуй ще раз...
- В Андрію, що за «прикид»? Подумаєш, свято...

- Г Марисю, може, ти все ж зберешся і переробиш цю вправу, бо аж смішно читати...
- Г От дівчата гарно попрацювали, але на плакаті можна додати інформацію про ...

11. Обери риси недружньої компанії.

- А Доброзичлива атмосфера
- Б Сварки
- В Знущання зі слабших
- Г Взаємодопомога
- Г Агресія
- Д Спільні інтереси



12. Встанови послідовність розв'язання конфлікту.

- Ⓐ Придумати, що можна зробити для розв'язання конфлікту
- Ⓑ Розпізнати і визначити конфлікт
- Ⓑ З'ясувати причину і визначити свої очікування та можливі сподівання інших учасників конфлікту
- Ⓓ Прийняти рішення, що задовольнить усіх учасників конфлікту
- Ⓔ Зрозуміти свої почуття у цій ситуації та почуття іншої сторони

13. Обери ситуації булінгу у школі.

- Ⓐ Однокласник, дивлячись на сумку Марисі, каже: «Ти що, її на звалищі знайшла?». І так щодня.
- Ⓑ Зоя кумедно танцює, щоб розсмішити друзів. Вони сміються. Їй теж весело.
- Ⓑ Орест їсть бутерброд, а Оксана проходячи повз, але так, щоб усі в їдальні почули, каже: «Може краще салатик, а то вух за щоками не видно». Всі сміються.
- Ⓓ Олег прийшов до школи в окулярах, бо лікар так призначив. Дівчата вже кілька разів обізвали його «чотириоки». Він почувається ображеним.

14. Установи відповідність між правом та тим правилом, якого дотримуєшся.

- Ⓐ Право на життя
- Ⓑ Право на освіту
- Ⓑ Усі діти рівні у своїх правах
- Ⓓ Право на піклування і турботу

Поважати тих, хто про тебе турбується, допомагати тим, хто цього потребує

Бути толерантним, не припускати дискримінації щодо себе та інших

Дотримуватися правил співіснування на планеті

Старанно навчатися, бути активним у класі

# Розділ 2

# ОСВІТА — КЛЮЧ ДО УСПІХУ

## § 10 Освіта і доброчесність

*Ти дізнаєшся, яке значення освіта має для майбутнього,  
що це за навичка — вміння навчатися  
та чому списування суперечить доброчесності*



Проаналізуй хмару слів та впізнай навички людини 21 століття. Доповни перелік та конкретизуй, як шестикласник чи шестикласниця можуть формувати певну навичку. Переглянь інтерактивну хмару слів за QR-кодом.



### Значення освіти для майбутнього

Ми всі маємо здібності й навіть таланти. Освіта шкільна, мистецька, спортивна чи технічна допомагає розвивати ці здібності та досягати успіхів у житті.

Для сучасної людини «вміння навчатися» — актуальна навичка. Це справді важливо в нашому динамічному світі, коли професії швидко змінюються. Ми можемо обирати для себе різноманітні заняття. Всього необхідно навчатися! Чимало людей навчаються все своє життя бути професійними, відповідальними, комунікабельними та успішними.

1. Обери навички людини 21 століття, які в тебе вже сформовані, які ти формуєш, які будеш формувати.



- А** Творчість
- Б** Критичне мислення
- В** Вміння вирішувати проблеми
- Г** Комунікативні навички
- Ґ** Навички співпраці

- Д** Інформаційна грамотність
- Е** Медіаграмотність
- Є** Гнучкість
- Ж** Ініціативність
- З** Лідерство
- И** Відповідальність

Без уміння навчатися важко досягти мети, побудувати кар'єру, налагодити дружні чи ділові стосунки.



**2.** Чи важлива твоя навчальна діяльність для успішного майбутнього? Чому?

## Уміння навчатися

Шестикласники і шестикласниці досліджували, що означає уміння навчатися. Свої версії вони виклали в коміксі.

Це відповідальне навчання на уроках з усіх предметів та системне виконання усіх домашніх завдань

Уміння приймати відповідальні рішення

Уміння навчатись та співпрацювати в команді

Уміння рефлексувати, тобто робити самооцінку власних досягнень

Уміння розвивати упевненість у собі та адекватну самооцінку

Навичка організації власного навчального простору. Дотримання режиму дня / тижня

**А що означає уміння вчитись?**

**3.** Проаналізуй комікс. Обери те, чого ти дотримуєшся для успішного навчання.

- А** Дотримуюся режиму дня
- Б** Розвиваю силу волі
- В** Виконую вправи для розвитку уваги
- Г** Треную пам'ять

- Ґ** Самостійно готую домашні завдання, іноді прошу про допомогу старших
- Д** Багато читаю для розширення кругозору
- Е** Для гармонійного розвитку вивчаю всі шкільні предмети

Формувати навичку «уміння навчатися» потрібно наполегливо, мати позитивне мислення, отримувати задоволення не лише від значних, а й від невеликих успіхів у навчанні.

4. Проаналізуй схему саморозвитку та визнач для себе перший та наступні етапи, щоб спланувати його.



Найкращий метод навчання — це навчання в команді або **P2P-навчання**.

Коли працюємо в команді, то не лише вчитель ділиться знаннями, а й одні учні й учениці навчають інших. Наші досягнення оцінюються за тим, чого ми навчилися і як працюємо в команді, наскільки корисні одне одному, дотримуємося стилю упевненого спілкування та об'єктивні в оцінці успіхів команди й кожного її учасника чи учасниці.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**P2P** (з англ. peer-to-peer – рівний до рівного) – спосіб взаємонавчання однолітків на досвіді одне одного.

Як навчатися в команді





У шкільному навчанні вітається **наставництво**, адже це ефективно працює у Р2Р-навчанні. У наставництві дуже важливі взаємодопомога, взаєморозуміння, взаємопідтримка, уміння правильно вибрати відповідний тип спілкування. До певного часу ми можемо бути не готові стати наставником чи лідером. Проте це важлива роль учня й учениці, яку варто спробувати, щоб виявити свої сильні сторони та дізнатись, які якості розвивати. Тут працює **стратегія win-win**, бо виграють усі учасники: налагоджуються стосунки у класі, однолітки навчаються безпосередньо на досвіді одне одного, розігрують різні ролі, набувають нового досвіду.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Стратегія win-win** – перемога без переможених.

## Списування чи академічна доброчесність

Дотримання правил академічної доброчесності виключає можливість списування, коли замість самостійного виконання письмових робіт залучають інтернет чи підглядають у зошит до сусіда чи сусідки.

**5.** Переглянь комікс та доповни сюжет власними міркуваннями.

*У 6 класі обговорювали правила доброчесності, яких треба дотримуватися під час навчання та створення власних проєктів.*



Дуже важливо виробити навичку виконувати домашні завдання щодня приблизно в один і той самий час. Ось як розповідає Марися.

6. Доповни розповідь дівчинки, використовуючи словничок.

Щоб зосередитись на виконанні завдань, я прибираю зі столу все зайве, вимикаю \_\_\_\_\_, відкладаю якнайдалі \_\_\_\_\_.

Починаю з предметів \_\_\_\_\_ складності, потім беруся за складні, а насамкінець залишаю \_\_\_\_\_ завдання.

Складний чи великий параграф ділю на кілька частин і опрацьовую кожну по черзі з перервами.

Роблю невеличкі перерви, щоб походити кілька хвилин чи випити води.

Долучаю словники і довідники, часто \_\_\_\_\_, переглядаю навчальні \_\_\_\_\_, які рекомендує вчитель.



Словничок: телевізор, телефон, середньої, легкі, онлайнові, відео.

Зранку в школі до Марисі звертаються Зоя та Орест із уже звичним проханням: «Дай переписати домашку». Але Марися дізналася про доброчесність і зрозуміла, що така «допомога» — це порушення закону. Та й послугу вона своїм друзям робить погану.



7. Розіграйте інтерв'ю «Списування допомагає чи шкодить?» або «Що означає дотримання академічної доброчесності у школі?»

Поясни, як ти розумієш вислів «Навчай інших — і сам навчишся». Як він стосується теми сьогоднішнього уроку?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Яке значення має освіта для майбутнього кожної людини та усієї країни?
9. Чи погоджуєшся з твердженням «Найкращий метод навчання — це навчання в команді»? Чому?
10. Де можна знайти додаткову інформацію для кращого навчання?
11. Склади план підготовки до контрольної чи перевіркової роботи.



## § 11 Увага та пам'ять

Ти дізнаєшся про прийоми розвитку уваги та пам'яті, креативного та критичного мислення



Перевір свою пам'ять та увагу, використовуючи відео за QR-кодом.

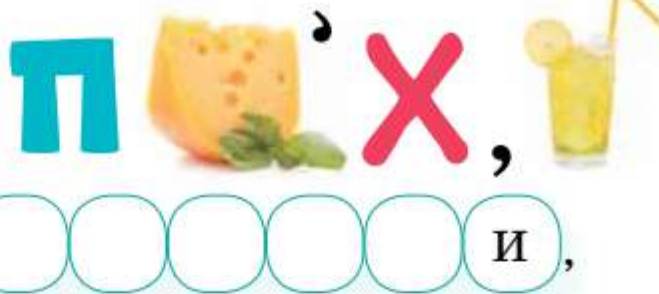


На уроках однокласники й однокласниці пропускають важливий і цікавий матеріал через неуважність та низьку концентрацію. Тому в них погані результати в навчанні. Адже для бажаних успіхів потрібно докладати зусиль, часом значних. Правильно планувати час, організувати робоче місце, розвивати природні здібності, пам'ять, увагу — це має стати корисними звичками у школі й у дорослому житті.

### Розвиток уваги

1. Доповни текст абзацу словом, розгадавши ребус.

Увага – робота



що дає змогу зосередитися, зупинити свій погляд на певному предметі, прислухатися до звуків, помилуватися прекрасним.

Для ефективного засвоєння навчальної інформації важливо помічати та запам'ятовувати. Цьому сприяють увага і пам'ять. Їх необхідно розвивати.



2. Позмагайтеся, яка група краще виконає вправу на розвиток уваги.

Хто швидше і без помилок завершить — тому аплодисменти та компліменти :)

**Вправа «Сортувальник».** На окремому аркуші / в зошиті розподіліть слова на 4 групи, записуючи їх у відповідну рубрику.



## Розвиток пам'яті

Пам'ять починається з уваги. Уважна людина набагато краще сприймає та запам'ятовує інформацію. Уважність допомагає сконцентруватися на виконанні завдань, додає успішності у навчанні, хобі, улюбленій справі.

### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

У давньогрецькій міфології існує богиня пам'яті – Мнемосіна або Мнемозіна. Вона мала дев'ять доньок, які були музами – богинями-покровительками поезії, мистецтв і наук.





Є кілька класифікацій видів пам'яті. Наприклад, короткочасна пам'ять — коли ми можемо відтворити інформацію впродовж короткого проміжку часу, від кількох секунд до кількох хвилин. Довготривала пам'ять забезпечує збереження інформації протягом тривалого часу. У підлітковому віці відбувається зміна пам'яті механічної, притаманної молодшим школярам, на логічну.



3. Виконайте спеціальні вправи для розвитку логічної пам'яті — мнемотехніки.

**Вправа «Математик».** Рахуйте у зворотному порядку, починаючи зі 100, віднімаючи при цьому від кожного наступного числа 4. Наприклад, 100 — 96 — 92 — 88...

**Вправа «Віддзеркалення».** Один чи одна зачитує однокладові слова. Інший чи інша у відповідь озвучує їх навука: лев — вел, дах — хад, ніж, зал, дім, сан, принц, тин, лис, ніч, дим, прес, цирк...

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Мнемонічні вправи, мнемотехніки** — це способи, що спрощують запам'ятовування.

4. Проаналізуй інтелект-карту способів покращення пам'яті, яку зробили шестикласники й шестикласниці. Обери найбільш прийнятні та доповни за можливості.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Соломія Крушельницька (1872–1952) – всесвітньовідома українська співачка, мала феноменальну пам'ять – виконала більше 60 оперних партій на кількох іноземних мовах.

Французький фізик Андре Марі Ампер (1775–1836) у дорослому віці цитував довгі уривки текстів, які читав ще в дитинстві.

Людвіг ван Бетховен (1770–1827) складав музику спочатку по-думки й лише потім записував на папері.

Для вивчення англійської мови дуже корисно використати **правило п'яти повторень**.

### Правило п'яти повторень



Якщо потрібно запам'ятати порядок, наприклад, планет, кольорів веселки, етапів поділу клітини, складників здоров'я, мнемотехніка також стане в пригоді.

**5.** Назви планети у порядку віддалення від Сонця. Як підказкою скористайся наведеною фразою.

*Майстер Вовчик з Мистецькою Юлею  
Створили Удвох Нову Презентацію.*





## Критичне та креативне мислення

Часом ми потрапляємо в ситуації, залагодження яких потребує неординарного підходу. Це можуть бути і практичні завдання в підручнику, й реальні проблеми. Тоді ми не можемо покладатися тільки на власні знання та уміння, а маємо мислити критично. Тобто висунути гіпотезу, перевірити її та ухвалити певне рішення. Критичне мислення дає змогу оцінювати інформацію, формувати власну думку, робити вибір.

6. Попрацюйте методом прес та висловіть свою позицію щодо наведеного твердження. *Критичне мислення допомагає розпізнавати фейки.*



У фірмах, що активно розвиваються, особливо цінують людей, які здатні завдяки креативному мисленню зі звичних речей створити щось видатне. Оригінальні рішення дають змогу побачити речі по-іншому, змінювати певною мірою світ навколо. Креативне мислення — джерело нових і корисних ідей без обмежень.

Критичне мислення та креативність — це не таланти, а вміння, які можна розвивати.


7. Проаналізуй схему. Поясни, як ти можеш реалізувати кожен із наведених способів розвитку креативного мислення.



Унаслідок тренування уваги та пам'яті, розвитку критичного та креативного мислення ми додаємо сил своїм природним здібностям, покращуємо навички роботи в команді та власний навчальний прогрес, вчимося визначати цілі власної діяльності та стратегії їх досягнення.

Доповни усно або намалюй на окремому аркуші інтелект-карту з інформацією про критичне та креативне мислення.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Пошукай в інтернеті додаткові вправи для розвитку уваги. Поділись інформацією з однокласниками й однокласницями. Виконуй їх не рідше як два рази на тиждень.
9. Створи речення-асоціацію для запам'ятовування правила п'яти повторень або правил, які вивчаєте з інших предметів. Переглянь приклад за QR-кодом. Зніми відео реалізації своєї креативної ідеї.
10. Доповни інтелект-карту вправами на розвиток уваги. Чому це зазначено в карті?
11. Вправа «Знайди літеру». На смартфоні увімкни секундомір та виконай вправу на швидкість. У тексті рубрики «Для допитливих» викресли спочатку всі літери «Р» – занотуй час. Потім обведи овалом літери «С» – також занотуй час. Наступну літеру вибери самостійно та придумай виділення, наприклад підкреслення. Чим швидше і з меншою кількістю помилок ти виконаєш вправу, – тим...
-  12. Вправа «Заборонені рухи». Придумайте кілька рухів, признайте один – заборонений. Один учень / учениця показує вправи, а решта мають повторювати, але не заборонену. Хто «стратив», той вибуває.
13. Поясни, як розвиток уваги та пам'яті допомагає тобі визначати цілі власної діяльності та придумувати стратегії їх досягнення.
14. Уяви себе Дж. Роулінг, яка створила сім історій про Гаррі Потера чи її літературним агентом та придумай 5 способів виходу з наведеної ситуації.





## § 12 Сучасне учнівство

Ти дізнаєшся, у чому цінність справедливого оцінювання та як налаштуватися на успіх



Що означає бути сучасним чи сучасною?

Кожне наступне покоління відрізняється від попереднього темпами розвитку, вподобаннями та можливостями для навчання. Це закономірно, адже світ постійно змінюється. З появою комп'ютерної техніки ці зміни відбуваються дуже швидко. Інтернет, гаджети створюють можливості отримувати інформацію та спілкуватися, збагачуючи один одного. Тож сучасне учнівство має значно ширші можливості бути успішними.



1. Проаналізуй інфографіку та оціни, які навички сучасного учнівства тобі вже притаманні, а які треба розвивати.

- А** Бути гнучким та мобільним
- Б** Критично мислити
- В** Використовувати знання для вирішення життєвих ситуацій
- Г** Ухвалювати відповідальні рішення
- Ґ** Уміти працювати в команді
- Д** Знаходити вихід із конфліктних ситуацій
- Є** Уміти знаходити інформацію, оцінювати її та застосовувати
- Є** Зберігати власне здоров'я та здоров'я інших
- Ж** Примножувати добробут власний, родини, школи

## Оцінювання для навчального прогресу

Важливим складником оцінювання, крім оцінки вчителя, є взаємооцінювання учнів і учениць. Під час взаємооцінювання необхідно бути об'єктивним та дотримуватися таких принципів:

- допомагаємо одне одному покращувати свої навчальні результати;
- не допускаємо оцінку особи, а лише оцінку відповіді чи дії;
- виявляємо повагу одне до одного;
- висловлюємося коректно;
- критикуємо конструктивно.

2. Проаналізуй окремо тлумачення трьох понять та поясни, як ти розумієш вираз «цінність справедливого оцінювання».



Потрібно також пам'ятати про самооцінювання. Воно допомагає нам формувати адекватне ставлення до зауважень та рекомендацій, зміцнює товариську та відчуття цінності кожного і кожної в групі та класі.

Шкільна освіта дає чудовий старт для майбутнього життя. Оцінивши власні здібності у певних предметах, можна визначитися з власним освітнім поступом та планувати свій розвиток. Міцні знання допоможуть здійснити бажання і мрії. Знання — найкраща інвестиція, тому родина завжди підтримає того, чи ту, хто старанно навчається.





**3.** Прочитайте історію дівчинки та складіть запитання за зразком.

- Які прагнення мала Луна в дитинстві?
- Чому вона не могла реалізувати власні потреби одразу?

*Ще маленькою дівчинкою Луна мріяла побувати у космосі. Її гаряче підтримував татусь. Дівчинка була старанна, але недостатньо доросла та підготовлена, тому на свій запит до коледжу отримала відмову. Це дуже засмутило школярку. Вона втратила зацікавленість у навчанні, заняття здавалися нудними та ї настрій був поганий. Тато з часом пішов... до зірок... У пам'ять про нього та про їхню спільну мрію Луна стала ретельно та сумлінно навчатися. Наступна відповідь на її запит до коледжу — запрошення до навчання та перша сходи́нка на шляху до кар'єри астронавтки!*



## Цінність справедливого оцінювання



Справедливе оцінювання наших досягнень підтримує академічну доброчесність. Безкарне списування викликає звикання до «високих балів», навичку списувати знову й знову та небажання напружуватися, щоб підготуватися до перевірконої роботи. У ситуації, коли необхідно показати власні знання, такі учні чи учениці не знають, як чинити.

Той чи та, хто дає списати, має розуміти, що таким чином надає погану послугу товаришеві чи товаришці, а ще створює собі конкурента. І хоча зараз цінуються знання, а не оцінки, все ж успішність вимірюється саме балами.

**4.** Проаналізуй ситуацію. Дай відповіді на запитання.

*Минулого тижня в нас була контрольна. Я бачив, як Андрій списував з телефона та заглядав у мою роботу.*

*Його оцінка вища за мою. Тепер у нашому класі вважають, що списувати корисно. Але чи правильно нас оцінили?*

*Іншим разом була аналогічна ситуація. Вчителька нам сказала, що оцінку ділить навпіл, бо бачить однакові неточності у двох роботах. Я отримав низькі бали, хоча сам розв'язував задачі...*

- Чи може почувати себе комфортно Олег, який працював самостійно на контрольній?
- У якому разі роботу учнів було оцінено справедливо? Чому?
- Чому Андрій промовчав і не визнав, що списав?
- Як, на твою думку, мали діяти вчителі, перевіряючи контрольні роботи?
- У чому цінність справедливого оцінювання?

## Причини успіхів та невдач

Успіхів можна досягти не тільки в тому разі, якщо створювати щось видатне. Можна робити звичні речі, але краще за багатьох, не боятися невдач, сміливо приймати їх та виправлятися — тоді й прийде успіх.

**5.** Переглянь мультфільм за QR-кодом. Як ти оцінюєш навчання Піпа? Як і коли стали йому у пригоді навички, набуті у школі? Що визначного він зробив? Чи були в нього невдачі? Як він на них реагував?



Знаючи формулу успіху, яку ми вивчали у 5 класі, та приймаючи власні невдачі, треба вчитися на помилках та налаштувати себе бути успішними!



Успіхи сучасного учнівства неможливі без «просунутих» засобів навчання. Це й смартфон, на який можна записати відео власного виступу, планшет із додатком доповненої реальності, комп'ютер для дистанційного навчання, смартгодинник



тощо. Якщо в родині одним гаджетом користується кілька людей, потрібно визначити час для кожного і кожної. Це теж частина успішного планування. Крім того, не забуваймо про дотримання норм використання комп'ютера в своєму віці. Дбаймо про здоров'я, адже рухатися корисніше, ніж сидіти в незручній позі зі смартфоном, напружуючи зір!



### Щоб налаштуватися на успіх

- Заручитися підтримкою друзів, рідних. Скажімо, готуватися до контрольної можна з однокласником чи однокласницею.
- Позитивно мислити та бути доброзичливими.
- Якщо ставити цілі, то реальні й досяжні! Ціль можна змінити.
- Великі справи виконувати поступово чи поетапно.
- Складати плани та дотримуватися їх. Можна робити нагадування у телефоні, на стікерах, відмічати в щоденнику.
- Зміцнювати власне здоров'я. Наприклад, загартовуватися всією родиною.

Станьте в коло та уявіть у центрі скриньку надбань. По черзі проговоріть і завершіть фразу: «Я кладу у скриньку сучасного учня чи учениці таке надбання для свого успіху...»

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Проаналізуй власний навчальний розвиток. Запиши успіхи та невдачі. Визнач причини невдач та поміркуй, наскільки вдало з ними впорався чи впоралася.
7. Визнач власні прагнення на цей навчальний рік та, можливо, на період навчання у школі. Як твоя родина підтримує тебе в реалізації цих прагнень?
8. Які потреби у навчанні ти маєш? Що очікуєш від навчання? Як родина допомагає у задоволенні твоїх потреб у навчанні?
9. Чому не варто проводити багато часу за комп'ютером чи ноутбуком?
10. Як впливає на зір тривалий перегляд відео на смартфоні?

## § 13

# Навчання без перевтоми

*Ти дізнаєшся про навички успішного навчання, як використовувати цифрові пристрої без шкоди для здоров'я, про ознаки перевтоми та як їй запобігти*



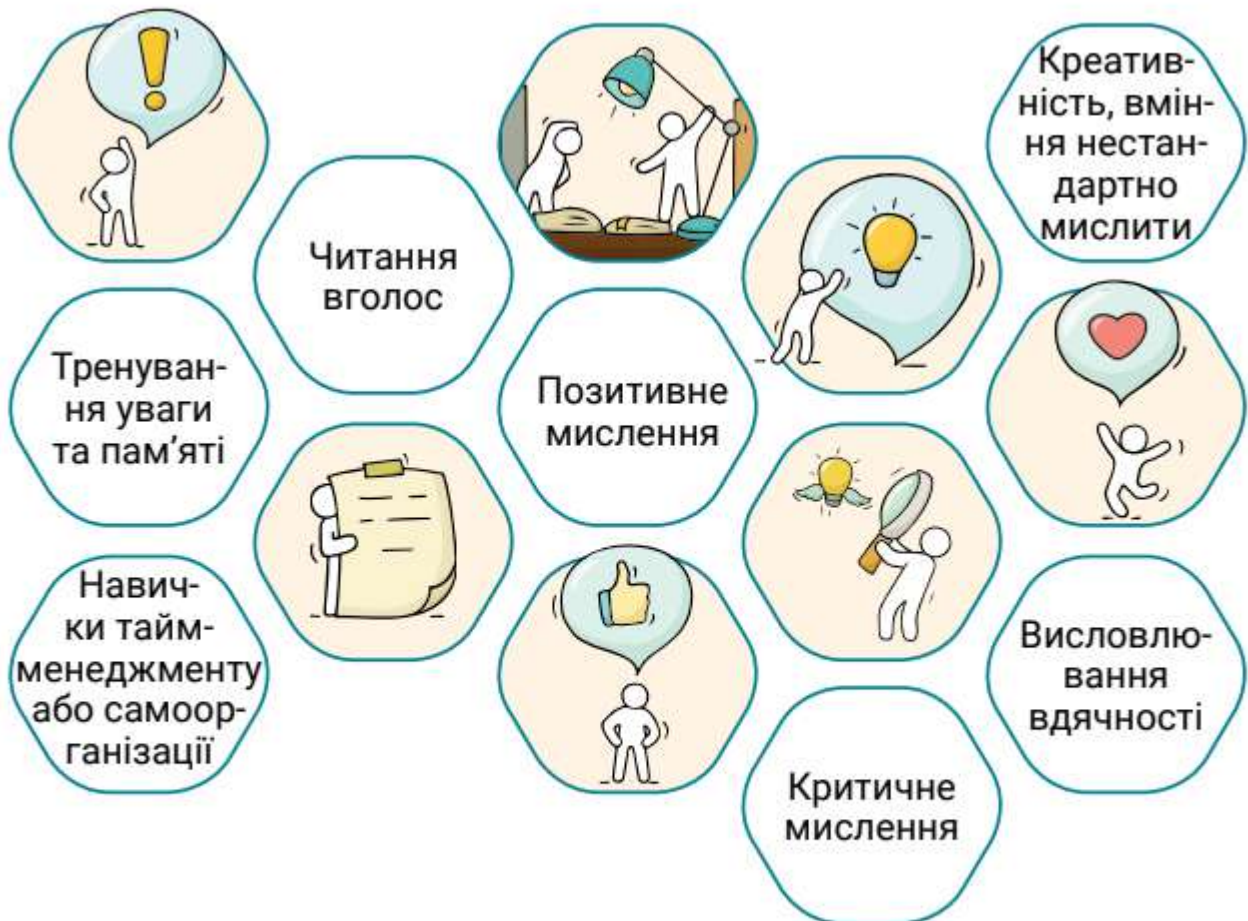
Що є запорукою успішного навчання?

