

Н. М. Поліщук



# Основи здоров'я

6



Н. М. Поліщук

# Основи здоров'я

6  
клас



Підручник для загальноосвітніх  
навчальних закладів

*Рекомендовано Міністерством  
освіти і науки України*

Київ  
«Генеза»  
2006



ББК 51.204.0я721  
П50

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(наказ Міністерства освіти і науки України  
№ 341 від 28 квітня 2006 р.)*

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

**Поліщук Н.М.**

**П50** Основи здоров'я: 6 кл.: Підруч. для загальноосвіт.  
навч. закл. – К.: Генеза, 2006. – 192 с.: іл.  
ISBN 966-504-502-4

У підручнику вміщено безліч цінних порад щодо того, як запобігти багатьом захворюванням, зберегти своє здоров'я, уникнути небезпечних випадків, володіти собою у складних ситуаціях. Наголошується на важливості формування корисної звички – здорового способу життя як надійного підґрунтя успішного майбутнього.

**ББК 51.204.0я721**

**ISBN 966-504-502-4**

© Поліщук Н.М., 2006  
© Видавництво «Генеза»,  
художнє оформлення,  
2006

# ДОРОГІ ДРУЗІ!

У шостому класі ви продовжуєте вивчати курс «Основи здоров'я». Мабуть, ви вже переконалися, що здоров'я є найбільшою цінністю людини. Тож головна мета цього підручника – навчити вас берегти своє здоров'я та здоров'я людей, які вас оточують. Уважно вивчайте теми підручника, дотримуйтесь порад, уміщених у ньому. Це допоможе вам запобігати багатьом хворобам, уникати нещасних випадків, володіти собою у складних ситуаціях.

Для кращого засвоєння і закріплення вивченого матеріалу в кожному параграфі є такі рубрики:



Пригадайте



Запам'ятайте



Поміркуйте

ЯК БУТИ



Доведіть, що Ви знаєте



Домашнє завдання

Деякі розділи завершує рубрика **Чи знаєте ви, що**. У ній вміщено цікаву інформацію щодо вивченого матеріалу. У кінці підручника є словник і додатки. У словнику ви знайдете пояснення незнайомих вам слів, а в додатках – чимало корисних порад, які допоможуть вам зберегти своє здоров'я, набути впевненості у своїх силах.

Кожна людина неповторна й унікальна. Тому тільки від вас самих залежить, яким буде ваше життя – вдалим чи невдалим. Обравши для себе здоровий спосіб життя, ви створите надійне підґрунтя для успішного майбутнього.

Сподіваємося, підручник стане вашим другом і радником, а знання, які ви здобудете, допоможуть у повсякденному житті.

Бажаємо успіхів у навчанні!

## Урок 1 Здоров'я і середовище життя

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про взаємозв'язок людини та навколишнього середовища;
- про небезпеку для здоров'я людини, що криється у навколишньому середовищі.



### Пригадайте \_\_\_\_\_

На уроках з основ здоров'я у 5-му класі ви дізналися, що здоров'я людини залежить від навколишнього середовища (20 %), спадкових даних (20 %), медичного обслуговування (10 %) та способу життя (50 %).

### Що є середовищем життя людини

На цьому уроці ми зупинимося на першому чиннику – навколишньому середовищі. **Навколишнє середовище**, або **довкілля**, – це вся жива і нежива природа, що оточує людину. Довкола людини є ґрунт, повітря, водойми, рослини, тварини, мікроорганізми. Це **природне середовище**, в якому відбуваються різноманітні явища: бурі, грози, дощі, землетруси, виверження вулканів.

Людину оточують інші люди. Вони спілкуються, між ними встановлюються певні стосунки. Це **соціальне середовище** людини.

Прагнучи задовольнити свої життєві потреби, людина створила навколо себе **штучне середовище**. Це житло, транспорт, знаряддя праці, засоби зв'язку, промислові та енергетичні об'єкти.

Таким є навколишнє середовище людини (*мал. 1*). Воно впливає на здоров'я людини, однак і людина постійно змінює середовище свого життя.





Мал. 1. Довкілля людини

### До чого призводять зміни в довкіллі

Будь-які зміни в довкіллі, природні чи штучні, можуть негативно вплинути на якість життя людини. Природні катастрофи та стихійні лиха (землетруси, повені, пожежі, виверження вулканів, бурі та інші) завдають величезних збитків економіці, щороку забирають багато людських життів. Однак найбільша небезпека для нашої планети криється у наслідках господарської діяльності самої людини.

Ще в давні часи звалища різноманітних побутових відходів, що гнили поблизу помешкань людей, ставали джерелом епідемій небезпечних захворювань – тифу, холери та інших. Однак надзвичайно загрозливих розмірів забруднення довкілля набуло за останні 100 років. Це час дуже інтенсивного розвитку промисловості. У процесі виробництва утворюється величезна кількість промислових відходів, які забруднюють повітря, воду, ґрунт.

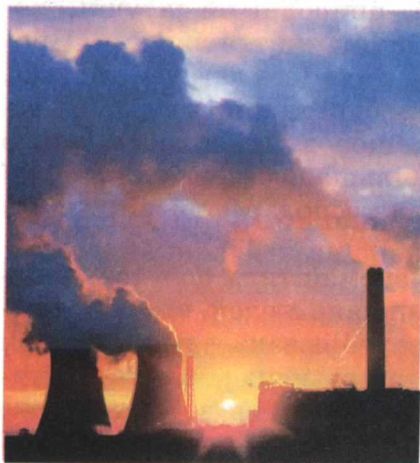


Найпотужнішими джерелами забруднення повітря є вихлопні гази автомобілів, промислові викиди заводів і фабрик (мал. 2), спалювання побутового сміття. Деякі шкідливі речовини затримуються в атмосфері роками. Вони подразнюють очі, уражують шкіру, утруднюють дихання, спричиняють алергії. Людина стає сприйнятливішою до грипу та інших респіраторних захворювань.

Величезною проблемою сьогодення є нестача чистої питної води. Нині колосальні об'єми промислових та каналізаційних стоків потрапляють у річки та озера – основні джерела питної води (мал. 3). Внаслідок цього отруюється риба, розмножуються хвороботворні бактерії, вода стає непридатною для пиття. Через забруднену воду в організм людини можуть потрапити збудники тяжких інфекційних захворювань – гепатиту, холери, дизентерії, лептоспірозу та інших.

Промислові відходи, хімічні добрива та засоби боротьби зі шкідниками сільськогосподарських рослин забруднюють родючий ґрунт. Через нього забруднюються продукти харчування людини. Вони спричиняють захворювання органів травлення, злоякісні пухлини тощо.

Шумове забруднення довкілля – гуркіт і гул промислових підприємств, автомобілів, літаків, залізничних потягів – не лише заважає людині, а й завдає великої



Мал. 2. Забруднення повітря      Мал. 3. Забруднення води



Мал. 4. Шумове забруднення



Мал. 5. Чорнобильська атомна електростанція

шкоди її здоров'ю. Зокрема, впливає на роботу серця і мозку (мал. 4).

Унаслідок аварії на Чорнобильській атомній електростанції (мал. 5) у 1986 році відбувся потужний викид в атмосферу радіоактивного пилу та пари. Вони поширилися на великі відстані, спричинили радіоактивне забруднення повітря, ґрунту та води. Потрапляючи в організм людини з повітрям, водою, їжею, радіоактивні речовини порушують його захисні механізми. Людина стає вразливою до багатьох хвороб.

### Що слід робити

Як запобігти негативному впливу згаданих вище чинників на здоров'я людини? Нині в усьому світі затверджують закони, які обмежують викиди в повітря та скиди у водойми виробничих відходів, контролюють склад вихлопних газів автомобілів, рівень радіації, підвищують техніку безпеки на різних підприємствах.

Уникнути негативного впливу діяльності людини на природу, а отже, на її здоров'я дає змогу також *раціональне природокористування*. Що це означає? Вирубавши ділянку лісу, слід висадити неподалік молоді деревця. Забравши з річки воду для поливу, на питні чи господар-



ські цілі, потрібно очистити використану воду і повернути її у водойму. Розорюючи ділянку степу, слід потурбуватися про захисну лісосмугу, щоб запобігти видуванню ґрунту вітром. Багато використаного матеріалу, наприклад папір, ганчір'я, металобрухт, відходи харчової промисловості тощо, можна застосувати як сировину в інших галузях виробництва.



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

Що ви особисто можете зробити для того, щоб зберегти своє природне оточення чистим?

## ЯК БУТИ

Намагайтеся на вихідні дні та канікули від'їжджати подалі від шумного міста, залізниці, фабрик і заводів.

Воду вживайте тільки відстояну (не менше трьох годин) і переварену.

Ніколи не спалюйте опале листя. Наші рятівники – рослини – вбирають із довкілля і затримують своїми листками багато шкідливих речовин. Коли листя згорає, ці речовини разом з димом потрапляють в організм людини.

Уважно слухайте повідомлення засобів масової інформації щодо радіологічної ситуації. У разі її погіршення або виникнення іншої надзвичайної ситуації чітко дотримуйте всіх рекомендацій спеціалістів.



## Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Зазначте, від яких чинників залежить здоров'я людини.
2. Поясніть, чому саме господарська діяльність людини спричиняє найбільшу небезпеку для нашої планети.
3. Назвіть джерела забруднення повітря, питної води, ґрунтів.
4. Поміркуйте, як впливають наслідки Чорнобильської аварії на навколишнє природне середовище та здоров'я людини.
5. Наведіть приклади раціонального природокористування.
6. З яких використаних матеріалів можна виготовити годівнички для птахів?



## Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Заведіть власний «Щоденник здоров'я». Запишіть у нього всі чинники середовища життя, що погіршують здоров'я людини. Навпроти кожного чинника зазначте, як запобігти його дії.



## Чи знаєте ви, що \_\_\_\_\_

- У 1952 році місто Лондон оповив туман, насичений шкідливими речовинами від промислових викидів. Від нього впродовж тижня загинуло 4000 осіб.
- Навіть на висоті 11 км повітря залишається забрудненим викидами підприємств.
- Улітку дерева вловлюють із повітря до 50 % пилу.
- Лише одне дерево протягом літа вбирає 44 кг пилу.
- У 1 м<sup>3</sup> повітря класної кімнати міститься до 30 тис. шкідливих бактерій.





# Життя і здоров'я людини



## Тема 1

# ПРИРОДА І ЗДОРОВ'Я

## Урок 2 Вплив природного середовища на здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- як правильно використовувати природні чинники довкілля та вміло й ефективно загартовуватися.



Пригадайте \_\_\_\_\_

Назвіть чинники середовища, що впливають на здоров'я людини.

### Вплив природних чинників на здоров'я

На людину в навколишньому середовищі впливають різноманітні природні чинники: температура і вологість повітря, вітер, атмосферний тиск та інші. Вони постійно змінюються. Організм здорової людини здатний швидко пристосовуватися до цих змін. Люди зі слабким здоров'ям або після перенесеної хвороби дуже чутливі до примх погоди.

Так, за різкої зміни температури у людини може знизитися або підвищитися тиск крові. Перед дощем можуть боліти суглоби, відчуватися сонливість. Від спеки найбільше потерпають люди із захворюваннями серцево-судинної системи.

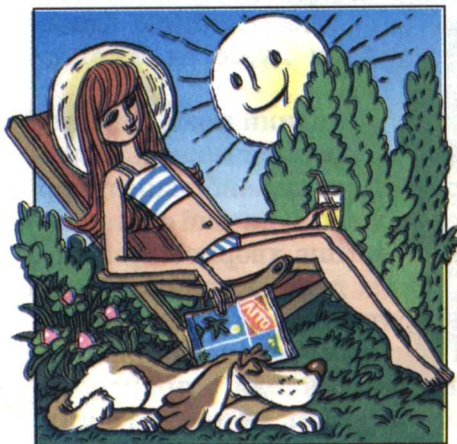
На застуди, ангіну і грип найчастіше хворіють узимку. Після зими організм людини також дуже вразливий щодо різних інфекцій. Йому важко протистояти різкому потеплінню, яке може змінюватися раптовим похолоданням.

Сучасне комфортне житло, теплий одяг, транспорт, інші блага цивілізації зменшили вплив природних чинників на організм людини, але знизили його опірність до їхніх несподіваних змін.

## Загартовування – перший крок до зміцнення здоров'я

Ви, мабуть, не раз замислювалися над тим, чому деякі ваші однокласники хворіють частіше за інших, а дехто не хворіє зовсім? У чому тут секрет?

Секрет дуже простий – загартовування природними чинниками: сонцем, повітрям і водою. Воно сприяє збереженню і зміцненню вашого здоров'я. А якщо ви потоваришуєте ще й з фізичною культурою, то ніколи не захворієте, будете завжди активними, добре вчитимеся і обов'язково досягнете своєї мети. Розгляньте малюнок 6. Які чинники загартовування на ньому зображені?



Мал. 6. Чинники загартовування



Про яку людину говорять, що вона загартована? Проту, організм якої здатний швидко пристосовуватися до різних умов довкілля, які постійно змінюються.



## Запам'ятайте

### Правила загартовування

- Якщо ви часто хворієте, перед тим як розпочати загартовування, порадьтеся зі своїм лікарем.
- Під час загартовування слід ретельно стежити за своїм здоров'ям та вміло дозувати процедури.
- Якщо ви відчуваєте погіршення самопочуття, у вас порушується сон, апетит, знижується працездатність – припиніть процедури, допоки не видужаєте.
- Без поважних причин не припиняйте загартовувальні процедури. Пам'ятайте, що після припинення процедур ефект від загартовування різко знижується вже через 5–6 днів і майже зникає через два тижні.
- Після вимушеної перерви інтенсивність загартовувальних процедур нарощуйте поступово.

Якщо не дотримуватися цих правил, можна зашкодити своєму здоров'ю.

Про те, як потрібно загартовувати свій організм, читайте у *додатку 1* у кінці підручника.

### Корисний чи шкідливий технічний прогрес

Ще сто років тому такі звичні для нас літаки, автомобілі, радіо, телефон, електрика вважалися дивом техніки. Хто в той час міг уявити собі, приміром, телевізор, комп'ютер, космічний корабель? Нині суспільство не уявляє себе без мобільного та супутникового зв'язку, Інтернету. У космос уже вирушають не лише космонавти, а й туристи. Лікарі виконують унікальні операції з пересадження тканин і органів тощо. Це, безперечно, корисні надбання людства. Однак пригадайте з уроку 1, як втручання в природу може негативно позначитися на здоров'ї людини, якими небезпеками загрожує дорожній рух, неправильне користування побутовою технікою. Тож блага, створені завдяки технічному прогресу, іноді загрожують здоров'ю і навіть життю людини. Ось чому сучасна людина має володіти чималими знаннями про своє довкілля.





## Поміркуйте

Коли ви приїхали відпочивати у санаторій, розташований на березі моря, лікар дав такі рекомендації: у перші три дні не купатися, на сонці перебувати не більше п'яти хвилин, постійно користуватися тен-том. Навіщо дотримуватися цих рекомендацій? Адже шкода втрачати три дні відпочинку, та й друзів хочеться вразити своїм «шоколадним» загаром.

## ЯК БУТИ

Про корисність загартовування ви чули у попередніх класах, про це постійно говорять лікарі. Чому таким простим способом бути здоровим не користуються абсолютно всі люди? Чому, як тільки завіють осінні вітри, замрячить холодний дощик, до лікарів у поліклініках вишиковуються великі черги хворих. Отже, змусити себе розпочати загартовування нелегко. Потрібно докласти певних зусиль, проявити волю. А таке не кожному під силу. Тому виховуйте себе, не лінуйтеся! Це дуже допоможе вам у майбутньому дорослому житті.



## Доведіть, що ви знаєте

1. Поміркуйте, під впливом яких чинників навколишнього середовища організм людини може переохолодитися чи перегрітися.
2. Про яку людину можна сказати, що вона загартована?



## Домашнє завдання

У своєму «Щоденнику здоров'я» складіть план дій, за яким ви розпочнете загартовування.

## Урок 3 Клімат і здоров'я

### На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про регіональні особливості клімату, що впливають на здоров'я;
- про значення одягу для людини;
- про те, як треба добирати одяг за сезоном і погодою.



## Пригадайте

На уроках з природознавства ви дізналися, завдяки чому змінюється погода. Багаторічний режим погоди, властивий певній місцевості, – це клімат.

Яка погода характерна для вашого регіону в різні пори року? Які речі ви одягаєте влітку, восени, взимку, навесні? Чому одягаєтеся саме так?

### Що впливає на погоду

Наша країна розташована в місцевості з яскраво вираженими порами року – зимою, весною, літом і осінню. Кожна з них вирізняється своїми погодними умовами. До того ж в Україні є гори і моря, які також впливають на погоду. Так, у горах узимку завжди холодніше, ніж у долинах, і багато снігу. Біля моря завжди тепліше, ніж у лісовій чи степовій місцевостях. Часто погода залежить від того, який вітер переважає на певній території. Прикладом, західний вітер приносить дощі або, навпаки, може розігнати великі хмари. Північні й південні вітри спричиняють на території України найвідчутніші різкі зміни температури: або дуже низьку, або високу.

### Для чого нам потрібен одяг

Убезпечитись від переохолодження та перегрівання організму нам допомагає одяг. Крім того, він захищає тіло від забруднення та механічних пошкоджень. Якщо неправильно вдягнутися, можна швидко захворіти.

Залежно від пори року і кліматичних умов людина вдягається по-різному. У холодну, дощову пору року одяг має захищати від зайвої втрати тепла, а у спеку, навпаки, не заважати віддачі зайвого тепла (мал. 7).

### Яким має бути одяг

Одяг насамперед має бути зручним. Довгий та тісний одяг утруднює рухи, робить людину незграбною. Нижня білизна має бути виготовлена з бавовни. Міняти її на чисту слід не менш як два рази на тиждень. Білизна із синтетичної тканини перешкоджає доступу повітря до тіла, не вбирає піт.



Мал. 7. Сезонний одяг



### Поміркуйте

Чому важливо, щоб між тілом і одягом був прошарок повітря?

У період опалювального сезону при температурі повітря в приміщенні 18–21 °С одяг має складатися з двох шарів – білизни та костюма, а на відкритому повітрі – з трьох (білизни, костюма, пальта, куртки тощо).



### Поміркуйте

Взимку ви гралися на вулиці, бігали, каталися на ковзанах, санчатах, лижах. Ваш одяг став мокрий від поту. Що ви зробите: продовжуватимете гру чи підете додому. Чому?