Ваші батьки хочуть, щоб ви були розумними, успішними та щасливими. Рецепт успішного навчання в кожного свій, бо ви унікальні особистості. Пам'ятайте про навичку «уміння вчитися» — вчитися будете все життя. Досвід можна набути в школі, у родині, аналізуючи життя відомих особистостей, як приклад для наслідування.

## Навички та звички для успішного навчання

Щоб добре навчатись, розвиваємо цінні універсальні навички, які в подальшому допоможуть досягати успіху.

**1.** Проаналізуй схему. Як ти розумієш наведені навички? Визнач, які з них уже сформовані. Які ще не зовсім? Чому?





Навички тайм-менеджменту або самоорганізації допомагають раціонально використовувати свій час. Ми визначаємо, скільки часу витратити на прогулянку, на підготовку домашніх завдань, користування гаджетами тощо. Починати потрібно зі складання списку — плану дня / тижня, включати до нього важливі справи та зазначати час їх виконання.

## 2. Як ти розумієш цей перелік ритмів життя?



|             |  |
|-------------|--|
| 2:00        | Час сліпоти  |
| 3:00–4:00   | Година помилок                                       |
| 4:00–5:00   | Година апатії, байдужості                            |
| 8:00–9:00   | Година лікаря, шкіра найменш чутлива до ін'єкцій     |
| 9:00–10:00  | Година спілкування                                   |
| 11:00–13:00 | Час творчості, висока розумова активність            |
| 15:00–16:00 | Година рукоділля, найбільша спритність пальців і рук |
| 16:00–18:00 | Час росту  |
| 17:00–18:00 | Година бігу, найбільш інтенсивно працюють легені     |
| 23:00       | Час імунітету  |

Дослідники провели експеримент щодо висловлення вдячності та проявів чуйності. Шестикласникам / шестикласницям запропонували на вибір упродовж місяця:

- робити три добрі справи на тиждень;
- відвідувати одне нове місце щотижня.

По закінченню терміну виявили, що самопочуття учасників експерименту помітно покращилось, стали почуватися щасливішими. А ще до школярів та школярок, які здійснювали добрі вчинки, почали ставитися з більшою повагою однолітки. Тобто, прояви чуйності та висловлення вдячності покращують успішність у навчанні, сприяють популярності серед однокласників / однокласниць.





**3.** Здійсніть уявну подорож на планету «Корисні звички». Головна комунікативна артерія якого — «Режим дня». Поміркуйте, які вузли вона може з'єднувати та які ще комунікативні артерії там є. Створіть глобус чи карту цієї планети, придумуючи оригінальні назви.

## **Вплив цифрових пристроїв на успішність навчання та здоров'я**

Чи можемо ми уявити наше життя без смартфонів, планшетів, ноутбуків, комп'ютерів, телевізорів? Дослідники стверджують, що учні й учениці проводять щодня 7–8 годин в екранному режимі, тобто користуючись різноманітними гаджетами. А для прогулянки на свіжому повітрі та активного відпочинку лишається 1–2 години на день. Більшість сучасних дітей від народження співіснують із гаджетами, опанувавши їх ще до того, як починають говорити!

**4.** Скористайся гаджетом. Переглянь скрайбінг за QR-кодом та схему. Яка ще шкода від користування гаджетами, окрім погіршення здоров'я?



### **Наслідки для здоров'я від тривалого використання гаджетів:**

- погіршення здоров'я, виникнення синдрому сухого ока;
- деформація ...
- зменшення фізичної активності — гіп... , розвиток ожиріння;
- погіршення самопочуття;
- зниження працездатності та успішності в навчанні;
- розвиток агр...
- порушення комунікації з однолітками.







**5.** Перелічи, яку користь для навчання ми отримуємо від використання гаджетів.





Щоб уникнути негативного впливу гаджетів:

-  Обмеж час використання гаджетів — не більше 2 годин на добу, та зафіксуй це у плані дня / тижня
-  Не користуйся гаджетами перед сном
-  Не переглядай усі телепрограми, вибирай найбільш цікаві та корисні
-  Проводь «72-годинний цифровий детокс»: відмовся від будь-яких гаджетів на 3 дні. У цей час активно відпочивай, відвідай музей, виставку чи екскурсію, почитай книжку, пограй у настільні ігри з друзями чи родиною.

## Уникай перевтоми

Утома після насиченого дня — нормальне явище. Провтому організм повідомляє певними сигналами. Якщо довго переглядати щось на екрані, то зображення починає розпливатися (стомлюються очі), може розболітися голова. Якщо довго сидіти за столом, починає боліти спина. Від інтенсивної роботи також настає втома — тимчасово знижується працездатність, збільшується кількість помилок через втрату уваги.

Вийти зі стану втоми можна, використовуючи фізичні вправи:



Потягування



Нахили, повороти голови



Колові рухи голови



Нахили тулуба



Розтягування рук за спиною



Випади з піднятими руками

Добре тому, хто дотримується розпорядку дня, адже таким чином організм має перепочинок і зміну видів діяльності. Достатньо виспатися чи добре відпочити у вихідні дні і працездатність повертається.

Перевтома настає, якщо не даємо собі можливості відпочити, і характеризується певними симптомами, як наприклад хворобливий стан організму. У особливих випадках відпочинок має бути значно довшим, іноді навіть необхідне лікування.

7. Доповни схему спільними та відмінними симптомами втоми й перевтоми. Пригадай, чи доводилося відчувати якісь із перелічених симптомів.



Щоб уникнути перевтоми, потрібно правильно відпочивати: робити невеликі перерви під час читання чи виконання домашніх завдань, гуляти у вихідні дні на свіжому повітрі, на природі.

Найкращий спосіб уникнути перевтоми — достатньо спати кожної ночі. Перед сном треба дати собі технічну паузу — тобто відмовитись від гаджетів. А ще варто провітрити кімнату.

Для здорового сну слід лягати спати в один і той самий час, бажано до 22 години. Лікарі радять спати в твоєму віці 8–9 годин.





## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Третину людства називають «совами», їм подобається пізно прокидатися і пізно засинати. «Совам» краще працювати до пізньої ночі, ніж вставати рано. Кажуть, що це – нащадки давніх мисливців, які ввечері чатували на здобич. Лише шоста частина людей любить прокидатися з ранковою піснею жайворонка. Їх так і називають – «жайворонками». Мабуть, це нащадки землеробів, які намагалися завидна встигнути завершити роботу в полі.

Проаналізуй вислів з інтерв'ю української співачки Джамали про звички, що допомогли їй досягти успіху. «Три мої корисні звички: дотримуватися дедлайнів, бути пунктуальною, залишатися в формі, готовою в будь-який момент робити свою роботу. Склади перелік власних звичок для успішного навчання.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Склади узагальнювальну таблицю звичок, розділи їх на корисні для навчання й ті, що заважають навчатись. Чому?
9. Поясни приказку «Посієш звичку – пожнеш характер».
10. Які крадії часу є у твоєму житті? Чи варто їх позбутися? Чому?
11. Як ти розумієш вислів «Утома не має негативного впливу на здоров'я, а перевтома має».
12. Як гаджети допомагають тобі в навчанні?

## § 14 Досягаю гармонії

Ти дізнаєшся, як діяти, щоб розвиток був гармонійним, про види самооцінки, вплив самооцінки на здоров'я і характер



Зроби, як показано на світлинах, а далі на фігурках напиши своє ім'я та найбільш яскраві риси характеру.  
Чому з однакових стікерів вийшли різні фігурки?  
Чому кожен і кожна написали різні слова?



Унікальні від народження ми постійно навчаємося нового та вдосконалюємося. Обов'язково змінюємося фізично — збільшуються і зміцнюються опорно-рухова та м'язова системи, розвиваються внутрішні органи. Відбуваються психічні та емоційні зміни, — це означає, що формується особистість, змінюються потреби, разом з ними й інтереси та вподобання. Ми починаємо розрізняти та проявляти почуття, вчимося бути толерантними, контролювати та проявляти емоції, формується наш характер. На нього впливає оточення, ближнє і дальнє кола спілкування. Так ми набуваємо якості, необхідні для життя в суспільстві.

### Гармонійний розвиток особистості учня та учениці

Гармонійний розвиток — це передусім позитивні зміни здібностей, знань і вмінь в усіх сферах життя особистості. Коли щось не виходить так, як хотілось би, наприклад, досягти кращих результатів навчання — попроси однокласника, однокласницю, вчителя чи рідних займатися з тобою додатково. Якщо бажаєш успіхів у спорті чи танцювальній кар'єрі — запишись у секцію чи танцювальний клуб. Але не забувай про інші сфери життя. Пробуй нові заняття, змінюй хобі тощо.



1. Запропонуй доповнення схеми складових гармонійного розвитку назвами дотичних складових здоров'я: психічне, соціальне, фізичне, духовне, емоційне.

### Як розвиватись гармонійно



Для гармонійного розвитку слід намагатися досягти балансу всіх складових здоров'я. Так, щоб розвивати фізичну складову здоров'я, варто щодня приділяти увагу своєму тілу, виконувати нескладний комплекс вправ, дотримуватись гігієни, відпочивати.

Соціальне та психічне здоров'я шестикласників і шестикласниць потребує постійного навчання чогось нового. Вчитися впродовж життя — це важлива навичка для гармонійного розвитку особистості.

Досягти гармонійного фізичного розвитку значно легше. А духовна та емоційна складові потребують уміння спостерігати за собою, пізнавати багато нового, думати та аналізувати, приймати рішення, робити правильний вибір.

2. Проаналізуй малюнки та установи складові гармонійного розвитку. Поміркуй та доповни тим, що необхідно для твого гармонійного розвитку.





Чому важливий гармонійний розвиток? Чи кожен і кожна може стверджувати, що розвивається як гармонійна особистість? А хтось запитає навіщо? Чим більше інтересів маєш, тим ширше коло спілкування, більше можливостей для самореалізації, успішного майбутнього — досягнення власного добробуту, родини та громади.

У життєвих ситуаціях, особливо складних, використовуй свої сильні сторони, для цього навчись їх виявляти, формуй адекватну самооцінку.

## Самооцінка

Особливістю підліткового віку є те, що ти порівнюєш себе з однолітками, починаєш аналізувати власну поведінку, і для тебе має значення, як твої дії оцінюють інші. На основі цього досвіду формується твоя самооцінка.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Інтерес** — спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, зумовлена позитивним, зацікавленим ставленням до чогось, когось.  
**Потреба** — необхідність у чомусь.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

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



Самооцінка підлітків та й дорослих людей буває адекватною, тобто такою, що відповідає нормі або завищеною, низькою.

**3.** Переглянь фрагмент мультфільму за QR-кодом. Яка самооцінка була в лебедя? Чому і як змінилась його самооцінка? Як це вплинуло на його поведінку та змінило його життя?



Учні та учениці із завищеною самооцінкою переоцінюють свої реальні можливості, безпідставно вважають себе найкращими, переконані, що завжди чинять правильно. Часто можуть поводитися агресивно та схильні до невиправданих ризиків. Вони не вміють приймати невдачі та переживають їх дуже гостро. Це призводить до ускладнення стосунків з друзями та близькими.



Учні й учениці із низькою самооцінкою бояться критики оточуючих, остерігаються приймати рішення, вразливі, потребують уваги і схвалення своїх вчинків, не готові долати труднощі та болісно сприймають критику, зауваження чи погану оцінку. Часто на фоні емоційних переживань у них може погіршитись самопочуття. Так, іноді учні хочуть «захворіти», щоб сховатися від проблеми, не писати перевірочну роботу.



**Поводься впевнено і поважай себе, тоді й інші ставитимуться до тебе з повагою. Поважай інших та їхнє право на погляди, навіть якщо вони відмінні від твоїх.**



4. Класний керівник Павло Іванович у «секретному записнику» фіксував спостереження за класом. Він записав деякі відомості про трьох шестикласників, але не визначив вид їхньої самооцінки. Доповни записи вчителя.

- поважає себе та інших
- критику й невдачі сприймає як можливість набути досвід
- уміє визнавати власні помилки
- у компанії підлітків поводить себе спокійно й доброзичливо
- енергійний, активний, оптимістичний

**Макар**



- береться за завдання, які не може розв'язати
- зверхньо ставиться до інших, виражає неповагу
- не визнає власних помилок, а у невдачах звинувачує інших

**Данило**

- невпевнений у собі
- перебільшує значення власних помилок
- боїться висловити свої думки, щоб не наразитися на критику
- у компанії однолітків несміливий, почувається скуто
- у змаганнях показує гірший результат, ніж на уроках фізкультури

**Орест**

Самооцінка впливає на поведінку і здоров'я. Підлітки, які мають адекватну самооцінку, менше схильні до невинуватених ризиків. Адекватна самооцінка сприяє позитивному мисленню, зміцненню здоров'я, примноженню добробуту.

Самооцінку можна визначити, використовуючи тест, наприклад, наведений у вправі.

5. Визнач вид власної самооцінки. Якщо погоджуєшся із твердженням постав «+», якщо ні «-».

- 1 Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
- 2 Мені часто сумно.
- 3 Більшість однокласників зважають на мою думку.
- 4 Я не впевнений / не впевнена в собі.

- 5 Я вправний / вправна, як більшість моїх однолітків.
- 6 Часом я відчуваю себе нікому не потрібним / не потрібною.
- 7 Я роблю добре будь-яку справу.



- 8 Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після закінчення школи).
- 9 Я завжди вважаю, що правда на моєму боці.
- 10 Я часто роблю те, про що згодом шкодую.
- 11 Коли я дізнаюся про успіхи знайомих, переживаю це як власну поразку.
- 12 Мені здається, що оточуючі дивляться на мене з осудом.
- 13 Мене мало турбують можливі невдачі.
- 14 Мені перешкоджають різні перепони, які складно подолати.
- 15 Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.
- 16 Інші набагато привабливіші за мене.
- 17 Я думаю, що постійно комусь необхідний / необхідна.
- 18 Мені здається, що я навчаюся набагато гірше, ніж інші.
- 19 Мені частіше щастить, ніж не щастить.
- 20 У житті я завжди чогось боюся.

Знайди суми «+» до тверджень з непарними номерами, та з парними. Від першої суми відними другу, як у схемі, та перейди до трактування результатів.

Сума «+»  
до  
Непарних  
тверджень

—

Сума «+»  
до парних  
тверджень

= ?

Результат від (-10) до (-4) свідчить про низьку самооцінку. Якщо результат від (-3) до (+3), то самооцінка адекватна. Якщо результат від (+4) до (+10), то твою самооцінку завищено.

Самооцінка залежить від багатьох факторів: вік, успіхи чи невдачі в певні періоди життя. Але для гармонійного розвитку ми можемо її коригувати до адекватної.

## Формування адекватної самооцінки



6. Перегляньте скрайбінг за QR-кодом та дайте відповіді на запитання:

- Чому бути в гармонії із собою винесено на перше місце?
- Чому школярі чи школярки іноді соромляться висловлювати власні думки?



- Як ти розумієш вислів «Прийняти себе таким / такою, як є»?
- Як часто ти посміхаєшся? Наскільки стали в нагоді уроки хорошого настрою з підручника 5 класу?

Адекватна самооцінка важлива тим, що допомагає досягти гармонії, сформуватися успішною особистістю, жити щасливим життям.

**7.** Проаналізуй дописи у блозі, де відомі люди діляться своїми історіями успіху й зокрема, дають поради, як сформувати адекватну самооцінку та жити в гармонії з собою.



Намагаюся завжди залишатися собою. Якщо чогось дійсно хочу, то формулюю це як мету й досягаю її. Прошу про допомогу друзів, а також дуже важлива підтримка родини.



Не можу сказати, що мене не хвилюють мої невдачі чи помилки, але сприймаю їх як шанс зупинитись та здійснити самооцінку вчинків, ідей. А далі знову плани, орієнтовані на успіх.



Я дуже позитивний й не пам'ятаю образ, відпускаю негативне. Отож орієнтуватися на майбутнє, на нові знайомства, на нові цілі, перемоги та успіхи, і є для мене гармонійне життя.



Відчуваю гармонію, коли відпочиваю на природі, спостерігаю красу лісу, озера. Це дає змогу правильно оцінювати різні ситуації та приймати зважені рішення.



У більшості подій свого життя я намагаюся знайти позитивне. Саме ці емоції дають мені сили відчувати себе гармонійною особистістю.



Для мене бути в гармонії із собою означає поступово рухатись до поставленої мети. Завжди складаю план та, реалізуючи певний етап, відзначаю перемогу. Це додає мені впевненості в собі.



Наведи приклад, коли адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості героя літературного твору чи кінофільму чи героя твого майбутнього роману.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Назви складові гармонійного розвитку, пов'язані з фізичним здоров'ям.
9. Які складові гармонійного розвитку підтримують наше соціальне здоров'я?
10. Як гармонійний розвиток пов'язаний із самооцінкою?
11. Назви види самооцінки. Чим вони різняться?
12. Що може впливати на самооцінку підлітків?
13. Який вид самооцінки мають формувати підлітки? Чому це важливо?
14. Як ти розумієш вислів «Наші шанси на успіх в усіх справах виміряні нашою вірою у себе»?
15. Проаналізуй поради у завданні 7 та розроби лепбук / інтелект-карту / часову лінію (timeline) про власний проєкт самовдосконалення «Досягаю гармонії».

## Узагальнення 2. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Освіта – ключ до успіху»

1. «Уміння вчитись» — актуальна навичка. Чого ти дотримуєшся для свого успішного навчання?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А Дотримуюся режиму дня                 | <input type="checkbox"/> Д Самостійно готую домашні завдання, іноді прошу про допомогу старших |
| <input type="checkbox"/> Б Розвиваю силу волі                    |  |
| <input type="checkbox"/> В Виконую вправи для розвитку уваги     | <input type="checkbox"/> Е Для гармонійного розвитку вивчаю всі шкільні предмети               |
| <input type="checkbox"/> Г Треную пам'ять                        |  |
| <input type="checkbox"/> Ґ Багато читаю для розширення кругозору |  |

2. Обери найкращий метод навчання.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> А Р2Р-навчання | <input type="radio"/> В Навчання у команді |
| <input type="radio"/> Б Наставництво | <input type="radio"/> Ґ Стратегія win-win  |

3. Що є порушенням правил академічної доброчесності?

- А Списування з підручника
- Б Самостійне виконання письмових робіт
- В Повне копіювання відповідей на завдання з інтернету
- Г Підглядання у зошит до сусіда чи сусідки
- Ґ Використання гдз (готові домашні завдання)
- Д Створення авторських мультимедійних презентацій

4. Мнемонічні вправи або мнемотехніки

- А розвивають увагу
- Б спрощують запам'ятовування
- В допомагають красиво рухатись
- Ґ формують уміння аналізувати

5. Установи відповідність

А Креативність

оцінка інформації,  
власна думка для  
правильного вибору

Б Критичне мислення

відтворення інформації  
впродовж короткого  
проміжку часу

генерування нових  
і корисних ідей

6. Які навички притаманні сучасному учнівству?

- А Бути гнучким та мобільним
- Б Критично мислити
- В Використовувати знання для вирішення життєвих ситуацій
- Ґ Приймати відповідальні рішення
- Ґ Уміти працювати в команді
- Д Знаходити вихід з конфліктних ситуацій
- Е Уміти знаходити інформацію, оцінювати її та застосовувати
- Є Берегти власне здоров'я та здоров'я інших
- Ж Примножувати добробут власний, родини, школи



7. У чому цінність справедливого оцінювання?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> А Для самооцінювання та саморозвитку | <input type="checkbox"/> В Щоб демонструвати власні успіхи     |
| <input type="checkbox"/> Б Привід для цькування та булінгу    | <input type="checkbox"/> Г Для прогресу та виправлення помилок |

8. Обери навички для успішного навчання.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> А Навички тайм-менеджменту або самоорганізації | <input type="checkbox"/> Г Критичне мислення                         |
| <input type="checkbox"/> Б Читання вголос                               | <input type="checkbox"/> Г Креативність, уміння нестандартно мислити |
| <input type="checkbox"/> В Тренування уваги та пам'яті                  | <input type="checkbox"/> Д Висловлювання вдячності                   |
|   | <input type="checkbox"/> Е Позитивне мислення                        |

9. Як уникнути негативного впливу тривалого використання гаджетів?

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> А Використовувати гаджети по 10 годин на добу    |
| <input type="checkbox"/> Б Не користуватись гаджетами перед сном          |
| <input type="checkbox"/> В Переглядати всі цікаві та корисні телепрограми |
| <input type="checkbox"/> Г Використовувати гаджети до 2 годин на добу     |

10. Як називається уявлення людини про себе, оцінювання себе, своїх якостей і почуттів, можливостей і здібностей, вчинків і дій, переваг і недоліків?

11. Що означає розвиватися як гармонійна особистість?

12. Запропонуй 5 варіантів виходу із ситуації для Павла.

Павло вже тиждень по чотири години в день готується до олімпіади з математики. Від довготривалого читання онлайн в нього розпливаються літери на екрані, навіть болять голова і спина. Він помітив, що вчора та сьогодні робить більше помилок.

13. Продовж фразу «Щоб налаштуватися на успіх я...»

## § 15 Що таке електроенергія

*Ти дізнаєшся, що таке електроенергія та як безпечно використовувати побутові електроприлади, як запобігти ураженню та як надати допомогу потерпілому від дії електричного струму*

Розгадай загадку: Він без ніг біжить, без вогню горить.

Зручності в наших затишних оселях з'являються завдяки здобуткам науковців.

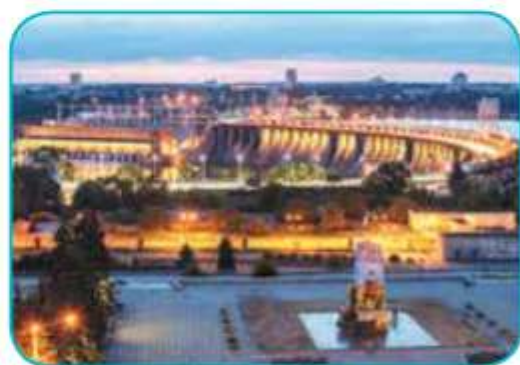
Одним із найважливіших є використання електроенергії та різноманітних приладів, які її споживають. Електрику відкрили дуже давно ще в Стародавній Греції та Римі, але використання електроенергії стало можливим значно пізніше.

### Джерела електроенергії

На початку 20-го століття по всьому світу працювали сотні маленьких гідроелектростанцій. На українських землях першу електростанцію побудували менше 100 років тому — в 1932 році на Дніпрі поблизу міста Запоріжжя — це ДніпроГЕС. Вона й сьогодні є найбільшою гідрое-

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Електрика** від грец. *ήλεκτρον* — бурштин; раніше також *громовина* — явище природи, пов'язане з існуванням, рухом і взаємодією електричних зарядів. Тепер так називається розділ науки фізики, що вивчає електричні явища.



ДніпроГЕС





Ладжинська ТЕС (Вінницька обл.)



Запорізька АЕС



Дунайська СЕС (Одеська обл.)



Новоазовська ВЕС (Донецька обл.)

лектростанцією в нашій країні.

Для електроприладів, що працюють у наших оселях, поставляють електроенергію різні електростанції. Крім ГЕС люди створили ТЕС (Перша в Україні Бурштинська, 1964 р.) — теплоелектростанції та АЕС — атомні електростанції. Останнім часом активно розвиваються альтернативні джерела енергії: вітряні (ВЕС) та сонячні (СЕС) електростанції.



Біогазовий завод в Чехії

1. Пошукай інформацію про найближчу до тебе електростанцію. Визнач, яке джерело енергії вона використовує.

## Електромережі та електроприлади

Система електромереж, зокрема лінії електропередач (ЛЕП), допомагають електроенергії потрапити в наші будівлі. Вони не є абсолютно безпечними, адже висока напруга створює сильні магнітні коливання, які ніби непомітні, але негативно впливають на живі організми. Тому біля високовольтних мереж не будують житло, навіть рослини не вирощують.

2. Розглянь малюнки. Установи послідовність використання кожного об'єкта, що переносить електрику в наші домівки.



Не проникати  
у трансформаторні підстанції

**НЕБЕЗПЕКА  
УРАЖЕННЯ  
ЕЛЕКТРИЧНИМ  
СТРУМОМ**



Не вилазити  
на опори ЛЕП



Не рибалити  
під ЛЕП



Не наближатись  
до обірваних проводів



Не залазити на дерева,  
що ростуть поблизу ЛЕП

У квартирах і будинках працює багато електроприладів — це наші помічники, звичайно, якщо ми ними правильно користуємося.



3. Складіть список побутових електроприладів та опишіть, для чого їх використовують.

Кожний прилад має паспорт з детальною інструкцією, як його використовувати, щоб не наразитись на небезпеку. Проте є ще й загальні правила безпечного користування електроприладами.