Влітку потрібен одяг з легких натуральних тканин (льону, бавовни), бажано світлого кольору. Покрій одягу має бути вільний.





## Запам'ятайте

- Світлий колір одягу краще за інші відбиває сонячні промені.
- Синтетичні тканини не пропускають повітря, і тіло не дихає.
- Перегрівання організму не менш шкідливе, ніж переохолодження.

Головний убір узимку – хутряна чи вовняна шапка, влітку – легкий капелюшок.

Взуття не повинне перешкоджати розвитку стопи. Жорстка підошва, тісне взуття утруднює ходу, стискає ногу, спричиняє біль, змінює форму ноги. До того ж у вузькому взутті взимку ноги мерзнуть, а влітку – перегріваються. Найкраще взуття – з натуральної шкіри. Підбори мають бути широкими, заввишки 1,5–2 см. Взуття, як і одяг, потрібно провітрювати, просушувати і чистити щіткою.

## ВИКОНАЙТЕ САМОСТІЙНУ РОБОТУ

### Завдання 1

1. Розгляньте малюнок 8. Якої помилки припустився художник? Складіть (усно) невеличкі оповідання щодо кожного фрагмента малюнка. У чому кумедність зображених ситуацій?

2. Підберіть самі відповідний одяг для:

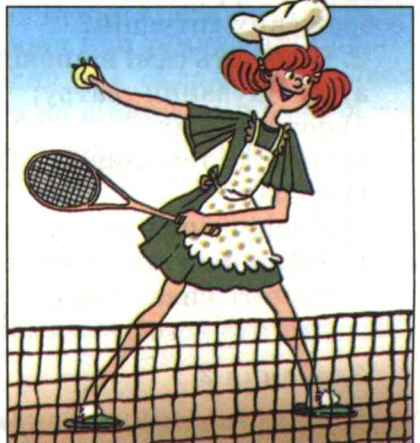
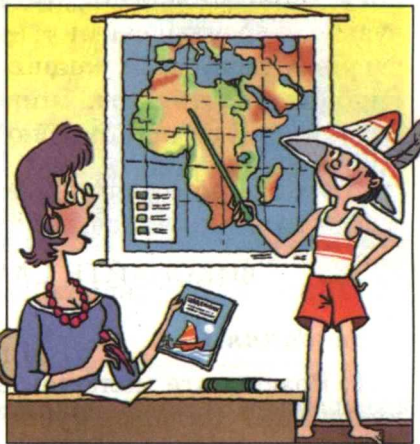
- а) відвідування театру;
- б) походу в ліс;
- в) спортивних занять;
- г) школи;
- д) відвідування ринку, магазину;
- е) поїздки на відпочинок до моря, гірської місцевості.

3. Зробіть висновок, чому ви вибрали саме такий одяг. Обґрунтуйте його.

### Завдання 2

Намалюйте свій варіант універсального одягу (окремо для дівчат і хлопців), який би відповідав таким вимогам: не заважав рухам, був у міру теплий і красивий.





Мал. 8



## Доведіть, що ви знаєте

1. Пригадайте, яка погода властива вашому регіону.
2. Як ви думаете, чому одяг має бути не тільки гарний, а й чистий, не пошкоджений і відповідати погоді?
3. Який одяг ви одягаєте із задоволенням? Чому?
4. Поясніть, чому влітку бажано віддавати перевагу одягу світлого кольору.
5. Пригадайте, як потрібно доглядати за одягом і взуттям.



## Домашнє завдання

Перегляньте свій одяг і взуття. Виперіть, почистьте, відремонтуйте ті речі, які ви вже не вдягнете у нинішньому сезоні.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Добір одягу за сезоном і погодою

**Мета:** навчитися добирати одяг відповідно до пори року та погоди.

**Обладнання:** малюнки та фотографії різного одягу.

### Хід роботи:

1. Об'єднайтесь у групи відповідно до пір року: «Літо», «Осінь», «Зима», «Весна».

2. Кожна група має підібрати за малюнком 9 або за малюнками, наданими вчителем, одяг, який відповідає порі року та погоді, що може її супроводжувати.

3. Зробіть висновки, які саме властивості одягу використані для відповідного сезону.

4. Об'єднайтесь у три групи та проведіть таку гру.

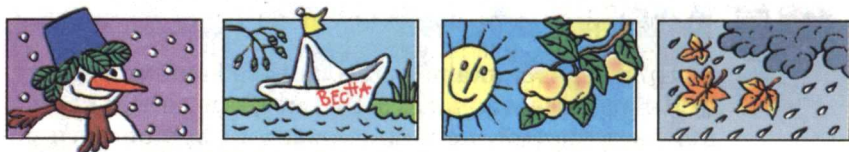
Учні першої групи за допомогою міміки та жестів (невербального спілкування) зображують реакцію людини на певну погоду.

Учні другої групи мають угадати цю погоду і запропонувати відповідний одяг.

Учні третьої групи мають оцінити, наскільки точно виконали завдання їхні однокласники.

Потім групи міняються ролями.

5. Зробіть висновки, запишіть їх у свій зошит.



Мал. 9



### Чи знаєте Ви, що

- Ще у давнину лікарі здогадувалися про вплив погоди на організм. У тибетській медицині зазначалося, що «болі в суглобах посилюються в дощову погоду і під час сильних вітрів». Чутливих до погоди людей називали «живими барометрами», «віщунами погоди».
- Тепла, яке людина отримує, загораючи на сонці упродовж 5 хвилин, вистачило б на те, щоб нагріти до кипіння 4 склянки крижаної води.
- Шкіра людини набагато чутливіша до холоду, ніж до тепла.
- Температура повітря над головою людини на 1–1,5 °C вища, ніж температура навколишнього повітря.
- Через шкіру виділяється 85–90 % тепла, що виробляє організм людини.
- Загар – це потемніння шкіри внаслідок утворення темного пігменту в клітинах шкіри під впливом сонячних променів.



- Темний пігмент шкіри поглинає сонячне проміння, тому загоріла шкіра дає змогу людині довше перебувати на сонці.
- Надмірне загорання може призвести до небезпечних опіків шкіри.
- Загорати найкраще у вранішні години не тому, що тоді менше теплового проміння, а тому, що інтенсивніше так зване ультрафіолетове проміння. Саме воно сприяє утворенню в шкірі пігменту.
- Загартовування рекомендують розпочинати в літній час, а потім продовжувати протягом року.



# Фізична складова здоров'я



## Тема 2

### РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

#### Урок 4 Рівень фізичного розвитку підлітків. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про чинники, від яких залежить ваш фізичний розвиток;
- які показники росту та маси тіла відповідають вашому віку;
- про ознаки та особливості гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток.



#### Пригадайте \_\_\_\_\_

Як ви визначали рівень свого фізичного розвитку в попередніх класах? Які зміни відбулися з вами за цей період?

#### Чинники фізичного розвитку

Чи звертали ви увагу, перебуваючи в багатолюдному місці, на те, що люди різні на зріст і за статурою? Від чого залежить зріст і фізичний розвиток людини?

**Перший чинник** – це спадковість. Якщо батьки високі на зріст, то велика ймовірність того, що їхня дитина також буде високою (мал. 10).

З першим чинником тісно пов'язаний **другий чинник** – спеціальні речовини, які в організмі виробляють певні залози. Їх називають «гормонами» (від грецького слова «гормао» – рухаю, збуджую). Вони регулюють діяльність клітин, тканин, органів людини. Дитина, у якої нормально функціонують залози, що виробляють гормони, добре росте і розвивається.





*Мал. 10.* Діти найчастіше успадковують свій зріст від батьків

**Третій чинник.** Для росту і розвитку необхідне повноцінне харчування з відповідною кількістю білків, вуглеводів, жирів, вітамінів, мінеральних речовин. Недостатнє харчування так само, як і переїдання, порушує нормальний ріст і розвиток дитини.

**Четвертий чинник.** Ріст і розвиток можуть затримувати хвороби. Однак цей чинник не тривалої дії. Коли дитина видужує, її ріст і розвиток нормалізуються. Загартовування і фізичні вправи допоможуть уникнути затримок у рості.

### Як росте дитина

Діти ростуть нерівномірно. Протягом якогось часу дитина росте швидко. Бувають періоди, коли здається, що вона зовсім не росте. Перший період прискореного росту спостерігається у віці від 3 до 7 років, другий – між 10–12 роками у дівчаток і 12–17 у хлопчиків. Це означає, що 11–12-річні дівчатка зазвичай вищі на зріст, ніж їхні однолітки хлопчики (*мал. 11*). Однак у наступні роки хлопчики ростуть швидше за дівчаток, випереджаючи їх у рості приблизно на 12–13 см.

У дівчат активний ріст припиняється у 14–15 років, у хлопців – у 16–17. До того часу тіло набуває дорослих форм відповідно до статі.



Мал. 11. Динаміка росту дітей 10–12 років

Деякі хлопчики дуже переймаються тим, що дівчатка, з якими вони товаришують або вчать в одному класі, вищі за них. Їм дуже хочеться прискорити свій ріст. Цьому можуть посприяти певні фізичні вправи (див. додаток 2). Починайте з ранкової зарядки, бігу, рухливих ігор. Надзвичайно корисні спортивна та художня гімнастика, плавання, волейбол.