## Правила безпечного користування електроприладами

Ви стаєте дорослішими й маєте відповідати за свою безпеку, від вас також залежить добробут родини. Тому дотримання правил електробезпеки дуже важливе вдома, на вулиці, й у класі.



4. Проаналізуй колаж та пригадай правила безпечного користування електроприладами, яких ти дотримуєшся з початкової школи.

## ЗАБОРОНЕНО!



Якщо не дотримуватись цих правил, то може статись ураження електричним струмом, а це може загрожувати життю.



Стеж, щоб драти від вилки до приладу були неущкоджені та в ізоляційній обмотці



Не вмикай в одну розетку кілька електроприладів одночасно



Вмикай електроприлади перед тим, як їх мити чи набирати в них воду



Не протирай увімкнені електроприлади вологою серветкою



Не висмикуй з розетки вилку (штепсель) за провід. Тримай її міцно однією рукою, а іншою притримуй розетку



Не торкайся руками одночасно електроприладу та металевих труб чи кухонної мийки



Вмикай електроприлади з розетки, коли не користуєшся ними чи йдеш з дому



Якщо з'явився запах горілого, тріск, іскри, дим з електроприладу чи розетки, необхідно якомога швидше знеструмити квартиру чи будинок, можливо вимкнувши рубильник / автоматичний вимикач та негайно повідомити батьків

**5.** Переглянь відео за QR-кодом та ознайомся із іншими правилами безпечного користування електроприладами.



Як знеструмити всю квартиру чи будинок? Для цього існують автоматизовані запобіжники. Якщо станеться аварія, такий запобіжник, обладнаний в електрощитку, вимикає подачу електроенергії. Вмикати його самостійно не можна, слід дочекатись дорослих.

Якщо такого запобіжника немає, то можна вимкнути електроенергію рубильником чи автоматизованим вимикачем у щитку. Розпитай про це батьків та поясни їм, для чого ти дізнаєшся інформацію.

Якщо сталося загоряння електроприладу, то його в жодному разі не можна гасити водою, тільки порошковим вогнегасником.

Для усунення наслідків електроаварії дорослі мають викликати майстра-електрика.



*Порошковий вогнегасник*

## **Допомога при ураженні електричним струмом**

Коли людина береться за увімкнений прилад чи провід під напругою, вона не може відпустити його самотужки тобто без сторонньої допомоги, бо відбувається скорочення м'язів тіла — рука ціпеніє. Від тривалості дії електричного струму та його сили залежить **ступінь ураження** живого організму, і важчими є наслідки.



## СТУПЕНІ УРАЖЕННЯ

### Легкий ступінь

Під час такого ураження у людини можуть статися судоми, але вона залишається при свідомості

### Середній ступінь

Людина непритомніє, послаблюється дихання, порушується діяльність серця

### Важкий ступінь

У людини припиняється серцебиття та дихання на деякий час або може настати смерть

Перше, що слід зробити, щоб допомогти постраждалому, «відключити» його від електричного струму:

1. Вимкнути електроприлад, перекрити рубильник або відштовхнути постраждалого чи джерело електричного струму дерев'яною чи пластиковою палкою, іншим предметом.
2. Якщо причиною ураження є оголені дроти, наприклад, біля будинку після грози, бурі, аварії, необхідно насамперед убезпечити себе — одягнути гумові чоботи, не підходити близько. Безпечна відстань — 8 м. Потім слід кликати на допомогу дорослих.
3. Постраждалого покласти в зручну позу, заспокоїти, зігріти, дати теплі напої.
4. Викликати швидку, забезпечити доступ повітря. Спробувати привести до тями, даючи понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом.
5. Якщо в постраждалого немає пульсу та дихання — робити штучне дихання, непрямий масаж серця, цього ви навчитеся в старших класах.

Уяви, що ти сам чи сама вдома. Як діятимеш, якщо:

- у ввімкненому в розетку ноутбуці щось затріщало та погас екран;
- у настільній лампі перегоріла лампочка?

Розіграй ці ситуації.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Розглянь ситуації та дай відповіді на запитання.
- *Зоя та Марися разом готували вдома проєкт. Вирішили попиту чаю, при ввімкненні електрочайника сталося його загоряння. Марися швидко обмотала руку сухим рушником та вийняла вилку чайника з розетки. Зоя принесла цупку тканину та накрила нею чайник. Чи правильно вчинили дівчата? Наскільки безпечними були їхні дії? Що ще мали зробити дівчата?*
  - *З ванної кімнати почувся зойк молодшої сестрички. Всі прибігли на цей звук і побачили дівчинку, що плакала, бо, як вона пояснила, її «вкусил» пральна машина, що працювала. Чому це сталось, який ступінь ураження електричним струмом може бути в дівчинки? Як їй допомогти?*
  - *Мама готувала вечерю на електроплиті, поспішала. Робила кілька справ одночасно: помішувала суп у каструлі та мила огірки для салату в мийці. Вона відчула різкий поштовх та втратила свідомість. Як ти будеш їй допомагати? Пригадай, за яким номером слід викликати відповідні служби порятунку.*
7. Разом з батьками знайди інструкцію до одного з побутових електроприладів. Досліди її та доповни правила, написані в параграфі. Не забудь вказати, який електроприлад маєш на увазі.
8. Яких правил безпечного користування електроприладами дотримуєшся ти? Дотримуються в твоїй родині? У твоєму класі?



## § 16 Блакитне паливо

Ти дізнаєшся про природний газ, як і для чого його використовують, про правила безпеки при користуванні газовими приладами, як захистити органи дихання та очі від отруйних речовин



Як пов'язаний вислів Арістотеля «Розум полягає не лише в знанні, але і в умінні використовувати знання для діла» із назвою параграфа?

Завдяки природному газу (його ще називають «блакитним паливом») ми маємо теплі домівки, готуємо на газовій плиті їжу, їздимо на автобусах та автомобілях. Це паливо також використовують великі й малі промислові підприємства.

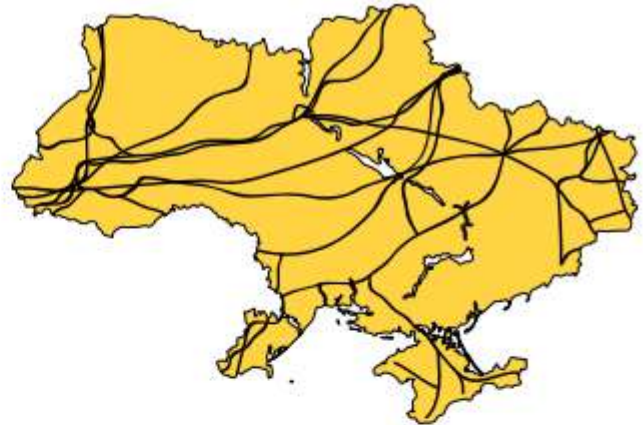


Арістотель,  
84 р. до н.е



1. Перелічи газові прилади, якими користуються в твоїй родині.

У багатьох оселях використовують газові колонки для нагріву води, опалювальні котли, кухонні плити. Газ до будинків подають по трубах, які за правилами фарбують у яскраво-жовтий колір, якщо вони на поверхні, або ж підземними комунікаціями. Магістральні газогони тягнуться по всій території України, вони є об'єктами підвищеної небезпеки.



Перебувати поряд із газорозподільними станціями чи величезними трубами газогонів, що розташовані на поверхні ґрунту, небезпечно. Не можна гратися з кранами, розкладати багаття поблизу, використовувати петарди чи інші небезпечні пристрої.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Перший магістральний газогін на теренах України було збудовано у 1940 році від Дашавського газового родовища біля м. Дрогобич до Львова. Його довжина 70 км. Це було перше велике газове родовище в Україні, відкрите 1913 року. Галичина тоді була одним із найбільших у світі «вуглеводневих» регіонів. Зараз на базі «відпрацьованих» дашавських свердловин створено підземні сховища, які дають змогу накопичувати велику кількість газу протягом теплого сезону, щоб узимку подавати паливо споживачам.

### Газова безпека

Останнім часом усе більше транспортних засобів використовують як альтернативу бензину газове пальне. Це природний та скраплений газ. Також на дачі, де не можна прокласти труби, використовують наповнені газом балони для газових плит.



Не можна використовувати і зберігати побутові газові балони в квартирах багатоповерхівок, особливо вище 9 поверху.

Газ горить блакитним полум'ям, тому його називають «блакитним паливом». Насправді, природний та скраплений газ безбарвні й не мають запаху. Багатьом з нас відомий дуже неприємний запах, який виникає, якщо невчасно вимкнути конфорку чи можна відчутися на автозаправках.



Це запах спеціальних добавок — одорантів, які в дуже невеликих кількостях додають у газ на газорозподільних станціях, щоб одразу почути його витік у будинках чи квартирах. Декому одоранти нагадують запах гнилої капусти.



Блакитне паливо несе багато користі людям, але поводитися з ним треба обережно, бо воно може стати і ворогом, коли його неправильно використовувати.

Природний газ удвічі легший за повітря, при витіканні з газових приладів чи газогонів піднімається та накопичується на верхніх поверххах чи під стелею приміщення. Газові балони, наповнені скрапленим газом, під сильним тиском та від удару чи падіння можуть вибухнути.



2. Перегляньте відео за QR-кодом. Складіть правила безпечного користування газовими приладами.



### Алгоритм дій у разі виявлення запаху газу в приміщенні

1

Не вмикати світло, електроприлади та мобільний телефон у приміщенні, щоб не виникло іскри, яка може призвести до вибуху газу.

2

Відчинити вікна та двері для провітрювання.

3

Закрити крани на газовій трубі чи вентилю на балоні та крани на плиті.

4

Захистити органи дихання тканиною, не залишатись у приміщенні, вийти на свіже повітря.

5

Зателефонувати батькам з місця, де не відчувається запах газу.

6

Повідомити про витік газу в аварійну газову службу чи службу порятунку.



3. Змодельуйте ситуації виклику служб порятунку, якщо є проблеми з витіком газу.

## Захист органів дихання та очей від хімічних речовин

4. Відгадай загадку: Без ніг, без рук та й без драбини, а вгору лізе.

Можемо подумати, що йдеться про природний газ, але це про дим. Побутовий газ — легкозаймиста речовина, може загорітись від іскри, спричиняючи вибух і пожежу. В результаті пожежі утворюються багато різних продуктів горіння, у тому числі таких небезпечних як чадний та хлоровмісні гази. Вони спричиняють сильне отруєння, що проявляється певними симптомами.

5. Проаналізуй інфографіку та установи, які можуть бути ступені отруєння чадним газом.

### Симптоми отруєння чадним газом



### При тяжкому отруєнні



Отруйні гази утворюються, коли згорає газ у несправних чи засмічених печах, газових плитах, камінах, у разі недостатнього доступу повітря. Під час пожежі приміщення наповнюється димом, він утворюється внаслідок тлін-



ня чи горіння синтетичних матеріалів: лінолеум, ламінат, штучна шкіра, меблеві клеї, побутові хімікати.

Необхідно бути обережними із аерозольними балончиками, які від нагрівання вибухають та вивільняють отруйні гази.



6. Перегляньте відео за QR-кодом та складіть правила, що допоможуть убезпечити себе від отруєння чадним газом.



### Алгоритм надання допомоги постраждалому / постраждалій при отруєнні чадним газом

- 1 покласти у зручну позу та забезпечити доступ свіжого повітря
- 2 повернути голову на бік, перевірити, щоб не заповз язик і в дихальні шляхи не потрапили блювотні маси
- 3 викликати швидку медичну допомогу
- 4 при втраті свідомості обережно дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом, укрити теплою ковдрою
- 5 при сльозотечі, болю в очах, необхідно промити їх великою кількістю води
- 6 якщо відсутнє дихання, проводити штучне дихання і непрямий масаж серця

Будьте обачними й у гаражі. Якщо там стоїть автомобіль із працюючим двигуном, то від згоряння пального утворюються отруйні гази.

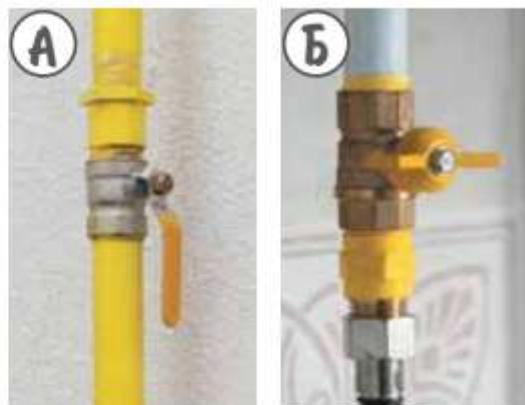


Наскільки важлива інформація подана в цьому параграфі для безпечного користування блакитним паливом?

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Чому не можна спиратись на газові труби чи розхитувати їх?
8. Яка небезпека може настати від витоку природного газу?

9. Установи відповідність «закрито» та «відкрито» щодо крану на газовій трубі.



10. Чи можна сушити одяг над полум'ям газового пальника? Чому?  
11. Як газ та продукти його згоряння впливають на здоров'я людини?  
12. Пригадай формулу безпеки та, використовуючи її, змоделюй дії в поданих ситуаціях.

*Повернувшись зі школи Орест відчув запах газу. Він упевнився, що кран на газовій трубі перекрито. Як йому діяти?*

*Молодша сестричка Марисі любить під час онлайн заняття бути на кухні. Одного разу в неї сильно розболілась голова, вона стала млявою та покаржилась на нудоту. Як допомогти дівчинці?*



## § 17 Як убезпечити себе від кібербулінгу

Ти дізнаєшся про види кібербулінгу, як убезпечити себе від ризиків комунікації у віртуальному середовищі, про вплив дестабілізаційної, деструктивної інформації на здоров'я і добробут власні та інших осіб



Поясніть термін «кібербулінг».



Ми багато часу проводимо у віртуальному світі: користуємося месенджерами, досліджуємо різноманітну інформацію на цікавих сайтах, знаходимо нових співрозмовників у соціальних мережах, граємо в мережеві ігри. Іноді користувачі інтернету наражаються на залякування, приниження, на

справжнє цькування з боку зловмисників, яких неможливо побачити та дуже важко виявити. Саме так і відбувається кібербулінг.

За даними опитування кожен третій підліток в Україні ставав жертвою кібербулінгу. Як наслідок підлітки пережили сильний стрес, деякі навіть відмовлялися ходити до школи. Через пандемію COVID-19 підлітки тепер переважно спілкуються у віртуальному світі й можуть стати «легкою здобиччю» для булерів — так називають зловмисників, що зчиняють кібербулінг.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Кібербулінг** від англ. cyberbullying — умисне довготривале цькування у віртуальному світі (соцмережах, чатах, блогах тощо).

#### 1. До якої небезпеки слід віднести кібербулінг?

Найбільша соціальна небезпека — це війна. Під час якої кіберзлочинці подають фейкові інформаційні повідомлення, поширюють деструктивну та дестабілізуючу інформацію з метою підірвати віру громадян у свою країну та перемогу. Це один з видів кібербулінгу, що негативно впливає на психічний стан та здоров'я людей.



Переглянь відео за QR-кодом, критично оцінюй деструктивні та дестабілізуючі повідомлення та адекватно реагуй на них.



## Види кібербулінгу

В інтернеті зловмисники мають змогу діяти анонімно, можуть приховати особистість за аватаром або видавати себе за когось іншого / іншу і надсилати повідомлення від його / її імені. Мережа дає доступ до великої аудиторії користувачів одночасно, тому зловмисники можуть поширювати плітки, розміщувати погані світлини в соціальних мережах, і таким чином вдаватись до цькування будь-кого і будь-коли.

Існує кілька видів кібербулінгу, і весь час з'являються нові. Дослідимо деякі приклади та розберемося, як не зазнати негативного впливу кібербулінгу на наше здоров'я.

**1** Цькування: образливі повідомлення – неодноразові вербальні приниження в СМС, месенджерах, соціальних мережах, що засмічують їх як спам; наклепи – опублікування неправдивої інформації; ізоляція – вимушене обмеження кола спілкування, примушення до блокування певних користувачів, вихід з певних груп, створення «чорних списків» небажаних акаунтів.

**2** Самозванство – коли зловмисник пише від чийогось імені непристойності на сторінках і в повідомленнях іншим користувачам, його чи її друзям.

**3** 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.

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

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

**6** Тролінг – провокація до емоційної відповіді з негативним забарвленням, суперечок.









2. Проаналізуйте ситуації. Пригадайте, що таке нетикет? Чи дотримувались його дописувачі? Як їх можна назвати? Використовуючи схему, визнач види кібербулінгу в кожній з поданих ситуацій.

*Марися активно спілкується в блозі «Танці — моє життя». Якось вона виставила світлини з виступу в бальній сукні. Коменти були різні, але одна дописувачка просто закидала такими:*


**Танці — МОЄ ЖИТТЯ**

**Останні коментарі**

**Anastasiya K**  
На якому секондхенді ти купила цю ? 16:48

Ти ж у неї ледве впхалася.  Може варто трохи менше їсти? 16:50

Моя бабуся у кращій танцювала.  16:51



Що за зачіска?  Ти не могла купити собі гель з блискітками? 16:52

*Марися почувалася пригніченою і навіть розлюченою. Вона хотіла дати відповіді на ці глузливі запитання, але...*

*Павло змалечку займається спортивною гімнастикою. У FB його спортивна школа опублікувала репортаж з міських змагань та розповідь про кожного переможця. Павло отримав перше місце й гордо стояв на п'єдесталі з медалями за перемогу в кількох номінаціях. Медалі добре було видно на світлинах. Одразу з'явилися пости:*




**tani micolinenko**

Ці  навіть блищать не по-справжньому, бо Павлові підсуджували. Його вправи не дотягують до рівня переможця. 



**Petro Budin**

Гімнастика — це взагалі спорт не для хлопців, ще й костюм такий одягнув смішний... 



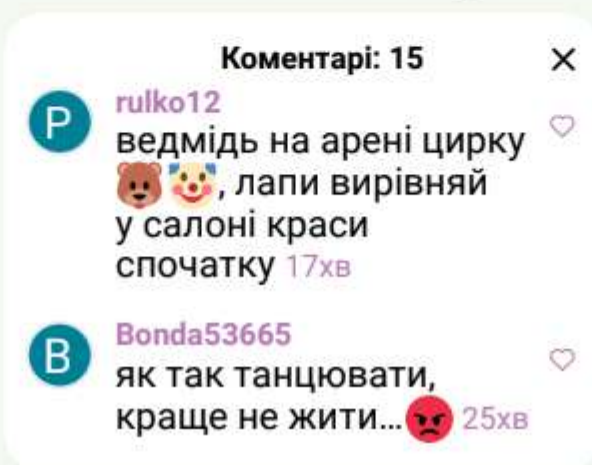
**Semen Koval**

Такому  можна і вправи зі стрічкою виконувати 

*Спочатку Павло відчув себе в безглуздому становищі. Він навіть почав сумніватись у виборі виду спорту, вдома хотів сказати, що більше не буде відвідувати спортивну секцію. В якийсь момент почуття сорому спонукало його попросити видалити фото з посту. Але...*

*Шестикласнику Оресту важко рухатись через хворі суглоби, тому на класному відео, яким поділились у TikTok, він танцює таки незграбно.*

*Одразу понакидали зневажливих реплік:*



*Настрій було зіпсовано, він навіть видалив додаток зі свого телефону. Від тих нищих коментарів у Ореста піднялася температура та заболів живіт. Але...*

## **Будую паркан своєї інформаційної безпеки**

Чому не можна дозволяти кібербулінг? Наслідки отриманого негативу можуть ще довго псувати настрій, погіршувати здоров'я та життя відчуттям смутку, пригніченості, втратою цікавості до хобі, улюблених речей, навіть фізичним болем, безсонням, тривожністю.

Марися отримала сукню в подарунок від хрещеної, яка привезла її з європейського салону бальних суконь.



— Моя хрещениця талановита танцівниця, особливі успіхи вона має в латині. Це непросто, адже тренування забирають багато часу й сил. Я чекаю, що вона буде моєю наступницею на великій сцені.



Дехто близько до серця приймає хейтинг, боїться постити фото, публікувати дописи, раптом знову над ним чи нею насміхатимуться. Не цінують свої досягнення, як Павло, який здобув перемоги завдяки багаторічним і багатогодинним тренуванням. У нього велике спортивне майбутнє.



Однокласники його поважають, підтримують і є справжніми друзями. Дружба та підтримка рідних допомагає уникнути негативних наслідків кібербулінгу.



Мама Ореста розповіла, як важко він в дитинстві вчився ходити, як героїчно витримав кілька операцій.

— Орест має веселий характер і не вимагає до себе особливого ставлення через хворобу. Ми знаємо, що вона невеличкова, але ж наша дружба від цього не залежить.

— Орест доброзичливий, він завжди готовий допомогти. Нам ніколи й не спадало на думку закидати йому про іноді невпевнену ходу.



**3.** Переглянь відео за QR-кодом та, використовуючи інфографіку, склади поради для того, хто зазнав чи зазнала певного виду кібербулінгу, наприклад, у ситуаціях завдання 2.



### Паркан моєї інформаційної безпеки

Я знаю, що залякування не є моєю провиною, це може статися з будь-ким.

Булінг може змусити почуватися збентеженим і ніби самотнім, але я не залишуся на самоті.

Ніхто ніколи не повинен терпіти знуцання.







### Зберігаю спокій

- Роблю дихальні вправи для заспокоєння.
- Розумію, кому можу розказати.
- Поки я не заспокоюся, не буду з'ясовувати стосунки із зловмисником.



### Говорю з тими, кому довіряю

- Про погрози і небезпеку негайно повідомляю батькам, опікунам, рідним, бо довіряю своїм близьким.
- Звернуся до друга чи подруги, вчителя чи вчительки або навіть представників влади.



### Уникаю небезпеки

- Не ризикую зустрітись наодинці з тим, хто наполягає на спілкуванні не тільки в мережі, а й в реалі.
- Забанюю акаунти, з агресивними і неприємними дописами.
- Повідомляю про злочинні наміри адміністраторів соціальної мережі чи сайту.
- Повідомляю кіберполіцію.



### Не прагну помсти

- Не вступаю в суперечку зі зловмисниками.
- Уникаю гніву, не виявляю агресії, не пишу того, про що можу потім шкодувати.

Розповсюдження кібербулінгу пояснюється безкарністю в інтернет-просторі, адже зловмисник чи зловмисниця можуть видати себе за будь-кого, не несучи відповідальності за наслідки дій.



4. Проаналізуйте текст. Придумайте назву статті та поставте кілька уточнювальних запитань.

Вважається, що хепі-слепінг (happy slapping) почався в англійському метро, коли підлітки заради розваги раптово ляскали / штовхали незнайомця, водночас ще один учасник знімав цю дію та реакцію людини на камеру мобільного телефона. Та на цьому кривдники не зупинялися. Вони розміщували відео в інтернеті, де знущання продовжувалося — тепер тисячі глядачів давали «ляпаси» тій людині глузливими коментарями.



Подібні розваги – це злочин, за який передбачена кримінальна відповідальність. На жаль, підлітки часто не замислюються про наслідки таких «розваг». Як це сталося із одним хлопцем, який під час побиття на камеру, вдарився головою об камінь та, залишений кривдниками, ледь не помер через втрату крові, коли ті пішли шукати нову жертву в парку.

Кібербулінг залишає по собі цифровий слід, тобто записи, які є доказами цькування. Їх можна використати для притягнення до юридичної відповідальності зловмисника. Хоч раз у житті ми можемо стати жертвою, булером або свідком кібербулінгу. Але важливо дотримуватись правил нетикету та відповідати за власні вчинки.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Хепі-слепінг** – це звичка знімати насильство на камеру для подальшого розповсюдження в мережі, для демонстрування насильства заради розваги.

5. Здійсни самооцінку поведінки у віртуальному світі за допомогою опитувальника.

#### «Я у віртуальному просторі: жертва, свідок, булер?»

Якщо погоджуєшся із твердженням додай «+», якщо ні – «-» у таблицю нижче (у зошиті чи на окремому аркуші).

- 1 Я користуюся комп'ютером, мобільним телефоном та граю в мережеві ігри.
- 2 Я активний користувач / активна користувачка соціальних мереж.
- 3 Мені доводилося натрапляти на онлайн-групу (спільноту), веб-сторінку, інтернет-відео, де висміювали певних підлітків.
- 4 Я був / була свідком жорстокості, щодо конкретної особи під час онлайн-ігор та спілкування в чаті.
- 5 Я маю фейковий профіль і навмисно не розголошую своє ім'я в мережі.
- 6 Маю досвід надсилання повідомлень з чужого телефона та чужого акаунта на комп'ютері в кабінеті інформатики.

**8** Без дозволу друга / подруги пересилав / пересилала його / її світлини, листи, повідомлення в чаті.

**9** Мені доводилося розміщувати в онлайнні світлини або відео інших, не запитуючи їхньої згоди.

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

Якщо в тебе «+» до тверджень 1, 2 – ти потенційна жертва кібербулінгу. Якщо в тебе «+» до тверджень 3, 4 – ти був / була свідком кібербулінгу. Якщо в тебе «+» до тверджень 5, 6, 7, 8 – ти можеш стати булером, тобі потрібно повторити правила нетикету, коригувати свою поведінку

Для чого будувати паркан інформаційної безпеки? Які поради чи прийоми з цього параграфу ти використаєш, щоб убезпечити себе від кібербулінгу?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- Пригадай правила нетикету. Як сюжет малюнка стосується безпеки у віртуальному світі?
- Наведи приклади булінгу в шкільному колективі, про які ти знаєш із власного досвіду, розповіді знайомих, інтернету.
- Обери потенційні небезпеки соціального характеру
  - ігроманія
  - блискавка
  - шахрайство
  - аварія на заводі
  - зміна клімату
  - самогубство
  - вживання психотропних речовин: алкоголю, наркотиків
  - куріння
  - повінь
- На які соціальні небезпеки можуть наражатись активні користувачі інтернету?
- За якими ознаками можна дійти висновку, що твій друг / подруга стали жертвами кібербулінгу?
- Коли булінг трапляється в мережі «Інтернет», може складатися враження, що нападають усюди, навіть у власному домі. Який вихід із цієї ситуації прийнятний для тебе?
- Чи варто ставати булером? Чому?
- Як впливає кібербулінг на здоров'я та добробут потенційної жертви, свідка та булера?