Кожен з комплексів вправ спрямований або на розвиток гнучкості, або на збільшення сили м'язів, або на нормалізацію функцій серцево-судинної та дихальної систем.

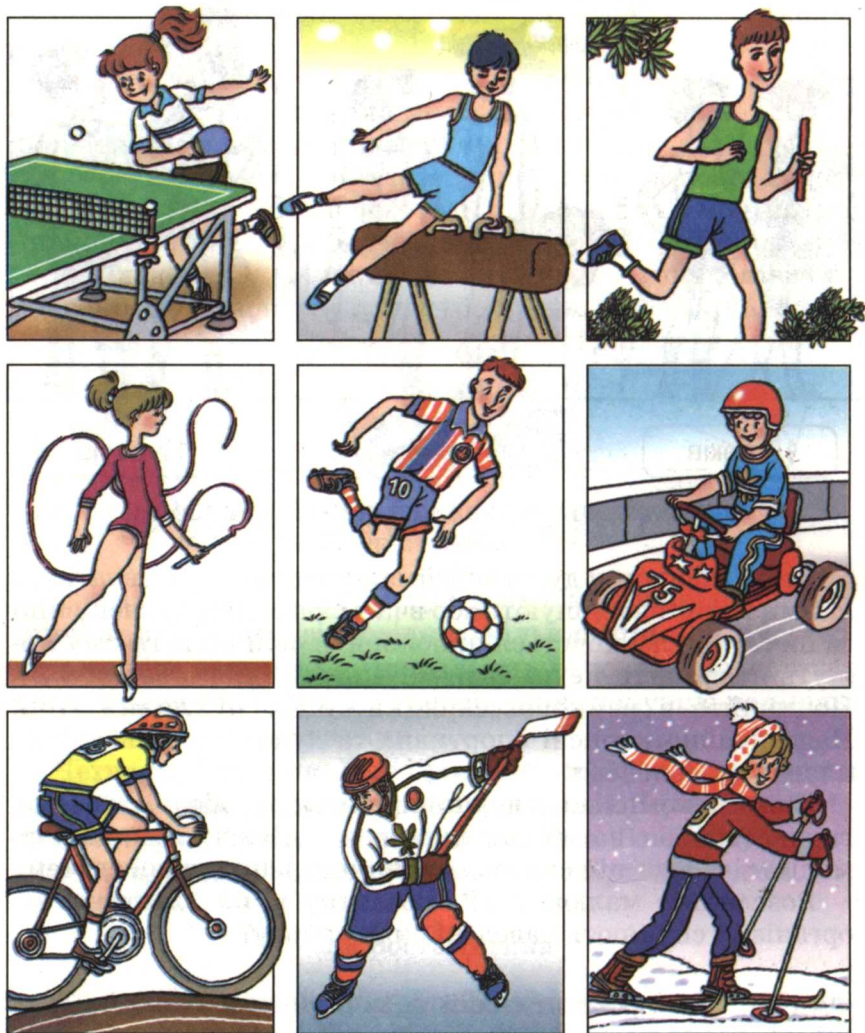
Розгляньте малюнок 12. Розвитку яких властивостей організму сприяють наведені види спорту?

### Як визначити свій фізичний розвиток

У період активного росту змінюється не тільки зріст, а й маса тіла. Визначити, чи відповідають показники зросту і маси тіла вашому віку, можна за допомогою таблиці додатку 3, а також нескладних вправ-тестів, наведених у ньому. Результати виконання тестів слід порівняти з цифрами таблиці додатку.

Якщо ваші особисті показники дещо відрізняються від наведених, хвилюватися не варто. Вони виправляться до того часу, коли ви подорослішаєте.

Розвиток фізичних якостей залежить від сформованості систем організму. Такі якості, як спритність,



Мал. 12. Приклади різних видів спорту

гнучкість, швидкість, міцність, залежать від розвитку опорно-рухового апарату. Гнучкість краще починати розвивати у віці 6–7 років, спритність – у 10–12. Бігом і спортивними іграми слід починати займатися у 6–11 років, а гімнастикою – у 5–6 років.

Найкращий вік для початку занять силовими вправами – 15–16 років. Саме у цей період у людини збільшується м'язова маса, зміцнюється скелет. Виконувати фізичні



вправи слід обережно, поступово нарощуючи навантаження, щоб уникнути травм.

Сила, витривалість, спритність – чудові фізичні якості. Однак немає такої людини, яка б не мріяла про гарну фігуру. Красиве, гармонійно розвинене тіло свідчить про добре здоров'я і високу працездатність людини.

При чому тут працездатність, спитаєте ви? Тому що гармонійний розвиток тіла потребує щоденного виконання спеціальних вправ (див. *додаток 4*). Саме ваш вік – найкращий для того, щоб підготуватися до серйозної роботи над своєю фігурою.



### Запам'ятайте

Рухова активність – це умова нормального розвитку молодого організму, його здоров'я. Людина, яка перебуває в хорошій фізичній формі, завжди має гарний вигляд, легко виконує свої обов'язки. Фізична культура розвиває самодисципліну та вольові якості.



### Поміркуйте

Вам 11 років, і ви вирішили записатися до секції важкої атлетики. Однак вам не дозволили одразу робити силові вправи. Чому?

### Які ознаки гармонійного розвитку

Фізичний розвиток, безсумнівно, є важливою складовою розвитку людини. Але уявімо таку ситуацію. Нормально фізично розвинений підліток раптом починає курити, вживати алкогольні напої. Його більше не цікавлять спортивні ігри з друзями, навчання в школі. Поступово в нього з'являються проблеми зі здоров'ям і в спілкуванні з ровесниками. Чи можна такого підлітка назвати гармонійно розвиненою людиною? Звісно, що ні.



### Запам'ятайте

Ознаками гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток є:

- *фізичне благополуччя* – добрий фізичний стан організму, у якому злагоджено функціонують усі органи. Він легко пристосовується до змін довкілля, активно опирається хворобам;
- *психічне благополуччя* – уміння правильно сприймати довколишній світ;

- соціальне благополуччя – взаєморозуміння у стосунках з людьми, які тебе оточують;
- духовне благополуччя – прагнення стати особистістю, відповідальною за себе та інших, робити добрі справи (мал. 13).



Мал. 13. Активна життєва позиція – запорука гармонійного розвитку людини



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Чи може людина вважати себе гармонійно розвине-ною, якщо вона приділяє увагу лише фізичному роз-виткові?

### ЯК БУТИ

Хто з вас не мріяв бути сильним, сміливим, спритним? Приємно відчувати силу своїх м'язів, легкі рухи тіла. Ви вже знаєте, що досягти цього можна, якщо вести здо-ровий спосіб життя, регулярно виконувати фізичні впра-ви, загартовуватися.

Але якщо з якихось причин ваші показники зросту і маси тіла значно відрізняються від подібних показників ваших ровесників, не хвилюйтеся. У людині цінують насамперед її душевні та розумові якості. Відомо багато видатних людей низького зросту або з надмірною масою тіла.



## Доведіть, що ви знаєте

1. Назвіть чинники, які впливають на фізичний розвиток підлітків.
2. Як потрібно виконувати фізичні вправи?
3. Від чого залежить розвиток фізичних якостей організму? Пригадайте, яку роль в організмі людини відіграють гормони.
4. Назвіть ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток.



## Домашнє завдання

З допомогою вчителя фізичного виховання та батьків складіть список вправ для ранкової гімнастики.

Записуйте в «Щоденник здоров'я» вправи, які виконуєте, їхню тривалість, навантаження. Щомісяця фіксуйте в ньому основні показники фізичного розвитку: зріст, масу тіла, частоту пульсу та дихання (до і після виконання вправ) та інші. Ви побачите, як уже наприкінці навчального року ваші показники поліпшаться. А якщо ви не припинятимете тренувань улітку, восени будете вражені результатами своїх зусиль.

Наводимо приклад таблиці, яку слід умістити в «Щоденник здоров'я».

Дата	Зріст (см)	Маса тіла (кг)	Частота пульсу (кількість ударів за 1 хвилину)		Частота дихання (кількість дихальних рухів за 1 хвилину)	
			у стані спокою	після навантаження	у стані спокою	після навантаження



## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Визначення рівня фізичного розвитку

**Мета:** з'ясувати, наскільки фізичне навантаження відповідає можливостям і підготовленості школярів.

**Обладнання:** секундомір або годинник із секундною стрілкою.

### Хід роботи:



1. Сидячи за партою, порахуйте кількість дихальних рухів за 1 хвилину у стані спокою. Знайдіть пульс на зап'ястку лівої руки, як це показано на малюнку 14. Порахуйте його частоту за 1 хвилину.

2. Підведіться та порахуйте частоту пульсу за 1 хвилину.

3. Виконайте 10 присідань, одразу порахуйте частоту пульсу за 1 хвилину.

4. Виконайте ще 10 присідань й одразу порахуйте кількість дихальних рухів. Чи відчуваєте ви задишку?

5. Зробіть висновки, враховуючи те, що для підлітків вашого віку нормою (у стані спокою) є 12–16 дихальних рухів за хвилину, частота пульсу – 65–80 ударів за хвилину.

## Тема 3

# ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

## Урок 5 Вікові вимоги щодо харчування підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про необхідні складові продуктів харчування для підлітків;
- про профілактику нестачі йоду в організмі;
- про калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.