## § 18

# Мій добробут та добробут моєї країни

*Ти дізнаєшся про суспільний і особистий добробут,  
чому важливо дбайливо ставитися до власного майна;  
про недоторканність чужого майна та як раціонально  
розпоряджатись своїми грошима*

Проаналізуй схему та обери те, що стосується особистого добробуту.

почуття  
задоволення  
життям

наявність хобі  
чи улюбленої  
справи

добрі стосунки  
з рідними,  
близькими  
та друзями

достаток  
у родині

розумне  
витрачання  
кишенькових  
грошей

міцне здоров'я

розуміння  
важливості  
власного внеску  
в життя родини

активна позиція  
в класі

стан доріг

довкілля  
будинку

шкільний  
автобус

успіх  
у навчанні,  
змаганнях,  
конкурсах

економічна  
і політична  
незалежність  
країни, високий  
економічний  
розвиток

У шостому класі ви тільки вчитеся й робите перші кроки на шляху досягнення свого добробуту, тобто доступності тих життєвих цінностей, що ми сповідуємо. Особистий добробут забезпечує власні потреби, але залежить від умов нашого соціального існування, кола спілкування, друзів, родини, тобто суспільного добробуту.

## Суспільний добробут

Суспільний добробут визначається рівнем медичного обслуговування, доступу до освіти, комфортним житлом, якісними продуктами та товарами, розвитком інфра-

структури населених пунктів, національною безпекою, захистом довкілля.

Добробут суспільства охоплює задоволення основних потреб громадян: безпека, правопорядок, мораль та духовні цінності, розвинена економіка, політична незалежність країни.

**1.** Досліди схему «Показники суспільного добробуту». Як ти розумієш кожен із них? Наскільки кожен показник стосується твого особистого добробуту та добробуту твоєї родини?



Суспільний добробут залежить від економічних, соціальних, екологічних, культурних, політичних умов життєдіяльності суспільства.



**2.** Подискутуйте. Чи можливо досягти особистого добробуту в країні, де не турбуються про суспільний добробут?

## Дбайливе ставлення до власного майна і недоторканність чужого

У нашому під'їзді живе вчителька. Якось вона збрала підлітків і запитала: «Чи є ліфт їхнім особистим майном?» Після деякої паузи, вона запропонувала очистити стіни ліфта від написів, старого клею та розбитого дзеркала. Хоча будинок недавно побудований і стіни пофарбовані в яскраві кольори, але вже «прикрашений» недоречними графіті. Та й дзеркало додавало простору, кому знадобилось з ним повоювати?



Дорослі придбали дошку для записів, нове дзеркало, стало затишніше. Принаймні двічі на день ми користуємося ліфтом. Його охайний вигляд підвищує настрій перед робочим днем і навчанням.



**3.** Кому належить майно в під'їзді багатопверхівки (вхідні двері, домофон, поштові скриньки, ліфт, поручні сходів...)? Хто має дбати про його збереження? Розпитай у батьків чи рідних, чи є у платіжці за комунальні послуги пункт щодо утримання будинку? Чи варто псувати те, на що витрачається частина бюджету родини? Чому?

Правопорядок і недоторканність майна — це складова суспільного добробуту. Деякі підлітки вважають, що за їхні «пустощі» вони не можуть бути покарані законодавчо, оскільки вони неповнолітні. Проте до відповідальності притягуються їхні батьки або опікуни за статтею 1178 Цивільного Кодексу України.



**4.** Прочитайте та продовжіть історію.

*Хлопчики й дівчатка — учні молодших класів, влаштували перегони на велосипедах у шкільному дворі. Та в якийсь момент вирішили, що їм заважає машина, яка привезла продукти в їдальню. Тож одна дівчинка поцілила в бампер автівки колесом велосипеда. Пластмасовий бампер дав тріщину. Прикрий випадок, бо...*

Дбайливе ставлення до майна класу та школи, свого будинку, лікарні й інших громадських місць — це запорука суспільного добробуту. Ми всі є співвласниками громадського майна та співавторами добробуту, який створює основу для особистого та сімейного добробуту.



5. Обґрунтуйте недоторканність чужого майна. Яка відповідальність передбачена Цивільним кодексом України підліткам за крадіжку велосипеда, розбиття скляної вітрини, пошкодження крісла в автобусі, поломку сантехніки в шкільній вбиральні?

## Джерела доходів

6. Проаналізуй комікс та дай визначення поняттям: «дохід», «фінанси», «витрати», «прибуток».

Оресте, так хочеться шоколаду, але в мене закінчилися кишенькові гроші. Доведеться попросити в мами.

Не поспішай, я маю фінанси.

Фінанси? Це що?

Фінанси – сукупність всіх грошових коштів і їх розподіл. От ми вчора з Оксаною продавали гарячі смаколики і заробили 200 грн. З них 100 грн ми віддали за продукти, а ще 100 розділили порівну. Саме цю суму я вніс у колонку доходів, у програмі MYBudget на смартфоні, де складаю свій бюджет.

Ще в ньому є колонка «витрати». Туди я записую всі свої покупки та оплату послуг. Так роблю майже щодня, а наприкінці місяця визначаю свій прибуток – це сума, що залишається як різниця між доходами та витратами.

А чому так мало в тебе в списку доходів?

Звичайно, я ж не можу заробляти, як дорослі. Хоча в бюджеті родини частіше за все буває всього кілька видів доходів, а витрат значно більше. Тож заробляти гроші непросто, і я ціную працю своїх батьків, намагаюся бути акуратним із власним одягом і гаджетами, не витрачаю гроші зайве.



Щоб заробити кошти до сімейного бюджету, дорослі члени родини, батьки багато працюють в установах, на підприємствах чи ведуть власний бізнес. Звичайно, що достаток у родинях різний, але коштів має вистачати на задоволення основних потреб та ще на подорожі, відпочинок, придбання потрібних речей.

Дехто не має роботи взагалі або тимчасово, відвідує центр зайнятості. Безробітним держава перераховує соціальні виплати, але це невеликі суми. На жаль, у такій ситуації дітям не дають кишенькові гроші, тож родині доводиться економити. Та все ж вони не вдаються до незаконних шляхів здобування коштів.

Що таке незаконні шляхи здобування коштів? Поцупити на базарі апельсин, узяти гроші без дозволу в старших членів родини, відібрати в менших школярів. Це злочини, й за них законом передбачено покарання батьків чи опікунів сплатою штрафу або навіть арештом.

Тому можна спробувати чимось допомогти старшим у родині, сусідам, добрим знайомим і отримати фінансову винагороду. Звичайно, ми не виключаємо просто допомогу тим, хто її потребує.



7. Перелічіть, як можуть шестикласники і шестикласниці законними шляхами примножити свої фінанси. Хто і в яких випадках надає благодійну допомогу?

## Підприємництво

Добре мати власну справу або, як кажуть, бізнес. В Україні вживають термін «підприємництво».

Підприємці, бізнесмени чи бізнесвумен — це соціально активні люди чи групи людей. Завдяки своїй справі дають роботу іншим людям, тобто створюють робочі місця, сплачують податки державі, що потім витрачаються на медицину, освіту. Вони вміють раціонально розподіляти кошти: на нове обладнання, на сировину, на зарплату працівникам, на премії.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Підприємництво** — форма діяльності в сфері виробництва, торгівлі та надання послуг з метою отримання прибутку.



Часто такі люди є спонсорами дитячих змагань, благодійних фондів, допомагають Збройним силам України тощо.

Ми маємо також набути навичок раціонально розпоряджатися власними грошима — планувати свої витрати, економити, отримувати прибуток, щоб потім можна було його витратити на щось суттєве й корисне — подарунок, новий гаджет, оплата застосунку на комп'ютер для створення 3D-графіки тощо.



Як ти розумієш вислів «Україна — рідний край, про її добробут дбай»?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Чим визначається і вимірюється суспільний добробут?
9. Чому правопорядок це складова суспільного добробуту?
10. Розгадай анаграми та склади історію з утвореними словами

РОБОТДУБ

ХІДОД

БЕЗНІС

ГОРІШ

СИНАНФІ

11. Як ти допомагаєш економити бюджет родини?
12. Розв'яжіть задачі.

А. Учні й учениці 6-Д започаткували виготовлення сувенірів з патріотичною символікою, щоб перерахувати кошти як благодійний внесок. Вони за тиждень виготовляють і продають 20 одиниць продукції вартістю 50 грн кожна. При цьому на сировину для кожної витрачається 15 грн. Щодня двоє з них продають вироби і витрачають на гарячий чай по 8 грн. Обчисліть, скільки вони можуть перерахувати коштів у кінці місяця.

Б. Дівчатка виготовляють смаколики на продаж. На випікання однієї порції — 20 штук, витрачається 100 грн. Кожен день вони виготовляють 100 смаколиків. За електроенергію щомісяця потрібно віддати 200 грн. Чи буде доцільним продаж смаколиків по 10 грн? Висновок підтвердіть розрахунками.

13. Придумай проєкт «Мій перший бізнес». Зроби необхідні розрахунки для старту. Спрогнозуй: де взяти кошти для стартового капіталу, де придбати необхідну сировину, яким може бути прибуток тощо.



## § 19 Вибираю якісне

*Ти дізнаєшся про маркування продукції, ознаки неякісних товарів, необхідність профілактики отруєння та інфекційних захворювань*

Які секрети відкриває штрихкод на товарах?

Для нас є звичним купувати різноманітні товари: канцтовари, хліб, молоко, цукерки, пиріжки, іграшки, батарейки тощо в крамницях, в супермаркетах, інтернеті. Ми розуміємо, що товар виготовлений кимось для продажу і має задовольняти наші певні потреби. Крім того ми ще користуємося різноманітними послугами, наприклад, ремонт телефонів, консультації лікаря, відвідування спорткомплексів, прокат ковзанів.

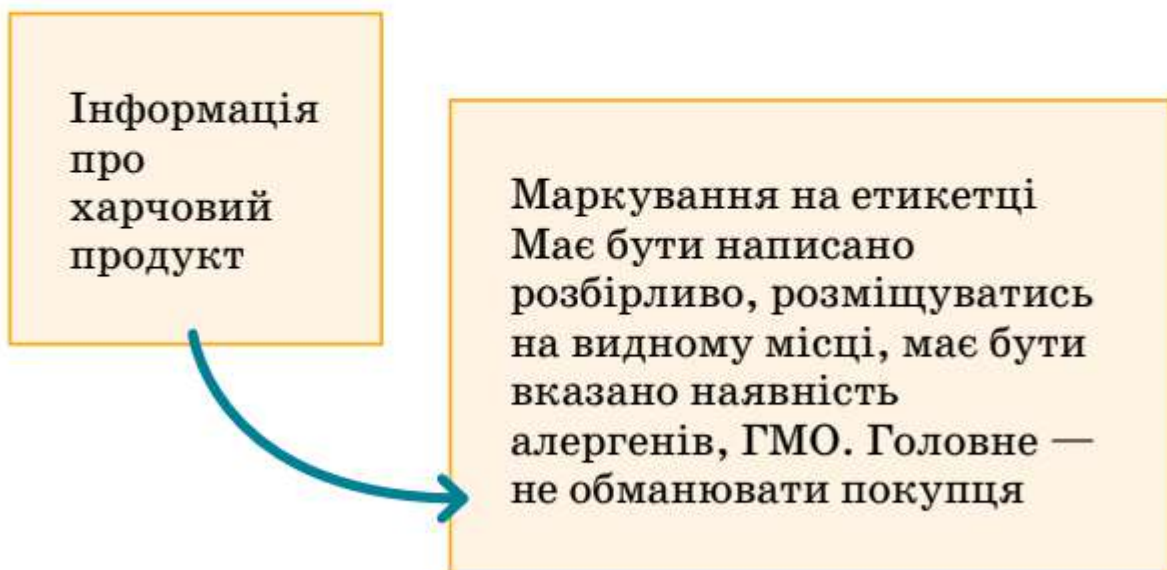


1. Наведи приклади товарів і послуг, які ти використовуєш особисто.

### Маркувальні знаки

Інформування споживачів про товар — це обов'язкова умова для виробників і продавців. Інформація на етикетках повинна бути зрозумілою і розбірливою, подана державною мовою.

Маркування харчових продуктів має містити інформацію щодо поживної цінності, про алергени, ароматизатори, консерванти, барвники, з їхньою назвою або Е-номером.



У магазині ми купуємо продукцію, що зазнає переробки та містить добавки різного роду. Так, деякі харчові добавки запобігають псуванню продуктів, надають їм забарвлення.

Від дорослих ми часто чуємо, що наявність на етикетці харчової добавки з кодом «Е» це дуже погано, але насправді так виробники маркують як натуральні корисні добавки, так і шкідливі. Варто розрізняти їх та уміти знаходити інформацію про певну добавку, щоб визначитись, чи варто купувати цей товар.

Проаналізуй таблиці безпечних та небезпечних барвників. Скористайся ними, щоб проаналізувати, наскільки безпечні товари купує твоя родина.

## Безпечні барвники

| Індекс       | Назва    | Характеристика   |
|--------------|----------|--|
| <b>Е 100</b> | куркумін | <ul style="list-style-type: none"> <li>• виготовляється з тропічної рослини <i>Curcuma longa L</i></li> <li>• має лікувальний ефект: очищує кровоносні судини та покращує травлення</li> </ul>                       |
| <b>Е 140</b> | хлорофіл | <ul style="list-style-type: none"> <li>• пригнічує злоякісні клітини, виводить з організму токсини та канцерогени</li> <li>• використовують у виробництві соусів, морозива, йогуртів та молочних десертів</li> </ul> |
| <b>Е 120</b> | кармін   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• червоного кольору</li> <li>• використовують у виробництві морозива та йогуртів</li> </ul>   |
| <b>Е 160</b> | каротин  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• жовтий пігмент</li> <li>• використовують у виробництві безалкогольних напоїв, морозива, маїонезів</li> </ul>  |



## Небезпечні барвники

| Індекс | Назва                     | Найпоширеніші ПРОДУКТИ, що містять НЕБЕЗПЕЧНІ БАРВНИКИ  |
|--------|---------------------------|---|
| Е 102  | тартразин<br>помаранчевий | <ul style="list-style-type: none"><li>• солодкі напої, що мають яскраве забарвлення (зелений, жовтий, червоний кольори);</li><li>• різнокольорові цукерки;</li><li>• вафлі та печиво з кольоровою начинкою;</li><li>• сухі суміші для приготування желе та киселів;</li><li>• жувальні гумки та желейні цукерки;</li><li>• різнокольорові креми для тортів;</li><li>• цукати — (не всі цукати неякісні) схожі на сухофрукти продукти незрозумілого походження, що зазвичай фарбуються різноманітними барвниками</li></ul> |
| Е 110  | захід сонця<br>жовтий     |   |
| Е 122  | азорубін<br>(кармоїзин)   |   |
| Е 104  | хіноліновий<br>жовтий     |   |
| Е 129  | червоний<br>чарівний АС   |   |

Маркування несе інформацію про склад продуктів, певні якості, екологічні характеристики та безпеку товарів і послуг. Щоб споживання було безпечним для нашого здоров'я та для збереження довкілля ми маємо обирати якісне. Для цього слід уважно вивчати знаки маркування та приймати виважені рішення щодо придбання товару.

## Екологічні знаки

Ми маємо опікуватись збереженням не тільки власного здоров'я, а й здоров'я інших людей, примножувати добробут, що залежить від стану довкілля, від якості товарів, які ми використовуємо. Саме екологічні знаки на пакуванні товару свідчать про те, що він безпечний для нас і для довкілля.

3. Добери до характеристики товару знак, яким це може бути відображено на етикетці.

- А** Товар, виготовлений без барвників і штучних харчових добавок з натуральної сировини, вирощеної без застосування хімікатів.
- Б** Для виробництва товару не застосовувались ГМО — генетично модифіковані організми.
- В** «Євролисток» наноситься на упаковки органічних харчових продуктів, вирощених без хімічних добрив.
- Г** Товар зі знаком «Зелений журавлик» має вищі показники безпеки та відповідає вимогам екологічних стандартів від сировини до готового товару, споживчої тари чи пакування.
- Ґ** Пакування цього товару треба викинути до смітника, краще зім'яти, щоб воно займало менше місця.
- Д** Пакування цього товару вироблено з повторно переробленої сировини або містить частку повторно переробленого матеріалу.
- Е** Пакування цього товару придатне для подальшої переробки. У середині трикутника можуть бути 1–2 цифри, які вказують на тип пакувального матеріалу: 1–19 — пластик, 20–39 — папір та картон, 40–49 — метал, 50–59 — деревина, 60–69 — тканини і текстиль, 70–79 — скло.
- Є** Пакування товару зі знаком «біодеградуєча упаковка» буде розкладатися в докiллі без утворення шкiдливих речовин.





## Типові ознаки неякісних товарів

Ми добре розуміємо, що насамперед маємо купувати якісне та отримувати якісні послуги, тоді будуть задоволені наші потреби, як споживачів.

Але через різні обставини ми стикаємося з неякісними товарами, хоча й не завжди це розуміємо. Лише під час їхнього використання ми можемо виявити, що не працює якийсь механізм, линяє тканина сорочки, термос не зберігає гарячими напої тощо.

Проте вже в магазині ми маємо звернути увагу на певні зовнішні ознаки товарів та уникати таких покупок.

- ▶ Закінчення терміну придатності
- ▶ Намокання книг, паперу, зошитів, тканин, печива, цукерок, одягу, меблів тощо
- ▶ Порухення цілісності упаковки
- ▶ Неприємний сторонній запах:
  - продукти харчування
  - косметичні товари
  - іграшки
- ▶ Сторонні домішки:
  - сміття з мішків у цукрі
  - пил у борошні
  - частини пакування у печиві
  - нитки у хлібі
- ▶ Вигорання кольору на сонці, помутніння, втрата прозорості
- ▶ Пошкодження гризунами, комахами:
  - погризений сир
  - личинки комах у крупах
  - пошкоджені дерев'яні, шкіряні частини товарів
  - пошкоджені міллю тканини



4. Наведи приклади покупки неякісного товару. Як слід вчинити, щоб виправити ситуацію?

Без яскравого пеналу, спінерів чи блискучої кофтинки можна й обійтися, але без харчування ми не виживемо. Їжа є базовою потребою людини, тому продукти харчування ми купуємо частіше за все інше.

Продукти харчування — специфічний товар. Вони мають обмежений термін придатності і при неправильному зберіганні можуть зіпсуватись, з утворенням великої кількості хвороботворних бактерій. На відміну від корисних, шкідливі бактерії провокують отруєння та різноманітні дуже небезпечні захворювання.

Особливо ретельно слід вибирати молоко й молочні продукти, свіжі рибу, м'ясо, яйця.

5. Назви ознаки, яких не повинно бути в продуктів харчування, що перелічені вище.

## Хвороби, що можуть бути спричинені неякісними продуктами

Отруєння продуктами харчування відбувається переважно з причини вживання неякісної, брудної, недостатньо термічно обробленої чи зіпсованої їжі.

Неякісна їжа може спричинити не тільки харчові отруєння, а й розвиток інфекційних хвороб. Особливо часто спалахи захворювань трапляються влітку через порушення температурного режиму зберігання продуктів, наявність комах, що можуть переносити бактерії.

### Сальмонельоз

Збудник: бактерія Сальмонела.

Джерело: м'ясо і м'ясні продукти, молоко, молочні продукти, яйця.



### Ботулізм

Збудник: бактерія ботулізму.

Джерело: інфіковані м'ясні продукти, овочеві та рибні консерви, ковбаси, солонина та копчена риба; консерви домашнього приготування через недостатню стерилізацію.

\* Споживання навіть 5 г інфікованого продукту може призвести до смерті.





## Дизентерія



**Збудник:** дизентерійна паличка.

**Джерело:** хворі на дизентерію люди та носії збудників інфекції; інфіковані продукти, особливо молоко і вода.

**\*\*Збудники дизентерії стійкі в навколишньому середовищі і можуть зберігати життєдіяльність близько 30 днів. Проте вони чутливі до кип'ятіння та до сонячного світла, під дією якого гинуть через 30 хв.**

## Глистяні захворювання




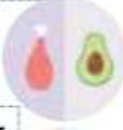






**Збудник:** паразитичні черви.

**Джерело:** ґрунт, вода, їжа та предмети, забруднені яйцями червів, уживання сирих, недостатньо термічно оброблених м'яса або риби.

**\*\*\* Негативно впливають на нервову систему (порушується сон, апетит, з'являється головний біль, швидка втома), а також на кровоносну та травну системи.**



## Профілактика харчових отруєнь

1. Вибирати якісні продукти 
2. Вживати їжу, що пройшла достатню термічну обробку 
3. Намагатись вживати щойно приготовлену їжу 
4. Дотримуватись правил зберігання продуктів 
5. Необхідно добре добре розігрівати готову їжу 
6. Не допускати контакту сирової та готової їжі 
7. Часто й ретельно мити руки 
8. Підтримувати чистоту на кухні 
9. Тримати харчові продукти так, щоб їх не псували гризуни, комахи, інші тварини 
10. Використовувати якісну воду 



6. Проаналізуйте фотоколаж. Придумайте ситуаційне завдання для іншої групи. Запропонуйте однокласникам і однокласницям знайти по кілька варіантів його розв'язку.

Більшість випадків отруєння можна вилікувати, але дуже важливо вчасно надати першу домедичну допомогу, дати хворому активоване вугілля чи інші **сорбенти**.

Хворій людині треба промити шлунок і багато пити багаторазово кип'яченої води. Варто попередити про небезпеку всіх, хто вживав ті самі продукти. Якщо стан залишається важким, необхідно звернутися по допомогу до лікарів.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Сорбенти** – препарати для виведення з травної системи токсичних речовин.

Запропонуй закінчення речення «Вибираю якісне, тому що...»

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Для чого виробники маркують товари?
8. Чому варто купувати товари із відповідними екологічними знаками?
9. Як знайти інформацію про певну добавку, щоб вирішити, чи купувати цей товар?
10. Чому вибір товарів впливає на якість нашого життя?
11. Які найпоширеніші ознаки харчового отруєння?
12. Проаналізуй інфографіку про профілактику харчових отруєнь та визнач, яких заходів профілактики харчових отруєнь ти дотримуєшся, а яких ні? Чому?



## § 20 Реклама — це добре чи погано?

*Ти продовжиш дізнаватись про рекламу та її види, навчишся адекватно оцінювати рекламу при виборі харчових продуктів і промислових товарів*

Переглянь відео за QR-кодом. Про що це відео? Для чого, на твою думку, воно було створене?



Знову реклама :( Схожу емоцію ми маємо, коли під час перегляду фільму чи цікавої телепередачі роблять рекламну паузу.



### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Реклама** від лат. — вигукую, кличу — популяризація товарів, видовищ, послуг у різні доступні способи.

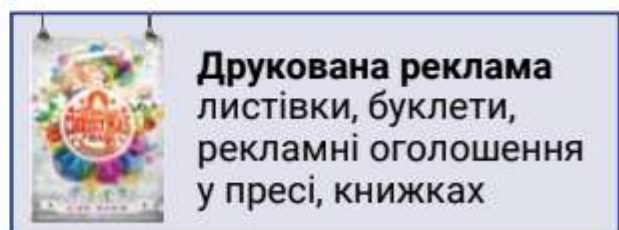
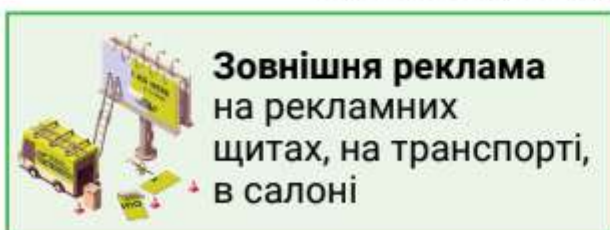
Рекламу ми сприймаємо як джерело інформації про товари та послуги, про події та акції. Вона привертає увагу, викликає або підтримує інтерес покупців і споживачів.

### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

У Стародавньому Римі рекламні оголошення писали на стінах будинків. Так, йдучи вулицею, мешканці й гості міста могли дізнатися про послуги; продаж товарів, невільників, домашньої худоби; події, наприклад про гладіаторські бої.

Замовники реклами роблять так, щоб ми її постійно бачили, чули. Для цього вони задіюють методи і прийоми, що впливають на нашу свідомість з метою змінити її.

### Способи розміщення реклами







## Носії зовнішньої реклами

Реклама нас переслідує всюди: бігборди, лайтбокси на вулицях, величезні брендмауери на будинках чи спеціальних конструкціях, тремтячі воблери з пластиковою ніжкою, приклеєні до прилавків, а ще інтернет-реклама: банери, e-mail-розсилки, месенджери, SMS тощо.



Прототипами сучасних рекламних щитів були вивіски, що сьогодні вважаються історичними пам'ятками. У великих містах, де активно торгували товарами з усього світу, власники крамниць створювали герби об'єднань — торговці індійськими тканинами, китайським посудом, східними прянощами тощо. А коли стало доступним друкарство — з'явилася паперова реклама — листівки. Сьогодні реклама — це величезна індустрія, галузь економіки, рушій торгівлі.

## Види реклами

Іноді реклама набридає, заважає чи навіть шкодить. «Реклама переслідує нас...», та все ж є й позитивна реклама. Зокрема, так можна сказати про правдиву й корисну рекламу. Наприклад, соціальна реклама, залучає молодь до проектів, інформує про конкурси, служби захисту населення.



## Комерційна реклама

пропагує товари та послуги, щоб привернути увагу покупців або споживачів та отримати прибуток



## Соціальна реклама

пропагує те, що допомагає змінити світ на краще, для досягнення благодійних суспільно корисних цілей, того, що не купується за гроші

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Пропагує** (від пропаганда) — комунікація для поширення фактів, аргументів, чуток та інших відомостей, для впливу на суспільну думку на користь певної справи.

## Політична реклама

пропагує погляди політиків, які бажають посісти певне місце в керівництві громадою, країною, їхні ідеї, програми

1. Переглянь відео та визнач, до якого виду належить ця реклама.

QR-код

Під час шопінгу швидше звертають увагу на розрекламований товар. Проте не завжди цей товар найкращий. Адже в рекламі часто перебільшують його «плюси», а про «мінуси» зазвичай не згадують. Ми маємо критично оцінювати рекламну інформацію, а також аналізувати маркування на етикетках, щоб вибрати те, що нам потрібно.

## Як розпізнати магію реклами

Рекламодавці вдаються до різних прийомів.

Коли ми бачимо рекламу, у якій популярні акторки, спортсмени, співаки чи співачки споживають якісь страви, користуються



послугами чи товарами, то в нас виникає думка: «Зірка це придбала, чому б і мені не скористатися?!»

2. Поміркуйте, чому зірка це рекламує? Чи завжди треба купувати цей товар?

Здається, що людина, яка рекламує товар чи послугу, знає, про що говорить, — це **експерт** у своїй справі, її слова звучать переконливо.

**3.** Кому варто довіряти: своєму сімейному лікарю чи акторці, яка грає лікарку?

**Напівправда** — це коли про позитивні якості товару написано, а про недоліки чи шкідливий вплив — ні, або зазначено дуже дрібним шрифтом, наприклад, про можливу алергічну реакцію.

**Негативні** вислови про продукцію конкурентів, коли стверджується, що цей товар кращий, ніж у іншого виробника.

Заклик поспішати на **розпродаж** чи **акцію**. Повідомляють про обмежену кількість, про знижки, про акційні подарунки за покупку двох і більше товарів або першим десяти покупцям.

Виклик **емоцій**. Наприклад: «У такому прикиді ти будеш найкрутіший у класі» — така реклама спонукає до вибору певного стилю одягу.

**4.** Установи відповідність умовної назви рекламного прийому та зображення:

**А** «Магія Зірки»

**Б** «Магія експертної думки»

**В** «Шара пліз»

**Г** «Гра емоціями»

**Ґ** «Напівправда»

**Д** «Антиреклама»



1



2



3



4



5

Товари чи послуги, що рекламуються, не стають кращими, проте ціна їх зростає. Адже комерційна реклама є проплаченою, за її зміст не відповідають ЗМІ чи власники рекламних щитів. Реклама популяризує шампуні, закликаючи приймати душ — дотримуватися гігієни, хоч не всі



вони можуть бути якісні. Але пропонує чипси, енергетичні напої, солодощі, які не є здоровою їжею.

Тому слід критично оцінювати те, що бачимо чи чуємо, не допускати маніпулювання власною свідомістю, не ризикувати своїм здоров'ям та добробутом.



Як ти ставишся до реклами? Чому?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Проаналізуй тезу «Ціль реклами – зміна переконань, ставлення, думок та поведінки різних груп людей стосовно компанії, її продуктів, послуг, а також конкретних проблем, ідей та дій».
6. Які товари не потребують реклами?
7. Опиши рекламу, яка тобі найбільше сподобалась. Поясни чому.
8. Подискутуйте на тему «Реклама – це добре чи погано?»
9. Чому рекламують шкідливі товари?
10. Чи завжди розрекламований товар корисний для здоров'я? Наведіть приклади реклами товару, що є скоріше шкідливим для здоров'я.
11. Створіть рекламу корисної звички.

## § 21 Що таке зелені навички?

*Ти дізнаєшся, що таке зелені навички, чому їх важливо формувати шестикласникам і шестикласницям*



Що таке зелені навички?

Ми маємо змінити свої звички в побуті та природі, щоб зберегти довкілля. Набувай зелених навичок, які зараз актуальні для всіх сфер нашого життя. Це навички, які потрібні для життя, розвитку й підтримки ресурсощадного суспільства, а також для переходу до цифрового суспільства.



1. Попрацюй із текстом, дай йому назву, постав запитання.

*Дослідники проаналізували низку професій та встановили наступні факти. Чимало професій, у яких необхідні зелені навички, досить незвичні, але все більше затребувані на ринку праці. Зростає кількість техніків вітрових турбін, консультантів із сонячної енергетики, екологів, спеціалістів з охорони довкілля, інженерів-проектувальників ресурсозбережного обладнання, очисних споруд, приладів для контролю за станом довкілля, фахівців зі сталого розвитку. Проте зелені навички необхідні працівникам в усіх галузях економіки на всіх рівнях, щоб створити умови для адаптації людей до зміни клімату, переходу на відновлювані енергоресурси, зменшення або відмови від використання горючих копалин, сортування сміття з подальшою переробкою.*



Працівники й керівники підприємств, власники автомобілів, фермерських господарств, які мають зелені навички, впроваджують «чисті» методи виробництва та намагаються уникати забруднення довкілля. Так консультант водного сліду буде стежити за витратою води й радити більш ефективні стратегії виробництва. Ще важливо розуміти, чому в Україні створюють «Державу у смартфоні», — це величезна економія паперу, відповідно, збережені ліси, економія часу, а також зменшення витрат на паливо для транспорту.

## **Зелена культура шестикласників та шестикласниць**

Наш особистий добробут і добробут усієї планети залежить від дарів Землі. Щоб зберегти живу силу природи, родючість і безпеку землі треба бути дружніми до довкілля.



## Як бути дружніми до довкілля

Починаймо із себе!

Вимикаймо на ніч комп'ютер, телевізори



«Якщо ти хочеш змін у майбутньому — стань цією зміною в сьогодні»

Махатма Ганді



Пересуваймося пішки та на велосипеді



Пріоритет — багаторазовим речам!



Шопінг з екоторбами



Споживаймо екопродукти, що вирощені без застосування добрив і пестицидів



Душ замість ванни



Сортуймо сміття



Викидаймо батарейки у спеціальний контейнер



Економимо папір, здаємо макулатуру



Користуймося енергозберігаючими лампами



137 кВт/год  
75 Вт



27 кВт/год  
15 Вт



18 кВт/год  
10 Вт



Обираймо безпечну побутову хімію



2. Проаналізуйте інфографіку. Встановіть, наскільки ви дружні до довкілля. Чому деякі гасла поки не актуальні для шестикласників і шестикласниць? Обговоріть, як ваш клас формує зелену культуру.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Пріоритет** — переважне значення чогось.

### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Компанія Bakeys (Індія), заснована в 2010 році, виготовляє їстівні столові прибори із суміші трьох видів борошна: рисового, пшеничного і сорго. Виделки та ложки солодкі, солоні чи прісні. Вони безпечні і на смак, як крекери. Якщо немає бажання з'їсти ложку після закінчення трапези, її можна просто викинути: вона на 100% натуральна та не шкодить довкіллю.





Усі ми можемо прибирати за собою у природі, долучатися до спільнот, ділитись своїми знаннями з іншими і жити у злагоді з природою. Конкретним проявом зелених навичок у побуті є відмова від споживацького ставлення до довкілля — економія природних ресурсів. Скажімо, 10 кг пластмаси, що направляється на вторинну переробку, збереже 160 кг сирої нафти.

3. Переглянь відео за QR-кодом. Про яку зелену навичку тут йдеться? Чому важливо переробляти пластик?



Щодня ми викидаємо пластикові пляшки з кришками, пакети, одноразовий посуд, пакування від продуктів, коробки, старі ручки та багато іншого. Дуже небезпечним є накопичення пластику на звалищах, бо захаращуються території з родючими ґрунтами на сотні років. Завдання усіх землян вберегти планету від сміття та відходів, які здатні знищити її красу та наш комфорт.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Папір розкладається впродовж 2-10 років. Консервні бляшанки — 80 років. Поліетиленові пакети — понад 200 років. Пластмаса — 500-1000 років. Скло — 1000 років.



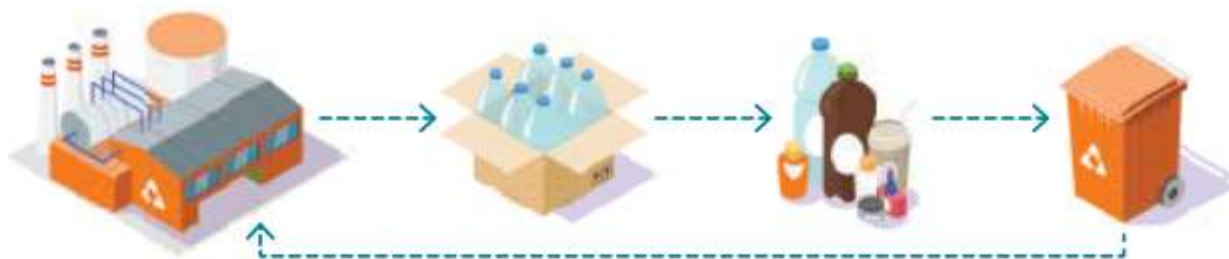
4. Проаналізуйте опитування, яке було проведено серед 28 учнів та учениць 6-Д класу та доповніть результати, провівши відповідні розрахунки.

Встановлено, одна родина щотижня викидає в середньому 20 різних пластикових упаковок (блістери, пляшки, ємності для сметани, обгортки мила, упаковки від побутових хімікатів тощо)

- За рік одна родина викидає \_\_\_\_\_ упаковок.
- Усі родини класу щотижня викидають \_\_\_\_\_ пластикових упаковок.
- Разом родини одного класу ЗА РІК викидають \_\_\_\_\_ пластикових упаковок.

Використай схему процесу переробки пластику та склади гіпотезу щодо своєї особистої участі в ньому.





## Маркування пластмасового посуду

Пластмасові вироби, що нас оточують, небезпечні для довкілля. Але нам важко уявити свій побут без пластику. Тому слід бути обережними з його використанням. Є пластик, що не може використовуватися для продуктів харчування, або такий, що призначений тільки для холодних або для гарячих страв та напоїв.

Пластик маркують спеціальними позначками — трикутниками, стінки яких утворюють стрілки, в центрі розміщені цифри від 1 до 7. За цими позначками можна з'ясувати, як безпечно використовувати певний виріб та який пластик категорично не можна застосовувати для зберігання засобів гігієни, продуктів харчування, напоїв, особливо гарячих.

**5.** Розглянь інфографіку, проаналізуй зразки виробів із пластмаси (у класі або вдома) та добери приклади виробів до кожного виду пластмаси.



Вироби з пластику з маркуванням 3 або 7 часто є в наших домівках: лінолеум на підлозі, штучна шкіра, пластикові вікна тощо. Коли такий пластик перегрівається або горить, виділяються шкідливі для людини газуваті речовини. Їх вдихання може призвести до отруєння.

## Вироби предметів домашнього вжитку з використаного пластику

Проаналізуй, які вироби з пластику є в тебе вдома, які з них вже використані, але ще можуть бути корисними. Наприклад, для прояву власної творчості та виготовлення інших речей (бокси для канцтоварів, органайзери для шкарпеток тощо).

Вважають, що вторинне використання пластику, паперу, скла, металу стане новим методом не тільки економії, а й відновлення ресурсів.



У Швеції настільки налагоджено систему переробки та сортування сміття, що сміттєзвалищ у країні майже не залишилося. Усі відходи стають паливом або повторно переробляються. Більшість жителів знають, що викинутий пластик можна ще сім разів переробити, після цього він піде на спалювання. Кожна родина використовує 7 контейнерів для різних відходів: пластику, паперу, скла, картону, металу тощо. У дитячих садках та школах вчать сортувати сміття, за неправильне сортування запроваджені штрафи.

**6.** Розглянь фото повторного використання пластику та створи власний проект переробки пластикових виробів на корисні речі.





## Чому війна небезпечна для довкілля



Вибухи спричиняють пожежі в лісах, торфовищах, які важко загасити. При цьому в повітря потрапляють шкідливі речовини, пил. Для побудови оборонних споруд військові використовують важку техніку, яка змінює ландшафт, знищує ліси. Від цього потерпають та гинуть тварини.

Руйнування й витік різноманітних речовин з промислових установок та резервуарів через військові дії — дуже небезпечні для довкілля. Відновлення забруднених ґрунтів і водойм — важке завдання для країни під час та після війни. Загалом, відбудова наших міст і сіл потребуватиме використання великої кількості будівельних матеріалів, пального для техніки, що спричинить підвищення викидів у атмосферу вуглекислого газу. Збільшення його вмісту спричиняє підвищення температури на Землі, парниковий ефект, зміну клімату та інші екологічні проблеми.

Щоб уникнути негативних змін ми маємо долучати до розробки плану відновлення України фахівців з зеленими навичками, щоб вони впроваджували найбільш безпечні технології будівництва, матеріали та способи їх виготовлення.

Українська поетеса Ліна Костенко написала: «Скільки років Землі — і мільярд, і мільйон, а яка вона й досі ще гарна!» Наше завдання — зробити її ще красивішою.

Продовж речення «Пластикові вироби роблять наше життя комфортним, але ...»

### ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Знайди в інтернеті означення «зелених навичок». Доповни наведене в параграфі. Склади список професій, для яких важливі зелені навички. Поясни чому.
8. Як назвати поведінку, що тяжіє до зменшення споживання та відмови від споживацького ставлення до довкілля?
9. Що ти знаєш про «Державу у смартфоні»?



10. Обери, що ти покладеш до шкільного наплічника, візьмеш із собою в похід чи просто замовиш у кав'ярні.



11. Методом «ПРЕС» обговоріть, чому існує занепокоєння тим, що базові потреби окремої людини та всього людства обмежені ресурсами Землі?

12. Обери поведінку, що спрямована на збереження добробуту.

- На шопінг моя родина вирушає з багаторазовими торбинками.
- У школі наливаю воду з питного фонтанчика у власну пластикову пляшку.
- Щодня мені дають до школи нову пляшечку з мінеральною водою.
- Різні органайзери створюю із використаного пластику.
- Дуже люблю іграшки на батарейках, які потім викидаю в сміття.
- До свят ми придумуємо різні іграшки з використаних пластику чи картону.
- Одягаю натуральний одяг, бо це корисно для шкіри.
- Обідаю чипсами, упаковку викидаю на тротуар — це економить час.
- Папір і скло ми з друзями здаємо на переробку — так отримуємо додаткові кишенькові гроші.



13. До Міжнародного дня Землі сплануйте та реалізуйте проекти за такими темами: «Одяг з переробленої сировини або екологічного матеріалу», «Екоклас», ...



## Узагальнення 3. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Навчаємося приймати рішення»

1. Установи відповідність ступеня ураження та відповідних ознак.

А Легкий ступінь

У людини припиняється серцебиття та дихання на деякий час, або може настати смерть

Б Середній ступінь

У людини можуть статися судоми, але вона залишається при свідомості

В Важкий ступінь

Людина непритомніє, послаблюється дихання, порушується діяльність серця

2. Установи послідовність допомоги постраждалому при ураженні електричним струмом, якщо поряд оголені проводи.

А Кликати на допомогу дорослих

Б Постраждалого покласти у зручну позу, заспокоїти, зігріти, дати теплі напої

В Викликати швидку, забезпечити доступ повітря

Г Убезпечити себе — одягнути гумові чоботи

Г Дерев'яною чи пластиковою палкою відштовхнути постраждалого із зони ураження чи джерело електричного струму на безпечну відстань, не менше 8 м

3. Обери, що заборонено робити в разі виявлення запаху газу в приміщенні.

А Вмикати світло та електроприлади

Б Користуватися мобільним телефоном у приміщенні

В Відчиняти вікна та двері для провітрювання

Г Закривати крани на газовій трубі чи вентиль на балоні та крани на плиті

Г Захищати органи дихання тканиною

Д Залишатись у приміщенні

4. Установи алгоритм надання допомоги постраждалому / постраждалій при отруєнні чадним газом.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> А При сльозотечі, болі в очах необхідно промити їх великою кількістю води | <input type="radio"/> Г При втраті свідомості, акуратно дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом, тепло вкрити        |
| <input type="radio"/> Б Якщо відсутнє дихання, проводити штучне дихання і непрямий масаж серця  | <input type="radio"/> Д Повернути голову на бік, перевірити, щоб не запав язик і в дихальні шляхи не потрапили блювотні маси |
| <input type="radio"/> В Покласти у зручну позу та забезпечити доступ свіжого повітря            |  |

5. Обери потенційні небезпеки, на які можуть наражатись активні користувачі інтернету.

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> А Фішинг     | <input type="checkbox"/> Г Кібербулінг                 |
| <input type="checkbox"/> Б Шахрайство | <input type="checkbox"/> Д Крадіжка персональних даних |
| <input type="checkbox"/> В Ігроманія  | <input type="checkbox"/> Е Спілкування                 |
| <input type="checkbox"/> Г Реклама    | <input type="checkbox"/> Є Корисні дані                |

6. Установи відповідність.

А Хейтинг

Обмін короткими гнівними та запальними репліками двох чи більше учасників, найчастіше в чатах, дискусійних групах, на форумах

Б Тролінг

Негативні коментарі до публікацій про свято, перемогу тощо з виявами заздрості, ворожості, з метою псування настрою, ображення

В Флеймінг

Провокація до емоційної відповіді з негативним забарвленням, суперечка



7. *Обери відповідне поняття за описом: «сума, що залишається як різниця між доходами та витратами»*

А Дохід

В Витрати

Б Фінанси

Г Прибуток

8. *Обери законні шляхи примноження своїх фінансів для шестикласників і шестикласниць.*

А Вигуляти песика

Г Відібрати гроші у менших школярів

Б Взяти гроші без дозволу в родині

Г Допомогти старшим і отримати фінансову винагороду

В Взяти участь у ярмарку, продаючи випечені власноруч тістечка

Д Виготовити на замовлення сувеніри

9. *Обери обов'язкові дані маркування товарів і послуг.*

А Вартість

Г Склад товару

Б Рівень безпеки

Д Термін придатності

В Дія на організм

Е Спосіб зберігання

Г Екологічні характеристики

10. *Обери дії, що забезпечують профілактику харчових отруєнь.*

А Вибирати продукти невисокої вартості

Г Достатньо злегка розігрівати їжу, приготовлену заздалегідь

Б Вживати їжу, що пройшла достатню термічну обробку

Г Не розділяти при зберіганні сирі продукти та готові страви

В Дотримуватись правил зберігання продуктів

Д Використовувати якісну воду

11. *Чому важливо ощадливо використовувати пластик?*

12. *Який вихід ти бачиш у ситуації булінгу в інтернеті для тебе чи твоїх знайомих?*

13. *Якої екологічної шкоди завдають воєнні дії довкіллю?*

## § 22 Емоції та почуття

*Ти дізнаєшся про почуття та емоції, способи їх вираження;  
про почуття, що заважають бути здоровими,  
та навчишся самоконтролю*

Проаналізуй дві ситуації та визнач, де прояв емоції, а де почуття.

*Зоя дуже любить свого сіамського кота. Це...?*

*Коли Мартин поточив кігтики об нове ліжко, вона дуже розлютилася. Це...?*



Щодня, навіть щомиті, ми відчуваємо. Відчуття бувають зорові, слухові, тактильні, смакові і відчуття запахів.

1. Назви органи чуття, які допомагають отримати відчуття.

Як виникають відчуття, зрозуміло. Спочатку ми торкаємося нашого котика, рука відчуває м'якість хутра та тепло домашнього улюбленця, і мозок розуміє, що це жива істота. Ми відчуваємося спокійними й захищеними.

### Чим почуття відрізняються від емоцій

Для емоцій та почуттів необхідно втручання нашої свідомості. Наші спогади, думки впливають на емоції, і навпаки — емоції впливають на думки та формують почуття.

Почуття — це теж емоції, але вони тривають довго, деякі, можливо, протягом усього життя. Почуття виникають в результаті наших роздумів та ґрунтуються на життєвому досвіді.





2. Чи достатньо людині віком 12-13 років життєвого досвіду, щоб сформуванати певні почуття? Вибери з переліку найбільш довготривалих почуттів ті, що можуть бути притаманні підліткам. Поясни, чому інші не підходять.

- Любов до батьків та рідних
- Почуття відповідальності за дітей
- Почуття натхнення у власній справі, хобі
- Почуття відданості подружжя
- Почуття обов'язку перед батьками, родиною



## Які бувають почуття

Почуття відображають емоційність та духовний світ. Це наша реакція на певні події, людей або переживання, які викликають позитивні чи негативні емоції. Проте на відміну від емоцій і настрою, почуття виникають щодо чого або когось, а не ситуації в цілому. Наприклад, коли дівчинка стверджує, що вона боїться ходити ввечері сама, то це її почуття, а коли хтось вигукує чи промовляє «Мені боязко» — це вираз емоції.

Подібно до емоцій почуття бувають позитивними та негативними. Отже і на наше здоров'я та добробут вони теж по-різному впливають. Почуття радості допомагає позитивно мислити, бути щасливими та сприяє успіху. Люди веселі, вдячні, натхненні в своїй справі.



3. Переглянь мультфільм за QR-кодом. Перелічи окремо емоції та почуття, про які йшлося в мультфільмі.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

За результатами численних досліджень встановлено, що позитивні емоції гарно впливають на креативність, на 30-40% підвищується працездатність, життя стає наповненим та цікавим.

І навпаки, гнів призводить до сварок, втрати поваги друзів, обурення. З таким почуттям навряд чи попрацюєш у команді над вирішенням цікавого завдання, знайдеш підтримку близьких і друзів, реалізуєш своє хобі. Роздратування та злість — це емоції, що створюють поганий настрій, збій роботи нервової системи, яка керує всім організмом. Це особливо небезпечно для підліткового організму, що розвивається активно і швидко.

4. Із переліку вибери почуття, що позитивно впливають на здоров'я та добробут.

- |  |   |
|--|---|
| <b>А</b> Радість від навчання у школі          | <b>Ж</b> Вдячність батькам                            |
| <b>Б</b> Задоволення від спілкування з друзями | <b>З</b> Туга за братом чи сестрою, з якими розлучили |
| <b>В</b> Гордість за ЗСУ                       | <b>И</b> Повага до бабусь та дідусів                  |
| <b>Г</b> Впевненість у майбутньому             | <b>і</b> Ніжність до домашнього улюбленця             |
| <b>Ґ</b> Невдоволення сумою кишенькових грошей | <b>ї</b> Почуття безпеки                              |
| <b>Д</b> Симпатія до сусідки по парті          | <b>Й</b> Образа за те, що не купили велосипед         |
| <b>Е</b> Довіра до друга чи подруги            | <b>К</b> Відраза до сусіда-п'яниці                    |
| <b>Є</b> Відчай через поразку на змаганнях     | <b>Л</b> Лють до ворога                               |



## Як висловлювати почуття

Іноді дорослі кажуть: «Будь стриманим, тримай себе в руках». Що це може означати й чи завжди ці «поради» слухні? Адже почуття тримати в собі некорисно. Ніколи не соромся своїх емоцій та почуттів, це твоя внутрішня правда. Щоб зберегти здоров'я слід знижувати емоційну напругу, як від позитивних почуттів, так і від негативних.

Щоб навчитися правильно висловлювати почуття, потренуйся використовувати прийом «Я-повідомлення» за алгоритмом, який пропонують твої однолітки. Часто люди відокремлюють себе від своїх емоцій, кажучи «Ти мене не розумієш...», «Ти мене напружуєш». Але слід визнати та проаналізувати джерело своєї емоції «Я хочу, щоб мене розуміли!», «Я напружуюсь, коли ти робиш це». Тобто формулювати тезу про свої почуття та емоції.

Спочатку треба розпізнати власне почуття та висловити його, наприклад, такими реченнями: «Я засмучений...», «Я розгублена...», «Мені соромно...», «Я гніваюся...», «Мені неприємно...»

Зрозуміти та сформулювати своє бажання щодо зміни ситуації та домовитися, як боротися з негативним почуттями: «Давай домовимося...», «Обіцяю бути...», «Я хотів би, щоб...»

Далі варто пояснити, чому виникло таке почуття: «... бо мене підвели друзі», «... за запізнення...»

Озвучити гіпотезу подальшого спілкування, взаємодії, вирішення ситуації: «Це нам обом на користь...», «Це сприятиме нашому навчанню...»



**5.** Застосуйте метод сторітелінгу до цього фото. Використайте поради коміксу для позитивного розвитку цієї ситуації.



## Як позбутися негативних почуттів та керувати емоціями

Важливо їх розуміти, особливо негативні. Уміння розпізнати своє почуття допоможе знайти спосіб позбутися його. Якщо хтось був дуже наляканий у дитинстві, то дорослішаючи, може жити з почуттям страху і через це занадто захищати себе. Це може призвести до агресії, недоброзичливості та самотності. Про свій страх потрібно розповісти людині, якій довіряєш, прийняти його, і він стане більш керованим. Також можна звернутись до психолога та позбутись страху. Наприклад, через візуалізацію.