Пригадайте \_\_\_\_\_

Чому людина не може жити без їжі та води?

Ви вже знаєте, що одним із чинників нормального росту і розвитку людини є повноцінне харчування. Що треба їсти, аби вирости здоровим та сильним?

### Основні складові їжі

У їжі містяться речовини, життєво необхідні нам від народження. Це білки, жири, вуглеводи та різноманітні мінеральні речовини. Всі вони потрібні у певній кількості.

В одних продуктах більше білків, в інших – жирів чи вуглеводів. Деякі продукти багаті на вітаміни, але в них мало мінеральних речовин. Наприклад, якщо ви щодня будете їсти лише шоколад, то не отримаєте достатньої кількості білків, вітамінів, мінеральних речовин. Від такої їжі ваші м'язи не стануть сильними та міцними.

Якщо ви будете харчуватися тільки рибою і курятиною, то отримаєте достатньо білків. Однак вам не вистачатиме вуглеводів, які дають енергію для того, щоб бігати, грати в

рухливі ігри, вчитися у школі. А якщо не класти в їжу сметану чи масло, – вам не вистачить жирів, і ви схуднете.



Мал. 15. Продукти, багаті на білки (1), жири (2), вуглеводи (3) та клітковину (4)

Вуглеводів удосталь у хлібі, картоплі, локшині, крупах. У тістечках, цукерках, морозиві також їх багато, але ці ласощі у великих кількостях можуть зашкодити.

Крім білків, жирів і вуглеводів, більшість видів їжі містить також клітковину, воду та мінеральні речовини. Клітковина і вода не є поживними речовинами, однак вони дуже потрібні для нормального функціонування організму. Клітковини багато в овочах і фруктах (мал. 15).

### Для чого потрібні вітаміни та мінеральні речовини

У багатьох продуктах містяться вітаміни та мінеральні речовини. Якщо отримувати мало вітамінів, то очі будуть погано бачити, шкіра втратить пружність, а кістки – міцність. Вітамінів багато у свіжих овочах і фруктах, наприклад у капусті, моркві, буряку, яблуках, лимонах.

Для нормального росту зубів і кісток необхідно вживати молоко (щодня 1–2 склянки) та молочні продукти: сири, йогурти, кефір. У цих продуктах багато кальцію та фосфору.





Мал. 16



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

Розгляньте малюнок 16. Складіть таблицю. В окремі колонки випишіть харчові продукти, багаті на білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни. Які з них найчастіше повторюються в різних колонках?

У багатьох продуктах, які ми споживаємо, є хімічні елементи Калій і Натрій. У старших класах ви ознайомитеся з ними. А поки що вам слід знати, що завдяки солям

калію та натрію в нашому організмі підтримується ста-  
лий вміст води.

Обов'язково в їжі має бути залізо. Звісно, не сам метал,  
а хімічний елемент, що входить до його складу – Ферум.  
За нестачі цього елемента в організмі швидко настає вто-  
ма, постійно хочеться спати. Заліза багато в усіх овочах і  
фруктах, зокрема в яблуках.

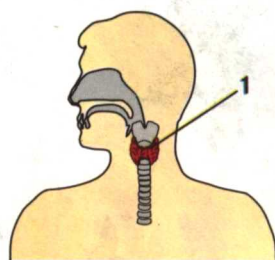
### Чим загрожує нестача йоду в організмі

Йод – важлива мінеральна складова їжі. За його не-  
стачі уповільнюється ріст, швидко настає втома, погір-  
шується пам'ять, і як наслідок – успішність у школі.  
Можуть виникнути розлади в роботі щитоподібної зало-  
зи (мал. 17).

Йод надходить в організм людини з  
їжею та в розчиненому у воді стані. Ба-  
гаті на нього горіхи, молоко, яйця.  
Найбільше йоду міститься у морепро-  
дуктах – креветках, кальмарах, риби  
та водоростях. Усім відома водорість  
ламінарія, яку ще називають «мор-  
ською капустою», містить багато йоду.

Раніше нестачу йоду відчували  
лише мешканці деяких регіонів Ук-  
раїни, зокрема Закарпаття. Нині ця  
проблема повсюдна через обов'язко-  
ве хлорування питної води. Під час  
цього процесу йод випаровується.

Запобігти захворюванням, спричиненим нестачею в  
організмі йоду, дає змогу використання так званої йодо-  
ваної солі. Купувати її слід лише в магазинах, оскільки  
фабричні упаковки містять інструкції щодо її викорис-  
тання. Головне – тримати йодовану сіль у темному місці  
та використовувати тільки в готову їжу, оскільки йод  
дуже летка речовина і швидко випаровується.



Мал. 17. Схема роз-  
ташування щито-  
подібної залози (1)  
в організмі людини

### Що таке калорійність їжі

Білки, жири, вуглеводи – це ніби паливо для нашого  
організму, без якого він не може рости, виконувати свої  
функції. Під час засвоєння будь-якого харчового продук-  
ту виділяється певна кількість енергії. Вона становить

його енергетичну цінність. Цю енергію вимірюють у калоріях (кал) або кілокалоріях (ккал).

Якою має бути калорійність добового раціону для підлітків 11–12 років? За підрахунками вчених, вона має сягати 2350–2750 ккал. Скільки при цьому потрібно щодня вживати білків, жирів, вуглеводів? Доведено, що для 11–12-річних дівчаток і хлопчиків продукти харчування мають містити: білків – 96 г, жирів – 96 г, вуглеводів – 382 г. Білки та жири бувають тваринного й рослинного походження, їх співвідношення має становити відповідно 60 і 40%.



### Запам'ятайте

Харчування людини має бути помірним щодо кількості з'їденого, але різноманітним і повноцінним за складом.

### Як ми витрачаємо калорії, отримані з їжею

Якщо ви пострибаєте зі скакалкою дві години, то «спалите» майже 1000 калорій, а якщо швидко поїздите три години на велосипеді, втратите майже 1500 калорій.



### Поміркуйте

Чому після сильного фізичного або розумового навантаження хочеться солодощів?

## ЯК БУТИ

Завжди намагайтеся їсти їжу, багату на клітковину. Вибирайте свіжі овочі та фрукти, хліб грубого помелу, горіхи, боби. Помірно вживайте м'ясо, молоко, сир і яйця, зрідка дозволяйте собі солодощі.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Як потрібно харчуватися, щоб вирости здоровим і сильним?
2. Як ви вважаєте, чому в підлітковому віці важливо вживати їжу, багату на білки?
3. Що є джерелом вітамінів для людини?
4. Яку роль у розвитку організму підлітка відіграє кальцій?
5. Чим загрожує нестача йоду в організмі?





## Домашнє завдання

Уважно прочитайте написи на упаковках харчових продуктів, які найчастіше купують ваші батьки. Зверніть увагу на їхній склад та харчову цінність. Визначте, яких поживних речовин більше в раціоні вашої сім'ї.

## Урок 6 Вимоги до харчування і питного режиму підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про те, як визначати калорійність щоденного харчування та правильно її розподіляти;
- як розпізнавати ознаки порушення питного режиму;
- що таке режим харчування.



## Пригадайте

Організм дорослої людини на 65 % складається з води, а дитини – на 80 %. Без їжі людина може прожити не більше 30 діб, без води загине за три-чотири дні.

Ми вже з'ясували, що правильне харчування є складовою здорового способу життя.

Часто ми чуємо від лікарів, учителів, батьків, що діти порушують режим харчування або не дотримуються його.

Що таке режим харчування та яким він має бути?



## Запам'ятайте

- Для дітей віком 11–12 років найраціональнішим вважають чотириразове або п'ятиразове харчування.
- Потрібно, аби перерви між вживанням їжі не перевищували 3,5–4 год.
- Вживати їжу бажано в один і той самий час.
- Не слід споживати страви, температура яких вища за 70 °С. Це призводить до опіків ротової порожнини та стравоходу.
- Один-два рази на день слід їсти рідку гарячу страву (кашу, суп, борщ).

## Як правильно розподіляти їжу за калорійністю протягом дня

На перший сніданок має припадати 20–25 % добового раціону, на другий сніданок – 10 %, на обід – 40 %, на підвечірок – 5–10 %, на вечерю – 10–15%.

Перед сном не бажано вживати продукти, що перевантажують шлунок і порушують сон. Найкраще повечеряти стравами з кисломолочних та молочних продуктів, овочами, фруктами. Какао, кава, шоколад збуджують нервову систему, тому їх бажано вживати у першій половині дня. Не забувайте і про те, що овочі, фрукти, кефір мають сечогінну дію. Тож вечеряти варто не пізніше ніж за дві години до сну.



### Поміркуйте

Розгляньте малюнок 18. Як ви вважаєте, чому продукти, зображені на ньому, розташовані знизу вгору у спадній кількості?

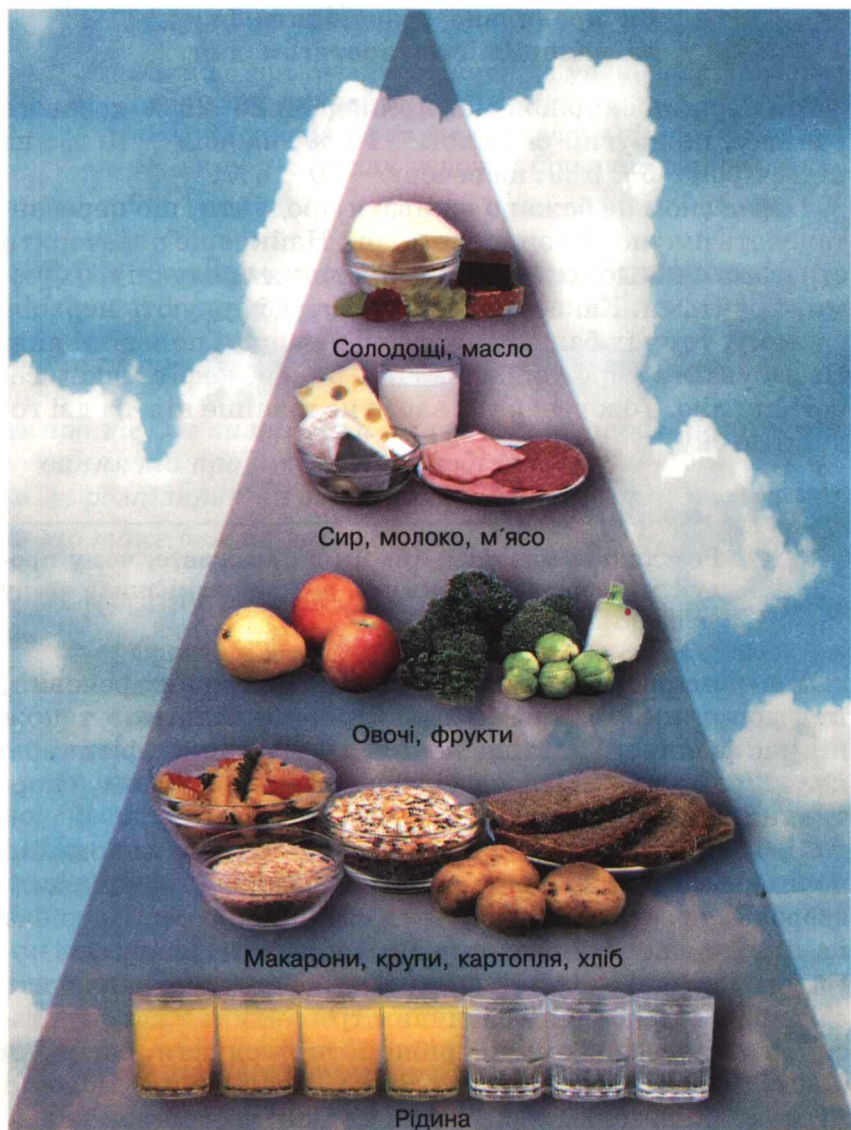
У період росту дітям треба більше поживних речовин, ніж дорослим. Більші енерговитрати у підлітків також під час фізичного навантаження, а саме: занять фізичною культурою, хореографією, інтенсивних тренувань, спортивних змагань.

Це не означає, що слід постійно їсти або з'їдати подвійні порції. Так можна швидко погладшати. А це шкодить здоров'ю та заважає виконувати фізичні вправи. Потрібно пам'ятати, що основним «будівельним матеріалом» в організмі людини є білок. Саме завдяки білку, що надходить з їжею, та інтенсивним фізичним тренуванням нарощується м'язова маса. Тому потрібно їсти продукти, багаті на білок. Насамперед нежирне м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти, квасолю, боби, горох та інші. Але білок їжі не зможе добре засвоїтися в організмі, якщо в раціоні не буде вітамінів, яких багато у сирих фруктах та овочах.



### Запам'ятайте

Правильне харчування сприяє високій розумовій та фізичній активності. До порушення харчування належать переїдання та недоїдання. Це однаково шкідливо для організму, що росте.



Мал. 18. Продукти на один день

### Еліксир життя

Важливою складовою раціону людини є вода. З неї складається більша частина нашого організму. Тому надзвичайно важливо підтримувати постійну її кількість. (Поверніться до малюнка 18. Чому склянки з рідиною



вміщено в основі трикутника?) Вода потрібна для перебігу всіх хімічних процесів в організмі. Випаровування води з поверхні тіла запобігає його перегріванню. З водою з організму видаляються шкідливі речовини.

Потреба у воді на добу становить 1,5–2,5 л. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу. Сильне зневоднення призводить до зниження тиску крові, млявості.

Пити треба за півгодини до їжі або через дві години після неї. Втамовуючи спрагу у спекотний день, не пийте одразу багато рідини. Краще через кожні 15–20 хвилин робити по кілька ковтків підсоленої, підкисленої або мінеральної води.



### Запам'ятайте

- Потреба у воді в дітей вища, ніж у дорослих.
- Потреба у воді в період росту вища, ніж після припинення росту (19–21 рік).
- Під час інтенсивного фізичного тренування організм витрачає багато води. Тому її необхідно вживати в середньому на 1 л більше від норми.
- Не можна багато пити перед тренуваннями або одразу після них. Краще денну норму води рівномірно розподілити протягом дня.



### Поміркуйте

Чому варто виконувати такі правила?

#### Правила поведінки під час їжі

1. Ніколи не набивайте їжею рот.
2. Не ковтайте їжу доти, доки як слід не прожуєте.
3. Жуйте їжу із закритим ротом. Відкриваючи рота, ви будете плямкати.
4. Не розмовляйте під час пережовування їжі. Вона може потрапити в дихальні шляхи. Розмовляти можна лише тоді, коли в роті не залишилося їжі.
5. Доки ви повністю все не проковтнули, не кладіть до рота наступну порцію їжі.
6. Пийте тільки тоді, коли в роті вже немає їжі. Не намагайтеся за допомогою рідини проковтнути їжу, яку ви погано прожували.

Харчуватися слід регулярно, поєднуючи ситний сніданок з поживним обідом і легкою вечерею. Бажано привчити себе до другого сніданку та підвечірку з фруктів і бутерброда з чаєм. Не варто втамовувати голод солодощами і солодкою водою.

Уважно прочитайте правила правильного харчування, вміщені у *додатку 5*.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Яку роль відіграє вода в організмі людини?
2. Що таке режим харчування?
3. Яким має бути питний режим під час фізичних навантажень?
4. Чим загрожує нестача білків у харчовому раціоні підлітка?
5. Чи можна тамувати спрагу водою з-під крана чи з річки? Чому?
6. Які страви традиційно готують у вашій сім'ї на сніданок, обід і вечерю? А які – на свята?



### Домашнє завдання

Протягом кількох днів записуйте у «Щоденник здоров'я», скільки ви споживаєте рідини в середньому впродовж дня разом із першими стравами. Проаналізуйте, чи становить це добову норму. Порівняйте ці дані з кількістю спожитої рідини в дні, коли у вас було фізичне навантаження.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Визначення калорійності щоденного харчування

**Мета:** навчитися складати добовий харчовий раціон відповідно до енергетичних витрат власного організму.

### Хід роботи:

1. Складіть свій добовий раціон, використовуючи дані таблиць 1 і 2.

Вихідні дані: маса тіла учня, необхідна добова кількість білків, жирів, вуглеводів із розрахунку на 1 кг маси тіла.

Таблиця 1

**Добова потреба в енергії, білках,  
жирах і вуглеводах**

Вік (років)	Калорійність (ккал)	Білки (г)		Жири (г)	Вуглеводи (г)
		загальна кількість	з них тваринних		
11-12	2750	91-108	64	88-98	370-410

Добова кількість білків, жирів, вуглеводів з розрахунку на 1 кг маси у віці 11-12 років: білків – 2,5 г, жирів – 2,5 г, вуглеводів – 10 г.

Калорійність за інтенсивного навантаження – 2750 ккал.

Калорійність, не пов'язана з фізичним навантаженням, – 2350 ккал.

Таблиця 2

**Хімічний склад та енергетична цінність основних  
харчових продуктів (у перерахуванні на 100 г  
їстівної частини продуктів)**

Продукти	Хімічний склад (г)				Енергетична цінність (ккал)
	вода	білки	жири	вуглеводи	
Пшениця	14	12	2	67	320
Жито	14	10	1,6	71	320
Хліб житній	47	6,5	1	40	190
Хліб пшеничний	41	8	1,2	47	220
Здоба	29	7,6	5	56	290
Сухарі вершкові	8	8	11	71	400
Тістечка та торти	12	5	19	63	424
Крупа кукурудзяна	14	8	1,2	75	325
Крупа гречана	14	13	2,6	68	329
Крупа манна	14	11	0,7	73	326
Крупа вівсяна	12	12	6	65	345
Крупа перлова	14	9,3	1	74	324



Продукти	Хімічний склад (г)				Енергетична цінність (ккал)
	вода	білки	жири	вуглеводи	
Крупа пшоняна	14	12	3	69	334
Крупа рисова	14	7	0,6	77	323
Крупа ячна	14	11	1,3	72	322
Кукурудзяні пластівці	7	15	1,3	73	347
Макаронні вироби	13	10	1	75	322
Цукор	0,1	–	–	100	375
Масло вершкове	16	0,6	83	0,9	748
Олія соняшникова	0,1	–	100	–	899
Молоко коров'яче	89	2,8	3,2	4,7	58
Кефір жирний	88	2,8	3,2	4,1	59
Сир твердий	36	25	32	–	400
Сир м'який	78	18	1	1,5	86
Сметана та вершки	64	2,6	30	2,8	293
Морозиво	60	3,2	15	21	226
Яйце куряче	74	13	12	0,7	241
Яловичина	68	19	12	–	187
Курятина	62	18	18	0,7	241
Свинина	54	15	30	–	333
Риба	69	26	1,2	–	115
Капуста	90	1,8	–	5,4	28
Картопля	75	2	0,1	19,7	83
Морква	88	1,3	0,1	7	33
Горошок зелений	80	5	0,2	13	72
Огірки	95	0,8	–	3	15
Буряк	86	1,7	–	11	48
Яблука	87	0,4	–	11	46
Груші	88	0,4	–	11	42
Сливи	87	0,8	–	10	43
Апельсини	88	0,9	–	8,4	38

Продовження таблиці 2

Продукти	Хімічний склад (г)				Енергетична цінність (ккал)
	вода	білки	жири	вуглеводи	
Полуниці	85	1,8	–	8,1	41
Виноград	80	0,4	–	18	69
Гриби	90	3,2	0,7	1,6	25
Горіхи	4,8	16	67	10	704

2. Зробіть висновки та запишіть їх у зошит.