Візуалізація

Намалюй чи візуально уяви свій страх.

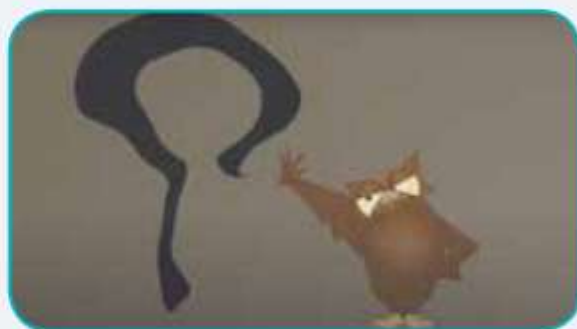
Дай чіткі відповіді на запитання:

- Який твій страх?
- Якого кольору, форми, розміру?
- Які обриси він має: розмиті чи чіткі?

- Чи схожий він на реальну істоту чи це зовсім фантастичний образ?
- Чи є в нього обличчя, і якщо є, то яке?
- Чи має він руки, ноги, де він живе, чим займається?

З цим візуалізованим страхом можна поговорити, щось запитати, домовитися...

Можна уявно зменшити його до зовсім нестрашного.



Гнів і агресія роблять нас нестерпними не тільки для оточуючих, але й для себе. Відчувати довгий час злість чи дратівливість — це шкідливо для здоров'я і руйнівно для нашого добробуту. Тому, щоб позбутись цих почуттів, спробуй їх «протанцювати».





Сісти на стілець, виправити поставу, абстрагуватися від сторонніх звуків.



Напружити м'язи і просканувати подумки своє тіло: маківка, м'язи шиї, область черевного сплетіння, живіт, руки і ноги аж до кінчиків пальців.



Зрозуміти, чого хоче ваше тіло:

- Може, пострибати?
- Відштовхувати щось від себе руками?
- Замахнутися та нанести удар?
- Чи, може, танцювати?



Встати й зробити це. Часто після таких дій «нападає смішарик» – це добре!

Чи може бути небезпечним почуття смутку чи жалю? Так, адже вони можуть трансформуватися в розчарування і навіть відчай. Ці почуття небезпечні для психічного здоров'я, адже в пригніченому стані людина має занижену самооцінку, не здатна приймати відповідальні рішення і схильна до набуття шкідливих звичок. Щоб уникнути негативного впливу на здоров'я, слід спробувати вести щоденник у блокноті чи електронний. Його не варто робити публічним. Або проговорити своє почуття, його причини з близькою людиною чи з уявним візаві. Наприклад, поставити два стільці поряд, присісти і уявно «посадити» на інший того чи ту, хто може вислухати жалі чи образи. Можна навіть поплакати, є така думка, що зі сльозами наш організм позбувається шкідливих речовин.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Сканування** від англ. scanner – процес отримання цифрового зображення за допомогою спеціальних пристроїв та програмних застосунків. Тут дано в переносному значенні – уявно перевірити / відчути.



Запропонуйте вирішення ситуацій, використовуючи метод «Я-повідомлення».

*Перед кожною перевіркою роботою до Марисі за парту сідає Оксана. За попередню роботу Марися отримала не найвищу оцінку, хоча й готувалась, але не встигла зробити два варіанти: свій та Оксани. Ще з того часу вона переживає образу, тривогу й занепокоєння. Як їй позбутись негативних почуттів?*

*Сергія в класі дразнять Вовком, бо спочатку його звали Сірим. Він пригнічений та вже довгий час переживає почуття образи. Як йому позбутись негативних почуттів?*

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Розпізнай у ситуаціях емоції чи почуття.

*Після дзвінка класного керівника тато серйозно поговорив із Орестом щодо його витівки на уроці фізкультури. Тепер хлопець не може зрозуміти, чи тато його розлюбив чи просто розлючений.*

*Зої не зателефонувала подруга, вона образилася, але ж не перестала дружити.*

7. Чи потрібно висловлювати свої почуття?

8. Яку роль відіграють емоції та почуття в житті людини?



## § 23

# Моральні та етичні цінності

Ти дізнаєшся, що таке емоційний інтелект, як висловлювати співчуття та емпатію, як моральні та етичні цінності допомагають уникати шкідливих звичок

Назви чи намалюй емоцію, яку ти переживав / переживала на початку цього дня. Яке почуття зранку для тебе було найгострішим, найбільш відчутним?

Наші емоції впливають на навчання, наскільки ми уважні, коректно поведимося, дотримуємося правил безпеки та можемо примножувати свій добробут. Більшого успіху досягають ті, хто об'єднує емоції та інтелект, долучає свої внутрішні відчуття до реальності, бере на себе відповідальність. Не зайвим для нас є й такі складові інтелекту як гумор, критичне мислення, почуття комфорту й захищеності.



### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

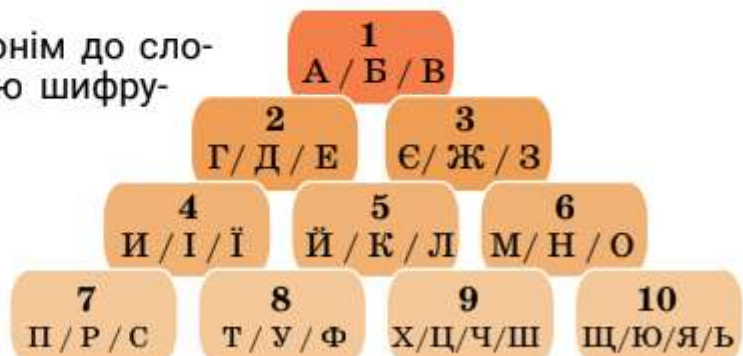
**Інтелект** – сукупність розумових здібностей, здатність людини розв'язувати проблеми, досвід, надбаний упродовж життя і успадкований від попередніх поколінь.

1. Переглянь відео за QR-кодом та наведи аргументи за чи проти тези «Не тільки люди, а й тварини мають інтелект». Пригадай та розкажи історію про розумну поведінку домашніх улюбленців, свійських чи диких тварин.



## Емоційний інтелект Emotional intelligence

2. Розшифруй слово-синонім до слова інтелект за допомогою шифрувальника: 7 6 3 8 6





Емоційний інтелект дозволяє людині керувати своїми емоціями та розпізнавати емоції інших. Вважають, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає приймати зважені рішення, бути успішними в усіх сферах життя. Його можна і потрібно розвивати, щоб сформувати такі риси характеру, як дисциплінованість, відповідальність, вміння пристосовуватися до певних обставин.

3. Переглянь відео за QR-кодом та склади список із 7 ознак емоційно розумної людини. Порівняй зі схемою складових емоційного інтелекту

QR-код



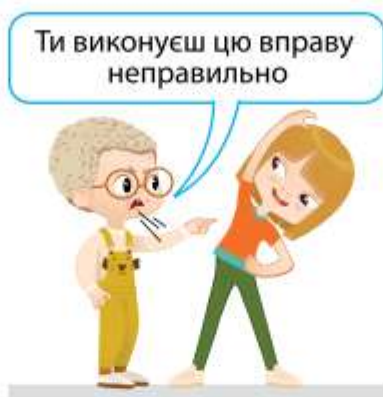
4. Гаджет. Знайди в інтернеті тести для визначення рівня емоційного інтелекту. Пройди один із них. Прочитай інтерпретацію результатів та прийми їх як орієнтовні.

Різноманітні психологічні тести, що доступні в мережі розраховані переважно на дорослу людину. Тому всі результати тесту, який ти можеш пройти, слід приміряти на себе відносно. Крім того, емоційний інтелект — не вроджений хист, він формується в людини протягом усього життя, а найвищий темп розвитку спостерігається у віці приблизно 40 років. Розвиваємо емоційний інтелект, навчаючись таких послідовних прийомів:

Перше — використовуємо прийом «Я-повідомлення». Коли ми частіше замислюємося над своїми емоціями та почуттями, життя стає простішим.

Друге — слухаємо неприємну критику. Чуємо і намагаємося зрозуміти: чому мене зачіпають ці слова, що означає моя перша емоція, що за нею приховано.





Третє — робимо паузу. Намагаємося критично оцінити ситуацію, своє ставлення та знаходимо правильну реакцію. Адже, коли людина емоційно збуджена, її легко переконати та примусити зробити щось собі на шкоду. Наприклад, купити щось непотрібне, почати курити чи вживати алкоголь, розпочати бійку. Слід частіше себе зупиняти, щоб краще розуміти себе та інших.

**5.** Проаналізуй ситуацію та застосуй прийоми емоційного інтелекту, щоб уникнути негативного впливу на власне здоров'я.



*Старшокласниця кидається на тебе з претензіями. Ти починаєш виправдовуватися або поводишся агресивно. Але важливо пригальмувати, зробити пару вдихів та видихів, розпізнати свої емоції і запитати себе: «Чи потрібні мені ці емоції?» Слід спочатку подумати та визначитись, як краще реагувати в цій ситуації.*

## Моральні та етичні цінності

Моральні та етичні цінності — це цеглинки, з яких будується особистість. Як і емоційний інтелект вони допомагають нам визначати правильне чи неправильне, хороше чи погане, сприяють формуванню позитивних рис характеру: співчуття, повага, доброта, милосердя, патріотизм, порядність тощо. Від того, наскільки ми їх дотримуємося, залежить об'єктивність ставлення до різних речей, судження про інших та про довкілля.

Золоте правило моральності закликає: «Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе».







розуміємо емоційні переживання іншої людини без слів, за її мімікою, мовою чи жестами. з огляду на своє розуміння, можемо запропонувати допомогу — це прояв емпатії. Це працює тоді, коли в людини дійсно є проблема, а не просто поганий настрій від неприємної новини.



7. Перегляньте мультфільм «Яке було б Різдво без любові» та дайте відповіді на запитання. Які емоції виявляють герої мультфільму спочатку? Як вони проявили емпатію? Чи траплялися у вашому житті подібні ситуації?



### Як проявляти емпатію?



### Як протидіяти тиску однолітків

Почуття зверхності та псевдолідерства спонукає деяких підлітків до аморальних вчинків та дій щодо інших.



Буду курити, це допоможе мені почуватися дорослим.  
(Якщо я курю, то буду примушувати інших також.)

Наше життя і здоров'я залежать від того, як ми піклуємося про себе, бережемо, зміцнюємо свій організм та чи маємо шкідливі звички.

**8.** Прочитай уривок наукової статті. Дай відповіді на запитання. До яких шкідливих звичок можуть схилити підлітків? Наскільки часто діти піддаються тиску?

*Результати дослідження, проведеного американською компанією «Н» серед майже тисячі підлітків віком 9-14 років, показали:*

- 36 % підлітків до куріння схиляють однолітки;
- 28 % неповнолітніх крадіїв примушують красти, також їхні однолітки;
- четверо з десяти дітей піддаються психологічному тиску та починають вживати алкоголь.

Щоб не дати себе образити, слід навчитися не піддаватися емоційному тиску, наприклад, використовуючи методи, описані у схемі.

### Як уникати тиску однолітків

Потренуйся говорити впевнено «Ні!» на небезпечні пропозиції

Коректно відстоюй свої інтереси і свою лінію поведінки, обравши упевнений стиль спілкування

Не соромся звертатись по допомогу у особливо проблемних ситуаціях



**9.** Проаналізуй ситуації та розіграй варіант відповіді «Ні! Тому, що...»

- Пропонують курити чи спробувати алкоголь
- Наказують украсти в роздягальні чиїсь ключі
- Вимагають виконати за інших завдання перевіркою роботи
- Відбирають кишенькові гроші
- Закликають кепкувати з інших, викрикувати образливі прізвиська

Емоційний інтелект допомагає нам розпізнавати справжні почуття інших, розуміти, як нам діяти в певних обставинах, не наражати себе на небезпеку тиску з боку



однолітків. Морально-етичні цінності сприяють формуванню сильної особистості, здатності уникати шкідливих звичок та формувати свій добробут.

Створи власну систему вдосконалення, доповнюючи речення.

Щоб співчувати, Я намагаюся....

Щоб стати більш відповідальним / відповідальною, Я...

Щоб розвивати свій емоційний інтелект, Я ....

Щоб уникнути тиску з боку однолітків, Я...

Щоб навчитися проявляти емпатію, Я...

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Чому емоційний інтелект важливий для сучасної людини?
11. Які морально-етичні цінності притаманні і яких не вистачає твоїм одноліткам?
12. Які риси характеру тобі необхідно розвивати, щоб стати успішною людиною? Як ти будеш це робити? Хто або що може тобі у цьому допомогти?

### Риси характеру успішної людини



13. Проаналізуй схему та поясни, як ти розумієш, що таке емпатія.

РОЗУМІЮ



СПОСТЕРІГАЮ

ДІЮ

СЛУХАЮ

14. Пригадай себе у віці 6 років. Чи змінився від того часу твій характер? Чи відчуваєш ти, що можеш контролювати свої емоції? Що хочеш комусь допомогти?
15. Чи відчуваєш ти потребу поміркувати про свій емоційний інтелект, прочитавши цей параграф? Чому?
16. Про які морально-етичні цінності йдеться в українських прислів'ях:  
 Не будь примітним, а будь привітним!  
 Хоч кіл на голові теши, а він своє!  
 Дав слово — тримай, дав обіцянку — виконуй!

## § 24

# Без сім'ї і свого роду — немає нації, народу

*Ти дізнаєшся, чому важливо знати національні традиції українського народу, чому люди займаються доброчинністю та волонтерством*

Про які людські цінності йдеться у приказці «Весняний день рік годує»?

Як гадаєш, чому український народ сповідує певні цінності (те, що особливо важливе для людини)? Як це впливає на життя нашого народу?



З прадавніх часів наша культура — величезний скарб цінностей, надбаних поколіннями славетних українців. Народна мудрість та настанови вибору способу життя закладені в українських звичаях, обрядах, фольклорі тощо. Наші предки за допомогою пісень, приказок та прислів'їв пояснюють нам цінність людського спілкування, дружби, вірності родині, патріотизму. Також оспівують та засвідчують найкращі риси українського народу, культуру та національні звичаї.



## Національні традиції українського народу

Звичай та рідна мова об'єднують людей, формують єдиний народ та свідому націю. Так, святкуючи одне з найбільших християнських свят — Різдво, ми звеличуємо наших хліборобів, військових, талановиту молодь, жагу до життя, бажаємо здоров'я, добробуту друзям і знайомим, шануємо батьків та родину.



Символом Великодня на Заході є Великодній Кролик, який ховає у своє гніздо різнокольорові шоколадні яйця, а потім роздає їх хорошим і вихованим діткам.

Атрибутом Великодня в Україні вважають крашанки та писанки, які символізують початок нового життя.



**1.** Яке твоє найулюбленіше свято? Як святкування впливає на настрій? Чи вважаєш ти свята корисними для здоров'я? Як свята пов'язані із добробутом?

Свята супроводжують нас усе життя: особисті (день народження), родинні, національні та міжнародні. Очікування свята — це велика підготовка: ми прибираємо оселю, готуємо смачні та подарунки близьким подарунки. На свята ми зустрічаємося із друзями та рідними. Взаємні вітання додають нам позитивних емоцій, ми стаємо більш впевненими в собі. Родині у свята бажають добробуту та процвітання, довгих і щасливих літ життя.

**2.** Як позитивні емоції від свят впливають на наше здоров'я? Чому?

Наші предки відміряли святами час для фізичного очищення, наприклад, до Різдва та до Великодня люди постували, тобто утримувалися від вживання яєць, м'ясних і молочних страв, надаючи перевагу рослинній їжі. Це було пов'язано не стільки з релігією, скоріше з природою, реальним життям. Домашня худоба в цей час проходила певний життєвий цикл відновлення та народження потомства.

Наші свята прив'язані до зміни пір року, початку обробки землі чи збору урожаю. З приходом весни людство вшановує Землю і воду, відзначає день докiлля. Адже це те, що дає нам змогу існувати.



**3.** Встанови, у які дати святкують цього року Міжнародні дні Землі, води та докiлля. Як у твоєму класі планують підготовку до цих свят?



Усім світом лунають пісні переможців євробачення Руслани Лижичко, Джамали, Kalush Orchestra. Інші наші митці продовжують традиції та створюють прекрасні життєствердні мелодії й тексти, які виконують як соло так і в цікавих неординарних колективах. Авторська та народна пісня — це духовна традиція, що надихає в будень і свято, молодь і дорослих людей.



4. Перегляньте кліп. Як вважаєте, чому було створено цю пісню? Про які цінності українського народу в ній ідеться? Як вона впливає на наш настрій?



## Добробут української родини

Добробут українського народу здавна пов'язаний із хліборобством, родинними цінностями, шануванням природи. Щирість, гостинність, готовність допомогти й підтримати — риси характеру притаманні українській нації. Славимося ми й любов'ю до прекрасного, згадаймо наші вишиванки, витинанки, писанки, мотанки, дідух (оберіг із колосків) — то витвори мистецтва, що як сувеніри роз'їжджаються світом.



5. Коли і як ми святкуємо День вишиванки?

Гарний смак та естетичність, охайність та любов до порядку, бажання зробити життя максимально комфортним, прикрасити свої оселі, облаштувати не тільки будівлі, але й довкілля теж характерно для сучасних українців.

6. Прочитай уривок вірша. Які цінності та чесноти українців оспівує Тарас Шевченко? Чи можна вважати його слова сучасними? Як змінилося життя сільських жителів? Що залишається незмінним?



Тарас Шевченко  
САДОК ВИШНЕВИЙ КОЛО ХАТИ

*Садок вишневий коло хати,  
Хрущі над вишнями гудуть,  
Плугатарі з плугами йдуть,  
Співають ідучи дівчата,  
А матері вечерять ждуть.*

*Сім'я вечеря коло хати,  
Вечірня зіронька встає.  
Дочка вечерять подає...*



## Доброчинність у сучасному світі

Готовність безкорисливо прийти на допомогу тим, хто її потребує, — це головний прояв доброчинності. В Україні доброчинною діяльністю займаються бізнесмени, актори, відомі лікарі й педагоги.

Українська мудрість говорить «Любов до батьків — основа всіх доброчинностей». Напевне, тут йдеться не тільки про готовність допомагати, а й у широкому сенсі бути достойними громадянами. Родина Терещенків, які розвивали сімейний бізнес протягом більше 100 років, підтримували мистецтво та освіту — це яскравий приклад українського меценатства та доброчинності.



**7.** Проаналізуйте текст. Дайте йому назву. Поміркуйте, що може спонукати сучасних українських бізнесменів витратити власні кошти на доброчинність?

Артемій Терещенко, засновник великої родини меценатів, заповідав сином 80% прибутків витратити на доброчинність: лікарні, церкву, гімназії, ремісниче училище, педагогічний інститут у рідному містечку Глухові, що на Сумщині. Доброчинна діяльність цієї родини поширилася й на столицю України, у центрі якої є мальовнича вулиця Терещенківська з відомим музеєм онуки Терещенка Варвари та її чоловіка — музей Ханенків, де зібрані найкращі твори західного та східного мистецтва.

За кошти, виручені від виробництва цукру, було зведено будівлі, у яких сьогодні розміщено Національний транспортний університет, Київський Національний уні-



верситет театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого, Національний художній музей, Національний музей «Київська картинна галерея», лікарня «Охматдит» та інші.



Доброчинність існує на державному рівні, на рівні приватних осіб та різноманітних доброчинних організацій. Це не тільки збирання коштів під час публічних заходів, а й виділення приміщень для потреб громади, безоплатне надання послуг, виконання робіт на користь тих, кому це гостро потрібно.



8. Проаналізуйте схему. До якої сфери доброчинності зараз найбільше прикута увага України та світу? Чому? У якій сфері доброчинності ти можеш допомогти? Яким чином?



## Волонтерський рух

Для всього світу, а особливо зараз для України, є актуальним і важливим волонтерство. Завдяки креативним







та національних масових заходів, спортивних змагань участь волонтерів дуже різноманітна: від роздавання флаєрів до допомоги із розміщенням гостей.

**9.** Переглянь ролик за QR-кодом. Чи є його герої волонтерами? Яку діяльність вони здійснюють? Чому? Чи маєш бажання приєднатись до героїв цього сюжету?



Під час воєнних дій волонтери підтримують військових: передають дуже важливе обладнання, теплий одяг, засоби індивідуального захисту. Тепло й турботу волонтерів відчують люди, які вимушено переселяються з територій, де ведуться активні бойові дії. Волонтери допомагають влаштуватися на ночівлю, відновити документи, знайти рідних, доставляють гарячі напої та їжу.

**10.** За методом кола ідей вислови своє розуміння тези «Мирна Україна – шана воїнам».

Волонтери-зоозахисники займаються вивезенням і пошуком притулків та родин для домашніх тварин, що залишилися без опіки.

Доброчинність і волонтерство допомагають людям змінити власне життя, додати до нього сенсу і значущості. Часто серед волонтерів можна зустріти тих, що й самі потребують спілкування, уваги й тепла. Доброчинність і волонтерська діяльність, сповідування загальнолюдських цінностей, національних традицій, допомога іншим робить їх впевненим у собі, спроможними на вчинок та більш успішними.

Продумайте та створіть інфографіку, картину, колаж тощо про національні традиції України та цінності, які ми сповідуємо.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

**11.** Проаналізуйте наведені українські прислів'я. Які цінності вони сповідують?

Хто влітку ледарює, той взимку бідує.

Осінь каже: «Берися, бо, як зима прийде, хоч схочеш узяти, то не візьмеш».

Зима прийшла і свята привела.



12. Як українські національні традиції пов'язані з правилами співіснування на Землі?

### 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

13. Що таке волонтерська діяльність?
14. Які основні засади волонтерської діяльності?
15. Якими ресурсами і послугами волонтери забезпечують українську армію?

## Узагальнення 4. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Емоції та етична поведінка»

1. Обери, що є миттєвою реакцією організму на подію чи певну живу істоту

- А відчуття     Б стрес     В емоція     Г почуття

2. Обери стійкі переживання, пов'язані зі ставленням до іншого об'єкта чи явища

- А відчуття     Б стрес     В емоція     Г почуття

3. Обери почуття, що негативно впливають на здоров'я та добробут.

- А Довіра до вчительки чи тренера

- Б** Радість від спілкування у класі
- В** Відчай через невдачі у шкільному навчанні
- Г** Гордість за ЗСУ
- Ґ** Впевненість у завтрашньому дні
- Д** Незадоволення рівнем фінансового становища родини
- Е** Антипатія до сусідки по парті
- Є** Вдячність другу чи подрузі
- Ж** Повага до батьків, бабусь та дідусів
- З** Відповідальність за домашнього улюбленця
- И** Почуття небезпеки
- і** Образа за відмову дружити
- ї** Відраза до ворога
- Й** Страх від надзвичайної ситуації

4. *Встанови послідовність дій керування власними негативними емоціями*

- А** Не приймаю всі негативні емоції на свій рахунок
- Б** Зізнаюся собі, що не всі емоції, які проявляються у мене, позитивні.
- В** Контролюю свої негативні емоції за допомогою вправ на врівноваження і не допускаю їхніх проявів надалі
- Г** Розбираюся з кожним проявом негативних емоцій

5. *Встанови відповідність, добираючи закінчення речення.*

**А** Почуття та емоції ми виражаємо через

слова

**Б** Вміння поставити себе на місце іншого чи іншої, виразити підтримку це виказати

міміку

співчуття

**В** Вміння оцінити стан іншого чи іншої та допомогти це проявити

жести

емоції

емпатію

6. *Обери ознаки емоційного інтелекту.*

**А** Проявляю емпатію



- Б Не зважаю на моральні та етичні цінності
- В Вважаю власні емоції завжди правильними
- Г Керую власними емоціями
- Ґ Не завжди розумію емоції інших
- Д Умію співчувати

7. *Обери правильні дії для прояву емпатії.*

- А Слухаю співрозмовника уважно, ставлю уточнювальні запитання
- Б Не даю можливості візаві озвучувати його чи її проблеми, бо вважаю це зайвим повторним переживанням
- В Не приймаю аргументів на підтримку протилежної позиції, адже це спотворює ситуацію
- Г Ставлю себе на місце співрозмовника — це дає змогу зрозуміти його чи її емоції та почуття
- Ґ За змоги допомагаю вирішити проблему власними силами чи з допомогою дорослих

8. *Обери прийоми що допомагають позбутися негативних почуттів та керувати емоціями.*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А Пережити самому           | <input type="checkbox"/> В Протанцювати  |
| <input type="checkbox"/> Б Не відкриватися стороннім | <input type="checkbox"/> Ґ Візуалізувати |
|  | <input type="checkbox"/> Ґ Проговорити   |

9. *Обери засади волонтерського руху.*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> А Добровільність | <input type="checkbox"/> Д Гідність         |
| <input type="checkbox"/> Б Прибутковість  | <input type="checkbox"/> Е Нагороди         |
| <input type="checkbox"/> В Доброчинність  | <input type="checkbox"/> Є Відповідальність |
| <input type="checkbox"/> Ґ Законність     | <input type="checkbox"/> Ж Конфіденційність |
| <input type="checkbox"/> Ґ Власна вигода  |   |

10. *Обери сфери доброчинності.*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> А Бізнес           | <input type="checkbox"/> Ґ Екологія                          |
| <input type="checkbox"/> Б Освіта           | <input type="checkbox"/> Д Допомога постраждалим та біженцям |
| <input type="checkbox"/> В Промисловість    | <input type="checkbox"/> Е Захист тварин                     |
| <input type="checkbox"/> Ґ Охорона здоров'я |  |

11. Проаналізуй іконки та встанови, до яких сфер доброчинності їх можна віднести.