## Тема 4

### ОСОБИСТА ГІГІЄНА

#### Урок 7 Догляд за тілом. Значення особистої гігієни

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про важливість догляду за своїм тілом;
- про необхідність належного догляду за статевими органами.



#### Пригадайте \_\_\_\_\_

Ви вже знаєте про те, що запорукою здоров'я є нормальний фізичний розвиток, раціональне харчування, загартовування організму. Тепер ми ознайомимося ще з однією, не менш важливою, складовою здорового способу життя – особистою гігієною.



Мал. 19. Усі мають дбати про чистоту свого тіла

Чи звертали ви колись увагу на те, як тварини дбають про чистоту свого тіла? Як ретельно кицька вилизує собі шерстку (мал. 19), пташка чистить пір'ячко, навіть муха завзято чистить свої лапки та вусики. Людина так само має стежити за чистотою свого тіла та одягу, дотримуватися правил особистої гігієни.

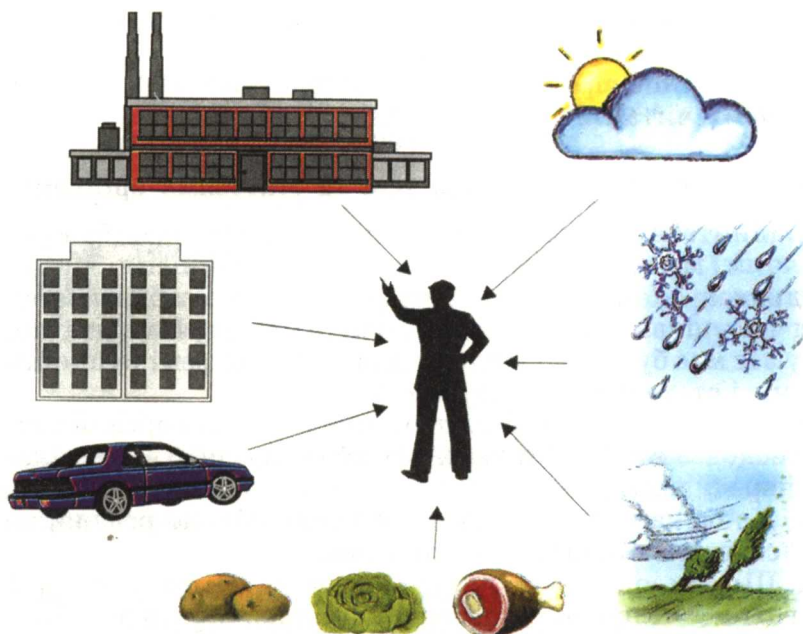
На організм людини впливає багато чинників (мал. 20).

**Зовнішні чинники** – це температура довкілля, хімічні речовини, мікроорганізми тощо.

**Внутрішні чинники** – погане харчування, недостатня кількість вітамінів, шкідливі звички.

Від того, як людина дбає про свій організм, як вона доглядає за своїм тілом, також залежить її здоров'я. Як ви вважаєте, чому?





Мал. 20. Чинники, що впливають на організм людини



### Запам'ятайте

- Через потові залози, розташовані в шкірі, з організму людини виводиться багато непотрібних та шкідливих речовин. Тому дуже важливо, щоб шкіра нашого тіла була завжди чистою.
- На брудній шкірі розмножується багато хвороботворних мікроорганізмів, що, за наявності подряпин, можуть спричинити її запалення.

### **Вікові зміни в організмі та особиста гігієна**

У період інтенсивного росту і розвитку починають активно працювати всі залози, зокрема потові, сальні, статеві. Виділення шкірних залоз є сприятливим поживним середовищем для хвороботворних бактерій. Продукти розкладу цих виділень мають неприємний запах, подразнюють шкіру. Через ранки, що утворюються при цьому, бактерії можуть потрапити у кров.

Показовим прикладом є запалення сальних залоз шкіри на обличчі – вугри. Вони нікому не пасують. Але якщо їх видавити, бактерії спричинять запалення глибо-

ших шарів шкіри. І тоді, навіть після загоєння, на все життя залишиться глибокий шрам.

Докладніше про зміни, які відбуваються у вашому організмі, читайте в *додатку 6*.

### **Правила догляду за шкірою тіла та статевими органами**

1. Мийтеся щодня теплою водою з туалетним (бажано дитячим) милом. Особливо ретельно мийте місця, які забруднюються найбільше. Витираючись, не забувайте як слід висушувати шкіру між пальцями ніг. Пам'ятайте, що у вас має бути свій рушник для тіла та окремі рушники для ніг і статевих органів.

2. Не рідше ніж двічі на день мийте статеві органи теплою водою з милом. Мити їх потрібно так, щоб вода стікала спереду назад.

3. Не бажано часто митися у ванні, краще регулярно користуватися душем з теплою водою.

4. Щодня одягайте чисту білизну, шкарпетки або колготки. Якщо білизна забруднилася протягом дня, замініть її.

5. Якщо у вас суха і чутлива шкіра, попросіть батьків, щоб вони підбрали вам спеціальні мийні та гігієнічні засоби.

6. Ніколи не розчухуйте шкіру тіла та не видавлюйте прищиків, не намагайтеся самостійно видаляти гнійники. Не проколюйте та не розривайте пухирі: на їхньому місці можуть утворитися запалення.

7. Якщо ви помітили на своєму тілі висипи, терміново повідомте про це батьків. Вони можуть свідчити про появу інфекційної хвороби чи алергії.

8. Вживайте більше свіжих овочів і фруктів, пийте багато молока, і ваша шкіра завжди буде гарною, тому що в організм із їжею потраплятиме достатня кількість вітамінів і мінеральних речовин.

9. Гуляючи в лісі або полі, не торкайтеся незнайомих рослин. Вони можуть виявитись отруйними і спричинити подразнення шкіри.

Доглядаючи за тілом, слід пам'ятати, що запорукою здоров'я є чистота ваших рук.



### **Запам'ятайте**

- Не можна терти очі, підносити пальці рук до рота, якщо ви не вимили їх з милом двічі.

- Потрібно мити руки до відвідування туалету та двічі з милом після його відвідування.
- Не забувайте мити руки з милом перед їжею та після неї. Гарне, чисте тіло, охайний одяг, доглянуті руки, свіжий подих – це норма життя, до якої мають прагнути всі люди.



## Поміркуйте

Чому в період статевого дозрівання так важливо дотримуватися правил особистої гігієни?

## ЯК БУТИ

Повернувшись додому і знявши верхній одяг, вимийте руки з милом. А перевдягнувшись у домашній одяг, не полінуйтеся зробити це ще раз.



## Доведіть, що ви знаєте

1. Як ви гадаєте, навіщо митися щодня під душем з мийними засобами?
2. Поміркуйте, що може статися, якщо самостійно видавлювати прищі та видаляти гнійники.
3. Пригадайте, як часто слід міняти білизну.
4. Якими мийними засобами ви користуєтесь?



## Домашнє завдання

Поцікавтесь у батьків, якими природними засобами краще користуватися, приміром, для вмивання, миття волосся, ніг тощо.

## Урок 8 Гігієнічні вимоги під час занять фізичними вправами

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про вимоги щодо правильної організації активного відпочинку та занять фізичною культурою;
- про важливість занять фізичними вправами для розвитку основних систем і нормального функціонування організму;
- про необхідність занять фізичними вправами для підтримання належного рівня фізичного розвитку.





## Пригадайте

На попередніх уроках ми наголошували на важливості занять фізичними вправами для нормального фізичного розвитку. Які види спорту сприяють цьому?

Сучасне життя школяра – це заняття в школі, приготування уроків, читання, перегляд телевізійних передач. Вимушене обмеження різноманітних рухів позначається на загальному стані організму – швидко з'являється втома, різко змінюється настрій, погіршується пам'ять і увага. Що ж робити? Як допомогти собі?

### Що таке активний відпочинок

Насамперед слід навчитися активно відпочивати. Пригадайте, що таке активний відпочинок. Це рухливі ігри або фізичні вправи на свіжому повітрі. Такий відпочинок збадьорює, знімає втому після тривалого сидіння за партою. Розгляньте малюнок 21. Які види активного відпочинку зображені на ньому?

У вашому розпорядку дня має бути передбачено щоденно 1–1,5 години для прогулянки, фізичних вправ чи спортивних ігор. Навантаження бажано зменшувати в ті дні, коли на уроці фізичного виховання в школі ви багато бігали або брали участь, наприклад, у лижних перегонах.