12. Щоб навчитися правильно висловлювати почуття, потренуйся використовувати прийом «Я — повідомлення» у ситуації коли тебе:

- Ⓐ схиляють набути шкідливу звичку — покурити цигарку
- Ⓑ примушують до дій, що зашкодять твоєму добробуту — вкрасти товар у магазині

13. Проаналізуй світлини та опиши 2 емоції та 2 почуття, вказавши відповідні літери маркування світлин.



14. Використайте технологію фанфіків для написання передісторії чи продовження історії, створіть аніме чи фанарт до рубрики «Для допитливих» із параграфа цього розділу.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Фанфіки — твори літератури, що розширюють та доповнюють відомий твір; візуалізують його у вигляді аніме, коміксу, мультиплікації.



# Розділ 5

# ДБАЄМО ПРО ВЛАСНИЙ ОРГАНІЗМ

## § 25 Як я дорослішаю

*Ти дізнаєшся про деякі зміни організму,  
що супроводжують дорослішання,  
особливості розвитку дівчаток та хлопчиків, засоби гігієни*

Чи згодні ви з тезою однолітка: «За цей рік, ми всі змінилися: стали вищими, міцнішими, змінилася наша статура».

Протягом усього життя людський організм змінюється з різною швидкістю. У підлітковому віці, що триває з 10 до 16 років, відбуваються стрімкі зміни всіх систем організму. Цей період називають перехідним, адже організм готується до дорослого життя. Відбувається статеве дозрівання, через яке проходять усі, хоча й по-різному. Так у більшості дівчат його початок припадає на 10–13, у більшості хлопців на 12–16 років. Статеве дозрівання починається, коли організм до нього готовий. Це закладено генетично, прискорити чи зупинити його неможливо.

За ростом кісток у підлітковому віці можуть не встигати серцево-судинна та дихальна системи. У деяких підлітків об'єм легенів менший за норму і це спричиняє ускладнення дихання.

### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

У немовляти від народження 300 кісток, а у дорослої людини — 206–210.



Розмір серця підлітка за 3–4 роки подвоюється, а діаметр судин збільшується значно повільніше. Роботу серця підлітка можна порівняти із потужним насосом, до якого підведені непропорційно тоненькі трубочки. Насос працює із перевантаженням, починає «захлинатися», а тонкі артерії поставляють недостатньо крові до внутрішніх органів, у тому числі й до мозку, тому підлітки часто втомлюються, знижується працездатність. Цей стан треба перерости, а коли з'являється дискомфорт, слід допомогти собі: заспокоїтися, відпочити, погуляти на свіжому повітрі. Щоб позбутися почуття втоми, можна займатися фізичними вправами.

**Для гармонійного розвитку нам необхідні:**



**1.** Проаналізуй схему та дай відповіді на запитання.

- Чому потрібно вживати збалансовано білки, мінеральні речовини, зокрема кальцій?
- Яке довкілля ти вважаєш сприятливим для гармонійного розвитку?
- Що можна вважати достатньою руховою активністю для підлітка?

Однокласники й однокласниці відрізняються за рівнем фізичного розвитку. Насамперед через різну швидкість дорослішання підлітків різної статі.

## **Особливості розвитку дівчаток і хлопчиків**

Статура дівчаток та хлопчиків починає сильніше відрізнятися. Збільшується виділення гормонів, які зумовлюють розвиток жіночих статевих ознак: збільшуються молочні залози. У дівчат розширюються тазові кістки, а плечі залишаються вузькими. Приблизно у 12–14 років починаються менструації.



Однією з ознак статевого дозрівання хлопців є зниження тембру голосу через зміну хрящів гортані. Плечі розширюються, а таз залишається вузьким. Під впливом гормонів починається статеве дозрівання, що триватиме приблизно до 20 років.

У 6 класі дівчата ростуть швидше, ніж хлопці. Проте через 2–3 роки хлопці випередять дівчат у рості.

2. Переглянь відео за QR-кодом та поміркуй, яка інформація для тебе є новою.



## Особливості догляду за тілом

У період статевого дозрівання посилюється секреція сальних залоз, особливо на обличчі. Хлопцям та дівчатам необхідно доглядати за тілом, щоб уникнути запалень, вугревого висипу. В цей період і потові залози теж стають активніші. Потіння — це природний процес, що захищає тіло від перегрівання. З потом виділяються й відпрацьовані непотрібні організму речовини. Пітніють влітку, коли займаються спортом чи фізичною працею, коли нервують чи хвилюються. Сам по собі піт не має запаху, запах з'являється від бактерій, які є на сухому тілі, а на спітнілому дуже швидко розмножуються. Крім поту на поверхню тіла потрапляють також пил з повітря, бруд тощо. Однією з важливих функцій шкіри є захист від сонячних променів, бактерій, механічний захист внутрішніх органів. Чиста шкіра справляється із цими завданнями, а на брудній можуть виникати подразнення.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Дезодорант** — засіб, що запобігає розмноженню бактерій, поглинає неприємні запахи.

**Антиперспірант** — засіб, що перешкоджає виділенню поту.

3. Проаналізуй схему. Чому підліткам важливо доглядати за тілом?

У підлітковому віці краще утриматися від використання антиперспірантів, бо вони звужують протоки потових залоз, зменшують тим самим виділення поту, чим шкодять організму.

## Правила особистої гігієни

Щодня миюся водою з милом або гелем, використовую мочалку з натуральних матеріалів.

Особливо ретельно доглядаю за зовнішніми статевими органами, ступнями, пахвами. Після миття одягаю чисту білизну.

Влітку 2–3 рази на день мию ступні ніг, витираю їх насухо. Шарпетки міняю якомога частіше.

При сильному потовиділенні користуюся дезодорантами, до складу яких входять речовини, що знищують бактерії і перешкоджають їх розмноженню. Наношу дезодорант тільки на чисте тіло.

4. Розглянь малюнки та обери засоби догляду за тілом, обличчям.



Піна для ванни



Мило



Лосьйон



Ватні диски



Крем захисний



Гель для душу



Мочалка



Гігієнічна помада



Палички для чищення вух



Рушник

## Гігієна ротової порожнини

Природа подарувала нам два комплекти зубів: молочні ростуть у немовлят і приблизно з 5 років починають замінюватися постійними. Пригадайте приказку: «Мишка, мишка візьми ... дай мені корінний». До 12–14 років має бути 28 постійних зубів, приблизно в 25 років можуть прорізатись ще 4, їх називають зуби мудрості.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Можна позаздрити деяким тваринам.

Так різні види акул мають по кільканадцять рядів зубів, число яких сягає сотень, а іноді й тисяч.

У слонів зуби міняються протягом життя.

Коли перші корінні зуби сточуються, то вони просто виштовхуються, і на місце кожного стає новий із 24 зубів запасу. Зазвичай цього вистачає слону на 50–70 років життя. У дикій природі без зубів він не зможе харчуватись і помре з голоду.



За зубами слід ретельно доглядати. Здорові зуби рівні, без карієсу, з правильним прикусом. Вони слугують для пережовування їжі, впливають на дикцію та визначають контури обличчя.

5. Проаналізуй інфографіку та доповни правила догляду за ротовою порожниною.

## ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Карієс** від лат. «гниття» — пошкодження емалі зубів.

**Прикус** — взаєморозташування зубів верхньої і нижньої щелепи.

**Дикція** від лат. «вимова» — манера вимовляти слова у розмові.

**Пародонтит** — захворювання ясен.

## Догляд за ротовою порожниною



1  
Чистити зуби  
2 рази в день



2  
Після кожного прийому їжі прополоскати рот водою, або 10 хвилин (не більше!!!) жувальну гумку



3  
Піклуватися, щоб в роті ніколи не пересихало. Слина вбиває бактерії.  
Носити з собою пляшечку з водою



4  
Уникати прийому контрастної за температурою їжі — вона призводить до утворення мікротріщин емалі



5  
Раз на 6 місяців (діти і підлітки раз на 3 місяці) з метою профілактики відвідувати стоматолога



Правильним вважається прикус, коли при природному стисненні верхні зуби виступають вперед на 1,5–2 мм над нижніми. Сучасна стоматологія має багато засобів, щоб виправити прикус у підлітковому віці досить швидко. У дорослому віці це зробити значно складніше.

Спадковість відіграє важливу роль у якості зубів, але не основну, адже правильний догляд допомагає запобігти розвитку захворювань. Крім зубів, треба слідкувати за яснами, щоб вони не кровили, щоб не з'явився пародонтит.

Для здоров'я зубів та ясен слід вживати молочні продукти, багаті на кальцій, овочі та фрукти, що містять вітаміни, акуратно жувати тверду їжу.

А от тістечка та цукерки треба обмежувати, вони змінюють склад слини, яка руйнує зубну емаль. Після їжі краще прополоскати ротову порожнину, зубною ниткою (флосом) видалити те, що залишається між зубами.

## Як вберегтися від переохолодження влітку

Літо лише наближається, а спека б'є температурні рекорди. Ми часто вмикаємо кондиціонер вдома, потрапляємо під його струміль в автомобілі чи магазинах. Проте з цією штучною прохолодою слід бути дуже обачними, щоб уникнути шкоди для власного здоров'я.

Кондиціонер рятує від спеки і зігріває, коли прохолодно.



Павле, Христіно, застуда від кондиціонера часто буває через необачність. Причиною є різка зміна температури, а прояви хвороби схожі на застуду.

От що сталося з моїми сусідами. Вони залишили кондиціонер увімкненим на всю ніч і вранці прокинулися із головним болем, потім вони почали чхати, заклало носи, до вечора у них піднялася температура. Обоє захворіли на ангіну. Лікарка поставила такий діагноз та причину вказала — переохолодження від кондиціонера.





Від випитого з насолодою холодного напою: газованої води, соку з льодом настає переохолодження горла — це теж може спричинити застуду або ангіну.

- Користуємося приладами для охолодження повітря у приміщеннях акуратно — вмикаємо охолодження не більше, ніж на 5–8 градусів нижче від температури доквілля. Комфортна температура для людини — 22–25 градусів.
- Струмись холодного повітря, в жодному разі не направляємо до місця свого тривалого перебування.
- Вживаємо напої кімнатної температури або близької до температури тіла.

Для любителів купатися теж є кілька застережень. Влітку повітря прогрівається, а на пляжі завжди спекотно. Від пірнання з розбігу у річку, ставок чи море можна отримати холодний шок — швидке охолодження тіла. При цьому втрачається здатність ворухити руками і ногами, розладнується дихання, не має змоги кликати на допомогу.

### Безпечне купання

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  <p>Купатись слід починати при температурі повітря +22°C і води +18°C</p>   |  <p>Не заходимо у воду спітнілими і розігрітими</p> |  <p>Перед зануренням у воду змочуємо обличчя і плечі</p>   |  <p>У воді активно рухаємося, плаваємо</p> |  <p>Після купання добре витираємося та переодягаємося</p> |
|  <p>Контролюємо своє самопочуття. При перших ознаках переохолодження виходимо з води і робимо кілька фізичних вправ</p> |  |  <p>Купаємося недовго, краще кілька разів по 20–30 хв</p> |  |  |

Від безупинного пірнання у вуха потрапляє вода, що може спричинити їх запалення. Щоб цього уникнути, під час пірнання треба періодично здійснювати ковтальні рухи, як у літаку. На березі пострибати по черзі на кожній нозі, щоб вода з вух витекла.

Закінчи речення:

Сьогодні на уроці я дізнався / дізналася що...

Мені було цікаво / не цікаво, тому що...

Мені було важко / легко виконувати завдання, яке...

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

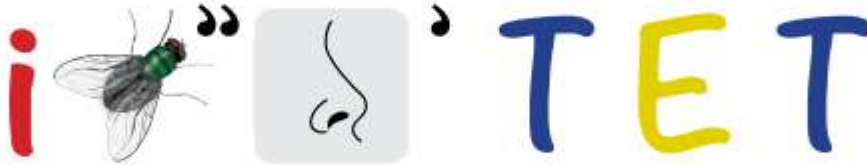
6. Перелічи ознаки фізичного дорослішання підлітків.
7. Що необхідно для нормального розвитку твого організму?
8. Що негативно впливає на фізичний розвиток підлітка?
9. Через кілька хвилин після чищення зубів новою зубною пастою менша сестричка відчула печіння, куточки губ почервоніли. Що слід робити?
10. Склади список засобів особистої гігієни.
11. Змодельюй свої дії. Уяви, що відчуваєш біль і ломоту в усьому тілі, першіння в горлі після відвідування кінотеатру, у якому працював кондиціонер.



## § 26 На сторожі нашого організму

Ти дізнаєшся про інфекційні захворювання та заходи забезпечення від них

Розгадай ребус.



Кожної миті наш організм відбиває напади зовнішніх інфекцій завдяки системам, які виконують захисні функції.

1. Які системи та органи виконують захисні функції? Яким чином?

Інфекційні хвороби виникають, коли в організм потрапляють хвороботворні збудники, якими можуть бути віруси, бактерії, грибки. Ми постійно стикаємося з ними, а тоді, коли наша імунна система не справляється зі збудниками, вони «перемагають» і розвивається захворювання.

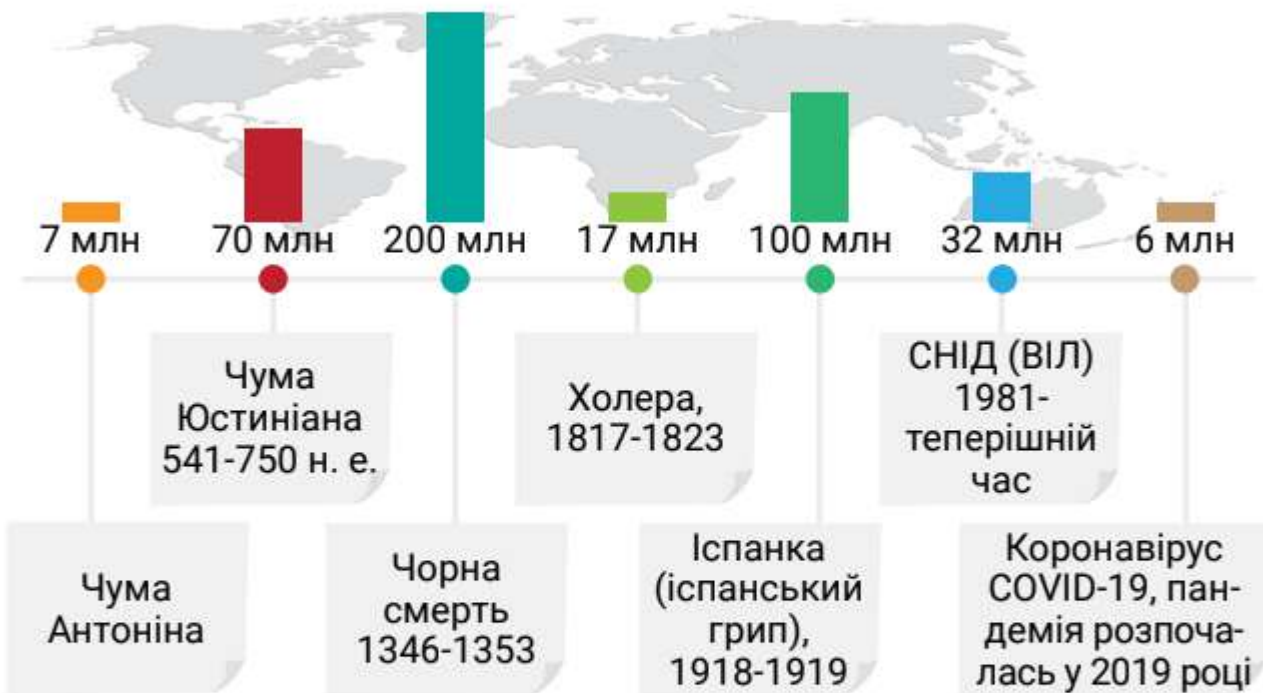
До інфекційних захворювань відносять гостру респіраторну вірусну інфекцію (ГРВІ), грип, туберкульоз, СНІД та багато інших. Різновиди цих захворювань залежать від збудників, якими вони викликані. Деякі інфекції поширюються на певних територіях дуже швидко, тоді виникають епідемії.

2. Чим епідемія відрізняється від пандемії?

### Епідемії та пандемії

Зі збільшенням кількості населення на планеті, активізацією його переміщення та спілкування збудники хвороб поширювалися на значні відстані і виникали епідемії та пандемії.

3. Проаналізуй інфографіку та установи, коли і яке захворювання знищило найбільшу кількість людей. Які захворювання людство ще не пододало?



Чума, іспанка — це вже історія, сьогодні населення планети потерпає від розповсюдження СНІДу і коронавірусної хвороби COVID-19, які забирають щорічно мільйони життів, і є дуже небезпечними.

4. Переглянь відео та пригадай способи убезпечення від коронавірусної хвороби COVID-19.



## ВІЛ/СНІД

Коли людина заражається ВІЛ, її імунна система поступово може ослабнути так, що стає вразливою, навіть до тих інфекцій, які зазвичай не становлять загрози для життя. Медики діагностують СНІД. У людини розвивається цілий комплекс хвороб, вони прогресують, і в результаті настає смерть.

|  |  |
|--|--|
| <b>В</b> ірус<br><b>І</b> мунодефіциту<br><b>Л</b> юдини                 | Руйнує імунну систему, ВІЛ-позитивна людина не вважається хворою, але є носієм вірусу. |
| <b>С</b> индром<br><b>Н</b> абутого<br><b>І</b> муно<br><b>Д</b> ефіциту | Хвороба, під час якої імунітет людини не в змозі впоратися з різними захворюваннями.   |





## Шляхи зараження ВІЛ



Багато ВІЛ-позитивних чи хворих на СНІД людей захворіли не зі своєї вини, наприклад, під час переливання крові. Вони потребують лікування протягом усього життя, а також підтримки рідних і друзів. З іншого боку ВІЛ-позитивна людина, має такі ж бажання, як інші, відчуває страх, що може заразити близьких.

Варто розуміти, що ВІЛ не живе поза організмом людини та не передається у побуті.

**ВІЛ не передається через**



Рукошлякування,  
обійми



Укуси комах  
та тварин



Користування посудом,  
спортивним та шкільним  
приладдям, ванною  
кімнатою, рушником,  
постільною білизною

З боку здорових людей хворі на СНІД та ВІЛ-позитивні часом відчувають недобррозичливість, а іноді ворожість. Проте, дискримінація за ознакою інфікування є грубим порушенням прав людини. За законом вони мають рівні з іншими громадянами права та право на нерозголошення їхнього діагнозу. В Україні створено Всеукраїнське товариство людей, що живуть з ВІЛ/СНІДом, яке їх підтримує, а також веде просвітницьку діяльність для формування толерантного ставлення суспільства до них.

**5.** Обери твердження, з якими погоджуєшся. Аргументуй, чому не підходять інші.

- А** Людина може заразитись на ВІЛ при спільному використанні голок для ін'єкцій
- Б** Спосіб визначення, чи є людина ВІЛ-позитивна, не визначено

- В** За зовнішнім виглядом людини не можна стверджувати, що вона інфікована
- Г** ВІЛ може передаватися через одяг хворого
- Г** Можна заразитись, якщо пити зі склянки або водяного фонтанчика, якими користувався хворий на СНІД
- Δ** ВІЛ-позитивні та хворі на СНІД люди заслуговують на співчуття та емпатію

## Гостра респіраторна вірусна інфекція – ГРВІ

Діагноз ГРВІ лікарі визначають за симптомами, що дуже схожі на застуду, або медичною мовою гостре респіраторне захворювання — ГРЗ. Але при застуді хвороба починається поступово, а температура тіла рідко піднімається вище 37–37,5 градусів.

6. Обери симптоми, характерні для застуди /ГРЗ.

- |                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| <b>А</b> Біль у животі | <b>Г</b> Задишка через закладений ніс |
| <b>Б</b> Нежить        | <b>Г</b> Дуже висока температура тіла |
| <b>В</b> Біль у горлі  |                                       |

Застуда – це розмовний термін, що поєднує різні види нездужань, пов'язаних з переохолодженням.

У мене застуда, це не заразно.



У тебе може бути ГРВІ! Існує дуже багато вірусів, що її активують: вірус грипу; риновірус; коронавірус.

При перших симптомах захворювання необхідно одразу повідомити батьків чи близьких та дотримуватися рекомендацій самодопомоги. Якщо відповідально поставитися до свого здоров'я, захворювання минає протягом кількох днів без ускладнень.

### Самодопомога у разі ГРВІ

- Не вживаю ліки самостійно
- Не контактую з друзями, щоб не поширювати інфекцію
- Провітрюю кімнату, слідкую, щоб було свіже повітря
- Дотримуюсь питного режиму
- Відпочиваю, дотримуюсь постільного режиму
- Слідкую за температурою тіла







7. Перегляньте мультфільм та складіть список можливих шляхів потрапляння вірусів у організм людини. Зазначте, як цього можна уникнути.

## Туберкульоз

Історія свідчить, що на туберкульоз хворіли ще жителі Стародавнього Єгипту, тож він відомий людству вже кілька тисячоліть. Туберкульоз вважають соціальною хворобою, адже його виникнення пов'язане з поганими умовами життя або екологічними проблемами. Крім того, туберкульозом живі істоти заражаються одна від одної. Вже за перших ознак хвороби людина стає небезпечною для інших.

### Ознаки захворювання на туберкульоз



кашель упродовж 2 тижнів і більше



біль у грудній клітці



підвищена температура тіла до 37–37,5 °С



пітливість переважно вночі



підвищена втомлюваність, слабкість



зменшення маси тіла

Туберкульоз може вражати різні органи і тканини: кістки, очі, шкіру, нирки тощо, але найчастіше — органи дихання. Кожній дитині в Україні роблять щеплення на 3 день після народження. Воно оберігає організм приблизно до 15 років від важких форм захворювання.

Щоб не захворіти на туберкульоз, потрібно вести здоровий спосіб життя, регулярно і повноцінно відпочивати, виконувати фізичні вправи, відмовитися від шкідливих звичок.

### Профілактика туберкульозу

- Остерігатися людей, які кашляють, відходити від них
- Ретельно мити руки після перебування на вулиці
- Користуватися тільки власними предметами гігієни

- Збалансовано харчуватися для підтримання імунітету
- Не вживати продукти тваринного походження, куплені на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені туберкульозом
- Регулярно робити вологе прибирання та провітрювання житла, не допускати накопичення пилу в приміщенні

Що спільного у профілактиці інфекційних захворювань?

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Обери зі списку інфекційні захворювання.

- |                      |                      |                  |
|----------------------|----------------------|------------------|
| <b>А</b> Гіподинамія | <b>В</b> Туберкульоз | <b>Г</b> ГРВІ    |
| <b>Б</b> ВІЛ/СНІД    | <b>Г</b> Ожиріння    | <b>Д</b> Сколіоз |

9. Як профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань впливають на стан здоров'я і розвиток організму?

10. Встанови відповідність здоров'я та захворювань.

Індивідуальне здоров'я

коронавірусна хвороба

групове здоров'я

грип

громадське здоров'я

ГРВІ

11. Як ти можеш надати допомогу при ГРВІ члену родини?

12. Чому неприпустима дискримінація ВІЛ-позитивних людей?

13. Розв'яжи ситуаційні завдання.

• *Жінка на вулиці потребує допомоги, щоб зупинити кровотечу. В тебе немає рукавичок. Як ти вчиниш?*

• *У парку малі дітлахи знайшли використаний шприц і збираються пограти у «швидку допомогу». Як ти вчиниш?*

14. Як захиститися від інфекційних захворювань ВІЛ/СНІД, туберкульоз, ГРВІ тощо?

15. Створи цифровий продукт (ММ-презентація, плакат, інфографіка) або лепбук на тему «Моя безпека під час епідемії, пандемії».



## § 27 Наші звички та здоров'я

Ти дізнаєшся, чому важливо набувати корисних звичок, як відмовитися від шкідливих звичок, чому слід дбати про власний організм



Проаналізуйте ситуації на світлинах. Яка поведінка дітей сприятлива для здоров'я, а яка ні? Чому?



Підлітковий вік — обов'язковий етап дорослішання, період формування звичок та вибору способу життя. Відстоюючи власну незалежність, ми часто сприймаємо турботу старших як обмеження, а справедливу критику як надмірну і зайву опіку. Швидше дослухаємось до ровесників чи трохи старших підлітків, обираємо кумирів і намагаємось їх наслідувати. Але не завжди такі люди хочуть нам добра, їхні цілі можуть бути небезпечними.

1. Як поведінка людей, яких ти поважаєш, їхній стиль життя впливають на твої звички?

### Чому курити шкідливо

Мало хто замислюється над тим, що перша сигарета — це старт до руйнування власного організму. У тютюновому диму містяться небезпечні нікотин, чадний та вуглекислий гази тощо. Нікотин — отруйна речовина, що легко всмоктується слизовою оболонкою носоглотки та дихальних шляхів. Через це стається збій у роботі легень, серця, нервової системи. Куріння спричиняє смертельні хвороби, від яких за статистикою щороку у світі помирає понад 8 мільйонів людей, із них більше мільйона «пасивних» курців, які вимушено вдихали дим від сигарет курців поряд.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

З відкриттям Америки європейці отримали багато корисного, наприклад, каучук, картоплю, помідори. А також шкідливий тютюн, листки якого, скручені у трубочки – сигари, почали курити.

Внаслідок куріння чи вдихання сигаретного диму «пасивними» курцями у крові утворюються шкідливі сполуки з чадним і вуглекислим газом. Це перешкоджає надходженню кисню до різних органів. Киснева недостатність веде до відчуття задухи, швидкої втомлюваності.

Підлітки, які курять, відстають у фізичному розвитку від своїх однолітків. Вони вважають, що завдяки курінню виглядають дорослими, незалежними і сучасними. Але насправді мають зміни на рентгенографічних знімках, проблеми з травною системою, часто хворіють на застуду. Та і взагалі, це не модно і не сучасно, адже більшість населення нашої планети обирає здоровий спосіб життя. Держави піклуються про своїх громадян та встановлюють заборони курити в транспорті, розважальних і громадських місцях.

### Наслідки негативного впливу тютюнокуріння





Олесь серйозно займається спортом. Та нещодавно почав курити. На уроці фізкультури він ледве добіг до кінця дистанції. Учитель, помітивши цю ситуацію, розказав про нікотин — дуже небезпечну речовину, що впливає на фізичний стан людини і на її розумову діяльність. Відомо, що для підлітка викурювання за один раз половини пачки сигарет дорівнює смертельній дозі. А спортсменам куріння взагалі протипоказано, бо від нестачі кисню страждають м'язи, мозок та, найголовніше — серце, яке, під впливом нікотину, може зупинитися прямо під час тренування.

2. На вулиці у компанії підлітків хтось дістає яскраву пачку сигарет та пропонує закурити. Ніхто не відмовляється. Доходить черга до тебе.

Розіграйте можливі відмови від ризикованої пропозиції. Можете скористатися такими варіантами:



Ні, у мене алергія на тютюновий дим.

Ні, я не можу, мене сваритимуть батьки, тому що...

Ні, це не для мене, тому що...

Ні, курити несучасно, тому що...

Ні, я не буду курити, щоб не шкодити своєму здоров'ю.

Ні, я не хочу засмучувати батьків, тому що...

Ні, сьогодні модно бути здоровим.



3. Складіть список корисних звичок, які допоможуть вашим ровесникам не набувати шкідливої звички куріння або відмовитись від нього.

## НЕ «аква віта»

Лютим ворогом організму підлітка є алкоголь. У середні віки алхіміки добули безбарвну пахучу рідину з пекучим смаком. Вона мала звеселяючі та збуджуючі властивості, завдяки яким отримала назву «аква віта», тобто «вода життя». Але першовідкривачі дуже помилились. Алкоголь може зіпсувати та навіть забрати життя. Від одного вживання дуже короткий шлях до сильного отруєння та до поступового руйнування організму від частого вживання навіть слабоалкогольних напоїв. Особливо це стосується підлітків, адже зміни в організмі в цей час відбуваються надзвичайно швидко і «скерувати»

їх некоректно можуть сильнодіючі нікотин, алкоголь та інші токсичні речовини.

## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Смертельна доза спирту для людини у середньому – 8 г на 1 кг маси тіла.

Якщо насіння покласти в алкоголь, то воно зіпсується й не дасть сходів.

Підлітки п'яніють від малих доз алкоголю

Алкоголізм підлітків розвивається значно швидше, ніж у дорослих

Найкращий спосіб не стати алкоголіком – не вживати спиртного

П'яна людина небезпечна для інших – уникаємо п'яниць



4. Пригадай, як ти почуваєшся, коли тобі не дозволяють користуватися гаджетами?

У людей, що мають шкідливі звички — курять, вживають алкоголь, розвиваються психологічна та фізіологічна залежності. Сигарети та алкоголь містять речовини, що призводять до звикання, організм починає їх вимагати, а, отримавши відмову, нервує, погано себе почуває. Дорослі часто усвідомлюють, що вчинили необачно, коли впустили в своє життя нікотин чи алкоголь, бо шкідливих звичок позбутися дуже важко.

5. Проаналізуй схему та поясни, як потерпає організм підлітка, який почав вживати алкоголь.

### Негативний вплив алкоголю на організм людини

Нервова система:  
погіршення пам'яті,  
координації рухів

захворювання  
печінки



погіршення  
зору

відхилення у роботі  
серця

шлункові  
захворювання



Неможливо передбачити, що скоїть п'яна людина. Підлітки самі від себе можуть і не очікувати певних вчинків через те, що алкоголь впливає на нервову систему. А про наслідки годі й говорити. По-перше, п'яний може падати через погану координацію рухів чи вступити у бійку, бо не здатен вирішити конфлікт в інший спосіб. Відтак доведеться довго оклигувати після травм чи навіть поплатитися життям. По-друге, такі люди небезпечні для оточуючих. Наприклад, юнак чи дівчина в стані алкогольного сп'яніння, що зненацька вибігає на проїзну частину — це небезпека для водія, як фізично — потрапляння в ДТП, так і морально — водій переживатиме, що завдав шкоди іншим, ще й потрапить під юридичні санкції.



**6.** Чи варто пробувати невідомі напої, порошки, що пропонують сторонні люди? Чому? Складіть список корисних звичок, які варто набувати, щоб уникнути шкідливої звички вживання алкоголю.

## Збалансоване харчування

Стан нашого організму залежить від того, які продукти ми споживаємо. Ми їмо, щоб жити й рости, навчатись і відпочивати, займатись улюбленими справами. Продукти харчування мають бути смачними, щоб приносити радість, та якісними, щоб задовольняти потреби організму. Ми потребуємо будівельного матеріалу — білків, джерела енергії — жирів та вуглеводів, а також мінеральних елементів та вітамінів. Недостатня кількість поживних речовин може спричинити серйозні захворювання.

### ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Років 300 тому в моряків, що по півроку перебували у плаванні, починали кровити ясна, хиталися зуби, вони відчували слабкість та швидко втомлювалися. Ця хвороба називається цинга. Виявилося, що її спричиняє нестача вітаміну С. Він міститься у свіжих овочах та фруктах, яких у корабельному раціоні не було взагалі. Відтоді моряки стали обов'язково вживати сиру цибулю на обід. Проте до 18 ст. ця хвороба була характерна й для жителів півночі, солдатів.



## Поживні речовини



**Білки** рослинного та тваринного походження є будівельним матеріалом для клітин організму. При недостатньому вживанні їх у підлітків уповільнюється фізичний розвиток. Від надмірного споживання перевантажуються нирки й печінка.

На добу  
90-100 г



**Жири** необхідні як джерело енергії. Їх недостатнє вживання затримує загальний ріст організму та погіршує розумовий розвиток, адже клітини мозку, що постійно оновлюються, потребують жирів. Надмірне вживання жирів може спричинити серцево-судинні захворювання, ожиріння. Особливо жири тваринного походження менш корисні, ніж рослинні.

На добу  
80-100 г



**Вуглеводи** також дають організму енергію, а ще допомагають у перетравленні та засвоєнні білків і жирів. Надмірне споживання «смачних» вуглеводів може призвести до зайвої ваги, захворювань серця й судин, діабет. При нестачі вуглеводів «голодує» мозок і центральна нервова система, як результат — погіршуються пам'ять та розумова діяльність.

На добу  
300-400 г,  
при фізичних  
і розумових  
навантаженнях —  
600 г.



**Вітаміни** необхідні для засвоєння організмом інших поживних речовин, підвищують опірність до захворювань, регулюють взаємодію всіх органів та систем.



**Мінеральні речовини** необхідні для гармонійного розвитку, вони беруть участь у формуванні скелету, контролюють водний баланс, нервову систему.



**Вода** — необхідна всьому живому. Людський організм на 2/3 складається з води, тож порушення водного балансу критичне: недостатнє вживання води призводить до зневоднення, сухості шкіри, уповільнення всіх процесів. Надлишок води ускладнює роботу нирок, серця, суглобів.

На добу  
1-1,5 л.



Баланс харчування забезпечується оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів, відповідно 1:1:4.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Вітамін А забезпечує гарний зір. Міститься в моркві, вершковому маслі та жовтку курячого яйця.

Вітаміни групи В потрібні для роботи мозку, беруть участь у кровотворенні та обміні речовин. Вони містяться у продуктах тваринного походження (м'ясо, молочні продукти, яйця), броколі, шпинаті, бананах, картоплі, фініках та інжирі, рисі, горіхах.

Вітамін С, який допомагає організму боротися з хворобами, міститься в зелені, яблуках, цитрусових, ягодах.

Вітамін D потрібен для росту та міцності кісток і зубів, міститься в рослинних оліях, рибі, морепродуктах.

Незбалансоване або, як кажуть, неправильне харчування разом з гіподинамією у багатьох підлітків та дорослих спричиняє розвиток ожиріння. Відомо, що впродовж останніх 30 років кількість людей з ожирінням зросла вдвічі. Від зайвої ваги страждають суглоби, скелет та підшлункова залоза. Може розвинутих цукровий діабет.

7. Наведи приклади нездорової їжі. Від чого варто відмовитись? Чому?

## Самооцінка власного фізичного розвитку

Самооцінку власного фізичного розвитку важливо проводити регулярно, щонайменше один раз на рік. Це допоможе слідкувати за своїм здоров'ям та убереже від його погіршення. Адже профілактика краща за лікування. Крім самооцінки, важливо проходити медичні огляди в сімейного лікаря. Він визначить рівень фізичного розвитку за основними показниками: зріст, маса тіла, окружність

грудної клітки, окружність голови. Додатково лікар може встановити окружність грудної клітки при вдиху та видиху, щоб оцінити наскільки добре функціонують легені.

Показниками фізичного здоров'я також є сила та витривалість, спритність та гнучкість, швидкість і міцність. Їх також можна оцінити та розвивати залежно від бажання та рекомендації лікарів. Важливо пам'ятати, що силові вправи на розвиток м'язів можна розпочинати трохи пізніше — у 15-16 років.

Займатися власним фізичним удосконаленням — це дуже хороша й корисна звичка, що зміцнює наше здоров'я.

Подискуйте та наведіть аргументи за і проти вислову «Наші звички визначають наш спосіб життя і впливають на здоров'я».

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Обери звички корисні для здоров'я:

- |  |  |
|--|--|
| <b>А</b> вживати достатню кількість води     | <b>Є</b> використовувати гаджети 24/7                |
| <b>Б</b> влаштовувати голодування            | <b>Є</b> трохи спати, тільки коли дуже хочеться      |
| <b>В</b> не переїдати                        | <b>Ж</b> проводити самооцінку здоров'я               |
| <b>Г</b> робити зарядку чи займатися спортом | <b>З</b> доглядати за собою                          |
| <b>Ґ</b> активно відпочивати                 | <b>И</b> перед покупкою товарів аналізувати етикетки |
| <b>Д</b> вигулювати собак                    | <b>І</b> відмовитися від хобі                        |

9. Доповни список з першого завдання власними корисними звичками.

10. Якщо в тебе є шкідливі звички, склади план їх подолання у вигляді інтелект-карти.



11. Здійсни самооцінку власного фізичного розвитку. Скористайся інфографікою та встанови значення основних показників фізичного розвитку.



**Зріст.** Зніми взуття, стань на основу ростоміра, торкаючись планки сідницями, п'ятами, лопатками та потилицею. Горизонтальну планку опусти так, щоб торкнулася тім'я, визнач зріст за шкалою.



**Маса тіла.** Скористайся вагами. Стань на них без взуття в легкому одязі. Зафіксуй покази в кілограмах.



**Окружність грудної клітки.** Обведи сантиметровою стрічкою грудну клітку так, щоб стрічка проходила ззаду під нижнім краєм лопатки, а спереду — на рівні найбільш опуклої точки грудей і проведи вимірювання у стані спокою.



**Окружність голови.** Обведи сантиметровою стрічкою голову по максимальному її обхвату: ззаду по найбільш опуклій частині потилиці, а спереду — над бровами.

12. Поекспериментуй удома. Пригадай, що білки бувають різні: наша шкіра та волосся, білок курячого яйця... Візьми останній і додай кілька крапель міцного алкоголю. Поспостерігай, що відбувається. Це процес денатурації білка або його руйнування. Зроби висновок щодо вживання алкоголю.

## § 28 Відпочинок та спорт

Ти дізнаєшся, чому важливо відпочивати, чим корисні заняття фізичними вправами, загартовування, про ризики спорту, як надавати самопомогу та допомогу при травмуванні



Які способи уникнення втоми та перевтоми використовуєш ти та твої друзі?

### Активний відпочинок

Кожного дня ми робимо безліч різних справ. Дуже важливо відводити час на відпочинок, щодня, щотижня і кожного року. Протягом навчального року школярі ще мають канікули для відновлення сил та набуття позитивних емоцій.

Найкраще відпочивати активно та різноманітно. Взимку кататися на ковзанах, лижах, грати у сніжки, ліпити фігури зі снігу. У теплу пору року ходити в походи разом з родиною, друзями, командою, посидіти біля річки з вудкою, поплавати в басейні, потанцювати.

1. Як пройшли твої весняні канікули? Який відпочинок цього разу обрали ти та твоя родина? Наскільки цей відпочинок був активним?

Відпочинок та діяльність протягом дня оцінюють за показником рухової активності. Виділяють низьку, помірну та інтенсивну рухову активність.

### ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

**Інтенсивний** від лат. *напружений* – посилений, високий.

### Види рухової активності

| Рухова активність  | Дії   |
|--|---|
| Низька      | Повільна ходьба, сидіння за партою, розваги з гаджетами, перегляд телепередач, читання книг |
| Помірна     | Швидка ходьба, гра на музичних інструментах, прибирання, допомога по господарству           |
| Інтенсивна  | Біг, заняття на тренажерах, спорт, танці, рухливі ігри                                      |



2. Проаналізуй свій вчорашній день та визнач, використовуючи таблицю, скільки часу в тебе тривала рухова активність різних видів.

У підлітковому віці найкраще займатись фізичними вправами тричі на тиждень по 30-40 хв. Дуже корисно кожного дня робити ранкову гімнастику, грати в рухливі ігри. Завдяки інтенсивній руховій активності формується гарна статура, зміцнюються м'язи, підвищується витривалість організму та опірність інфекціям.



Багато підлітків, юнаків та дівчат обирають для свого дозвілля заняття музикою, танцями. Якщо співати, танцювати з друзями чи для себе — це покращує настрій, формує привабливу статуру, зміцнює здоров'я.

3. Переглянь відео за QR-кодом. Склади гіпотезу, що допомагає медійним особистостям бути в гарній формі, мати сили й натхнення для виступів.



## Загартовування

Безперечно, для зміцнення організму треба загартовуватися. Це дозволяє організму пристосовуватися до змін пір року, клімату, фізичних навантажень. Інструментами загартовування є сонце, повітря та вода.

4. Розглянь малюнки. Назви способи загартовування та поясни, чим вони корисні.





Пам'ятай! Загартовуємося за правилами:

- поступово
- систематично
- дозовано
- добираємо способи, які найбільше підходять

## Професійний спорт

Українські підлітки мають багато можливостей займатися спортом, адже в нашій країні спорт активно розвивається та підтримується.

Багато видів спорту можна використовувати для активного відпочинку. Якщо ж деякими займатися професійно — то це наполеглива праця і можливі певні ризики для здоров'я.

Раніше фізична сила була необхідна воїнам, які захищали Україну, а згодом люди почали займатися спортом та загартовуватися для підтримки гарної статури та зміцнення здоров'я.



## ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Популярними командними видами спорту в Україні є волейбол, баскетбол, хокей, футбол тощо. А серед індивідуальних — фехтування, гімнастика та різноманітні види боротьби.

Волейбол з англ. «відбивати на льоту» та «м'яч».

США — 1895 р.



Хокей з англ. «ціпок з гачком».

Канада — 1879 р.

Баскетбол з англ. «кошик» та «м'яч».

США — 1891 р.



Хортинг від назви острова Хортиця — це сучасне українське бойове мистецтво, створене в Україні 2009 р.

Три медалі вибороли юні українські шпажистки на турнірі «Bergen Cup», який проходив 26–27 листопада 2022 року у Норвегії.





Загалом існує більше 50 олімпійських видів спорту та втричі більше неолімпійських. Люди продовжують придумувати нові види спорту для розваг та спільного відпочинку.

**5.** Склади список видів спорту, які можна використати для активного відпочинку. Які види спорту потребують додаткових засобів захисту?

Вправні спортсмени — витривалі захисники і захисниці, й навпаки. Підтвердженням цьому є Ігри нескорених, де непереможний характер і дух «нескорених» проявили військовослужбовці, які отримали поранення або травми.

Шестикласник Олесь розповів про свого сусіда. Хлопець повернувся з війни з травмою хребта, не може ходити. Він молодий, міцний і, що найважливіше, сильний духом. Його запросили до команди на Ігри нескорених (Invictus Games). Ігри нескорених започаткували з ініціативи принца Великобританії, Гаррі у 2016 році. Весною 2022 року українська команда здобула 16 медалей: 5 золотих, 5 срібних та 6 бронзових. Успішна участь Олесєвого сусіда відзначена ще й державною нагородою.



**6.** Переглянь відео за QR-кодом. Які складники здоров'я допомогли українським воїнам успішно виступити на міжнародних змаганнях?



## Одяг для відпочинку та спорту

Для активного відпочинку обирай одяг із натуральних тканин. Так для прогулянок весною та восени підходять куртка, штанці та зручне взуття. Взимку одягай шапку та рукавиці. Якщо плануєш активно рухатись, то не одягайся занадто тепло, навіть взимку.

Для занять фізкультурою та спортом обирай спеціальний спортивний одяг із тканин, що добре вентилюються, дають змогу шкірі дихати та виводять зайву вологу назо-

вні. Як і будь-який одяг, спортивний необхідно регулярно прати після тренувань, доглядати за ним.

У басейні користуйся особистими гігієнічними засобами та гумовим взуттям.

## Перша домедична допомога

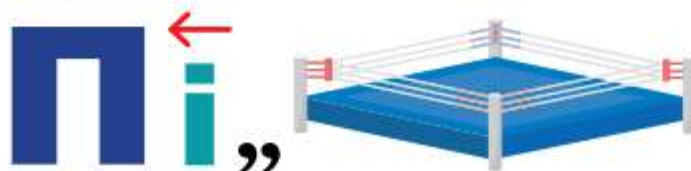
До ризиків спорту можна віднести травмування під час тренувань, перевантаження через те, що спортсмен чи спортсменка не розраховують свої сили, порушують режим та рекомендації наставника.

Коли ми бачимо, що хтось упав, наприклад з висоти, не варто намагатись негайно підняти людину.

### Алгоритм надання домедичної допомоги

| Перевірити стан постраждалого, якщо він у свідомості:   | Якщо постраждалий лежить нерухомо, без свідомості:  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• розпитати, чи не паморочиться голова, чи не нудить, оскільки це ознаки струсу мозку</li> <li>• повідомити родичів або інших дорослих, які викликають довіру</li> <li>• якщо він / вона може самостійно рухатись, відвести до дому та розповісти батькам про те, що сталося</li> <li>• якщо батьків немає вдома або немає можливості їх повідомити, викликати «швидку допомогу», дочекатись приїзду лікарів та розповісти про те, що сталося</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• викликати «швидку допомогу»</li> <li>• не зрушувати з місця, не намагатися перемістити його в зручну позу</li> <li>• покликати на допомогу дорослих</li> </ul> |

### 7. Розгадай ребус.





Іншим ризиком професійного спорту є вживання допінгу. Відомо, що в Стародавній Греції атлети використовували стимулювальні настоянки та відвари, щоб отримати перевагу над суперниками. З року в рік список допінгових речовин збільшується. Це заборонені препарати для професійних спортсменів. Але трапляються такі казусні історії, які обертаються великими проблемами. Коли спортсмен вживає ніби звичайні ліки, а виявляється, що вони містять компонент зі списку заборонених. Також була ситуація із спортсменкою, яка обідала в ресторані стравами з курятиною, вирощеною з використанням гормонів, що їй показали результати аналізів перед змаганнями. Вона була дискваліфікована на досить тривалий термін.

До допінгових речовин відносять кофеїн, алкоголь, багато медикаментів. Спортсмени і спортсменки несуть особисту відповідальність за власне здоров'я та відмову від заборонених речовин задля чесної конкуренції, чистого спорту. Тому вони жорстко дотримуються не тільки режиму тренувань, а ще й ретельно добирають продукти харчування та напої.

Попереду літні канікули — час для фізичного відпочинку та емоційного перезавантаження. Прогортай підручник від початку та обирай в житті те, що дає задоволення і користь для здоров'я, безпеки і добробуту. Будь наполегливим у досягненні мети.

#### 8. У чому небезпека вживання допінгу спортсменами?



Наведи приклади кількох прийнятних для тебе способів проведення дозвілля, які корисні для твого здоров'я, безпеки і добробуту.

## ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Наведи приклади корисної інтенсивної рухової активності.
10. Оціни свою рухову активність упродовж тижня. Чи потребує твій розпорядок змін для збільшення рухової активності?
11. Які риси характеру формують заняття спортом та фізичними вправами?
12. Установи взаємозв'язок між руховою активністю і здоров'ям.
13. Розв'яжи ситуативні завдання.

*Марися щодня старанно виконує домашні завдання. Цим вона виправдовує відмову від прогулянок на свіжому повітрі. У вихідні дівчинка почувається дуже втомленою. Батьки все ж примушують її гуляти в парку по 3–4 години кожної суботи.*

*Батьки Ореста із самого дитинства долучили його до загартовування: вони разом щодня за будь-якої погоди обливаються холодною водою. А Тарас вважає, що взимку краще приймати вітаміни. Як думаєш ти? Аргументуй свою думку.*

14. Творче завдання. Розгадай, які види спорту зашифровані у піктограмах. Вибери якийсь один та створи ескіз сучасного спортивного одягу для занять цим спортом, уявивши себе дизайнером.





## Узагальнення 5. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Дбаємо про власний організм»

1. Обери роки, що відповідають періоду у підліткового віку

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> А 1–3 роки        | <input type="radio"/> Г 11–14 років |
| <input type="radio"/> Б 3 до 6–7 років  | <input type="radio"/> Д 15–17 років |
| <input type="radio"/> В 6–7 до 10 років |                                     |

2. Обери найбільш небезпечні прояви поведінки підлітків

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> А Орест полюбляє харчуватися у фастфуді   | <input type="checkbox"/> Д Павло щодня виконує фізичні вправи на свіжому повітрі   |
| <input type="checkbox"/> Б Наталка кожного ранку бігає навколо ставка разом із старшим братом                | <input type="checkbox"/> Е Марися може самостійно формувати власний гардероб   |
| <input type="checkbox"/> В Тарас сприймає турботу старших як обмеження власної свободи                       | <input type="checkbox"/> Є Макар наслідує свого музичного кумира: обирає зухвалий стиль одягу, пробує курити, поводить у класі грубо |
| <input type="checkbox"/> Г Зоя боляче реагує критику та опіку бабусі, вважаючи їх зайвими та несправедливими |  |
| <input type="checkbox"/> Д Олесь швидше  |  |

3. Обери наслідки негативного впливу вживання алкоголю

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> А Жовті пальці           | <input type="checkbox"/> Г неприємний запах з рота      |
| <input type="checkbox"/> Б Погіршення пам'яті     | <input type="checkbox"/> Д відхилення у роботі серця    |
| <input type="checkbox"/> В розкоординування рухів | <input type="checkbox"/> Е захворювання органів дихання |
| <input type="checkbox"/> Г погіршення зору        |   |

4. Обери відповідність збалансованого харчування за оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів

- |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> А 1:1:4 | <input type="radio"/> Б 1:2:4 | <input type="radio"/> В 1:2:3 |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

5. Встанови відповідність

**А** підвищують опірність до захворювань, регулюють взаємодію всіх органів та систем

**Б** допомагають у перетравленні та засвоєнні білків і жирів.

**В** є будівельним матеріалом для клітин організму

**Г** беруть участь у формуванні скелету

Білки

Жири

Вуглеводи

Вітаміни

Вода

Мінеральні речовини

6. Встанови відповідність рівня рухової активності

**А** Низька

**Б** Помірна

**В** Висока



7. Обери речовини, що відносять до допінгових:

**А** Вода

**Б** Алкоголь

**В** Деякі ліки

**Г** Свіжоприготовлені соки

**Ґ** Кава

8. Встанови алгоритм надання домедичної допомоги, якщо постраждалий при свідомості

**А** якщо батьків немає вдома або немає змоги їх повідомити, викликати «Швидку допомогу»

**Б** дочекатись приїзду лікарів та розповісти про те, що сталося



**В** розпитати чи не паморочиться голова, чи не нудить, оскільки це ознаки стресу мозку

**Г** повідомити родичів або інших дорослих, які викликають довіру

*9. Обери назву захворювання зубів*

**А** Алергія

**В** Пародонтит

**Б** Карієс

**Г** Туберкульоз

*10. Обери безпечні для організму дії у спекотні дні:*

**А** Охолодитися, випивши холодні напої: газованої води, соку з льодом

**В** Направити струмінь холодного повітря на себе, щоб швидше охолодитися

**Б** Користуватися кондиціонером акуратно, вмикаючи охолодження не більше, ніж на 5–8 градусів нижче від температури довкілля

**Г** Вживати напої кімнатної температури або близької до температури тіла

**Г** З розбігу пірнати у річку чи ставок

*11. Обери можливі шляхи зараження ВІЛ/СНІД*

**А** через рукостискання, обійми

**Г** через спортивне та шкільне приладдя

**Б** від переливання крові

**Д** користування ванною кімнатою, рушником, постільною білизною

**В** укуси комах та тварин

**Г** використання для ін'єкції нестерильних шприців

**Е** через материнське молоко

*12. Обери зі списку неінфекційні захворювання*

**А** Алергія

**Г** Карієс

**Б** ВІЛ/СНІД

**Г** ожиріння

**В** туберкульоз

**Д** ГРВІ