### Які фізичні вправи чи види спорту краще вибрати

Будь-які, що відповідають вашому віку. Головне, щоб ці вправи приносили задоволення і не шкодили вашому здоров'ю.

Найкращий час для занять фізичними вправами – за годину після обіду та не пізніше ніж за дві години до сну. Ввечері, після приготування уроків, бажано просто прогулятися на свіжому повітрі. Це сприятиме міцному сну.

Навесні та влітку, якщо ви встаєте рано, можна також встигнути зробити кілька фізичних вправ. Добре, коли це стане вашою звичкою.

У школі на уроках фізкультури учні виконують вправи за спеціальною навчальною програмою. Але що робити тому, хто фізично слабкий і не може зробити все, що пропонує вчитель? Тоді слід робити вправи, які подобаються чи краще виходять.



Мал. 21. Приклади рухливих ігор





## Запам'ятайте

- Якщо ви вирішили самостійно виконувати фізичні вправи, періодично звертайтеся до шкільного лікаря чи у свою поліклініку, щоб перевіряти стан свого здоров'я.
- До лікаря необхідно терміново звертатись також у всіх випадках, коли ви відчуваєте погіршення стану здоров'я.
- Якщо протягом двох-трьох днів самопочуття не поліпшиться, слід припинити заняття і обмежитись тільки ранковою гімнастикою. У подальшому збільшувати навантаження можна лише за вказівкою лікаря.

### Де краще виконувати фізичні вправи

Чудово, якщо біля вашого будинку є спортивний майданчик, сквер чи парк. На спортивних майданчиках можна пограти у футбол, волейбол, теніс та інші рухливі ігри. Можна тренуватися й у дворі будинку, а бігати – навколо житлового масиву по вулицях. При цьому бажано не заважати пішоходам, а перебігаючи вулицю, треба бути надзвичайно уважним. За негоди (дощу, сильного морозу) гімнастику можна зробити вдома. Для цього підходять такі вправи: біг на місці, підстрибування, гімнастичні рухи, для хлопчиків – вправи з гантелями та еспандером тощо (мал. 22).



Мал. 22. Приклади фізичних вправ, які можна виконувати вдома

### Правила гігієни під час занять фізичними вправами

Не можна бігати та фізично навантажувати себе натще-серце або одразу після їжі. Бігати краще по м'якому



ґрунту. За тривалого бігу по жорсткій поверхні, наприклад по асфальту, може з'явитися біль у м'язах ніг.

На початку занять необхідно робити розминку, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів. Якщо недостатньо розігріти тіло під час розминки, можуть боліти м'язи.

Для занять фізкультурою дуже важливо правильно підібрати комфортний одяг та зручне взуття. Вони не повинні обмежувати рухи і мають бути виготовлені з матеріалу, що добре вбирає вологу.

Після занять фізичними вправами треба обов'язково помитися під теплим душем протягом двох-трьох хвилин. Але якщо ви прийшли з холоду, почекайте 10–15 хвилин. Різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця. В жодному разі не можна митися дуже гарячою або дуже холодною водою.



### Поміркуйте

Після тривалої хвороби ваш товариш виявив бажання зайнятися спортом. Що б ви йому порадили?

Ви вирішили бігати зранку, як це робить ваш однокласник. Однак уже через 100 м відчули задишку, ногам стало важко. Чому? Адже ви з цим однокласником ровесники і майже однієї статури.

### ЯК БУТИ

Ви вже багато знаєте про важливість помірною фізичного навантаження на організм, що росте. Знаєте, що регулярні фізичні вправи допоможуть вам стати стрункими, мати гарну фігуру. А це надасть впевненості у собі. Проте чи багато ваших ровесників відвідують спортивні секції? На жаль, ні. Іноді на заваді цьому стають нестатки сім'ї або проблеми зі здоров'ям. А буває, просто ліньки вставати рано, бігти на вулицю. Де-хто соромиться робити гімнастичні вправи на очах перехожих. Подолати ці труднощі вам допоможе дружба. Знайдіть собі однодумців, і вас не зупинять жодні перешкоди. Ніщо так не єднає людей, як спільна мета (мал. 23).



Мал. 23



## Доведіть, що ви знаєте

1. Як ви гадаєте, чому відпочинок має бути саме активним? Чи не ліпше полежати на дивані з улюбленою книжкою?
2. Пригадайте, який час найкращий для фізичних вправ.
3. Як впливають на організм підлітка фізичні вправи? Чому так важливо звертати увагу на своє самопочуття?
4. Зазначте, з яких вправ потрібно починати спортивне заняття, а якими завершувати.
5. Чи обов'язково після тренування митися під душем?



## Домашнє завдання

З допомогою батьків і друзів знайдіть майданчик для занять фізичними вправами. Разом з батьками підберіть зручний одяг для занять у спортивному залі та на вулиці.

## Урок 9 Особливості догляду за зубами і порожниною рота. Вибір засобів особистої гігієни

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні вимоги до гігієни ротової порожнини;
- про ознаки хвороб зубів і неправильного прикусу;
- про те, якими мають бути зуби у здорової людини;
- про те, як вибрати засоби особистої гігієни.

Усіх нас приваблює посмішка з білосніжними зубами! Але щоб на довгі роки зберегти зуби здоровими, за ними треба ретельно доглядати.



## Пригадайте

Перші зуби називають молочними. Вони з'являються у дитини у віці 6–10 місяців. Їх усього двадцять. За молочними зубами слід доглядати, вчасно лікувати. Як ви думаєте, навіщо? Адже з часом їх змінять постійні.

Якщо зуби не чистити, на них утворюється так званий зубний наліт. Це липка речовина жовтувато-білого кольо-

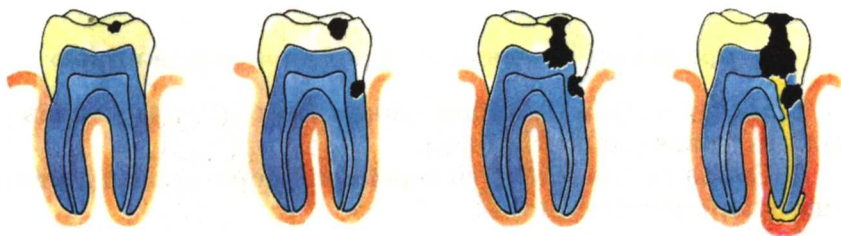
ру. В зубному нальоті розмножуються шкідливі бактерії, які руйнують зуби та спричиняють запалення ясен. Регулярне чищення зубів дає змогу позбутися залишків їжі та зубного нальоту.



### **Запам'ятайте**

Щоб запобігти захворюванням зубів, потрібно двічі на рік відвідувати стоматолога. Лікар перевірить, чи всі зуби ростуть рівно, чи в них немає дірок, чи немає запалення ясен. Здорові ясна світло-рожевого кольору, щільні, не кровоточать.

Ви часто чуєте про таке захворювання, як карієс. Це процес руйнування зуба (мал. 24).



Мал. 24. Схема руйнування зуба

### **Які причини появи карієсу**

1. Недотримання гігієни ротової порожнини, через що утворюється зубний наліт і виникає запалення ясен. Причиною утворення зубного нальоту є також надмірне вживання солодоців.

2. Вживання питної води низької якості. У деяких регіонах вода містить недостатню кількість певних речовин, зокрема фтору. Там люди частіше хворіють на карієс.

3. Вживання продуктів харчування з недостатньою кількістю деяких мінеральних речовин (кальцію, заліза) та вітамінів.

4. До захворювання на карієс схильні люди з так званим неправильним прикусом. Він утворюється тоді, коли верхні та нижні зуби змикаються не так як треба (див. словник термінів). Якщо ви помітили у себе неправильний прикус, обов'язково зверніться до лікаря-ортодонта.



5. Неправильне користування жувальною гумкою. Вона може перебувати в роті не більше ніж 3–5 хвилин. Потім її слід виплюнути.

Для того щоб запобігти карієсу, слід додержувати таких правил:

1. Ретельно дотримуватися гігієни ротової порожнини.

2. Регулярно (двічі на рік) відвідувати стоматолога для профілактичного огляду рота і вчасного виявлення хворих зубів. Консультуватися в лікаря щодо вибору зубної пасти.

3. Стежити за своїм раціоном. Харчування має бути повноцінним і збалансованим щодо необхідних мінеральних речовин і вітамінів.

4. Обмежити вживання солодоців, особливо морозива і льодяників.

### Як правильно доглядати за ротовою порожниною

1. Чистити зуби потрібно зубною пастою двічі на день – вранці та ввечері перед сном.

2. Зубна щітка має бути середньої жорсткості з досить гнучкими щетинками.

3. Чистити зуби слід підмітальними рухами, спрямовуючи щетину щітки під гострим кутом до них.

4. Рух щітки у верхньому ряді зубів – зверху вниз, у нижньому – знизу вверх.

5. Жувальні поверхні зубів верхньої та нижньої щелепи очищують обертальними рухами щітки, щетину якої спрямовують перпендикулярно до них (мал. 25).

6. Чистити зуби слід не менше трьох хвилин.

7. Після чищення зубів щітку треба ретельно вимити з милом під проточною водою та поставити у склянку так, щоб щетина висохла.

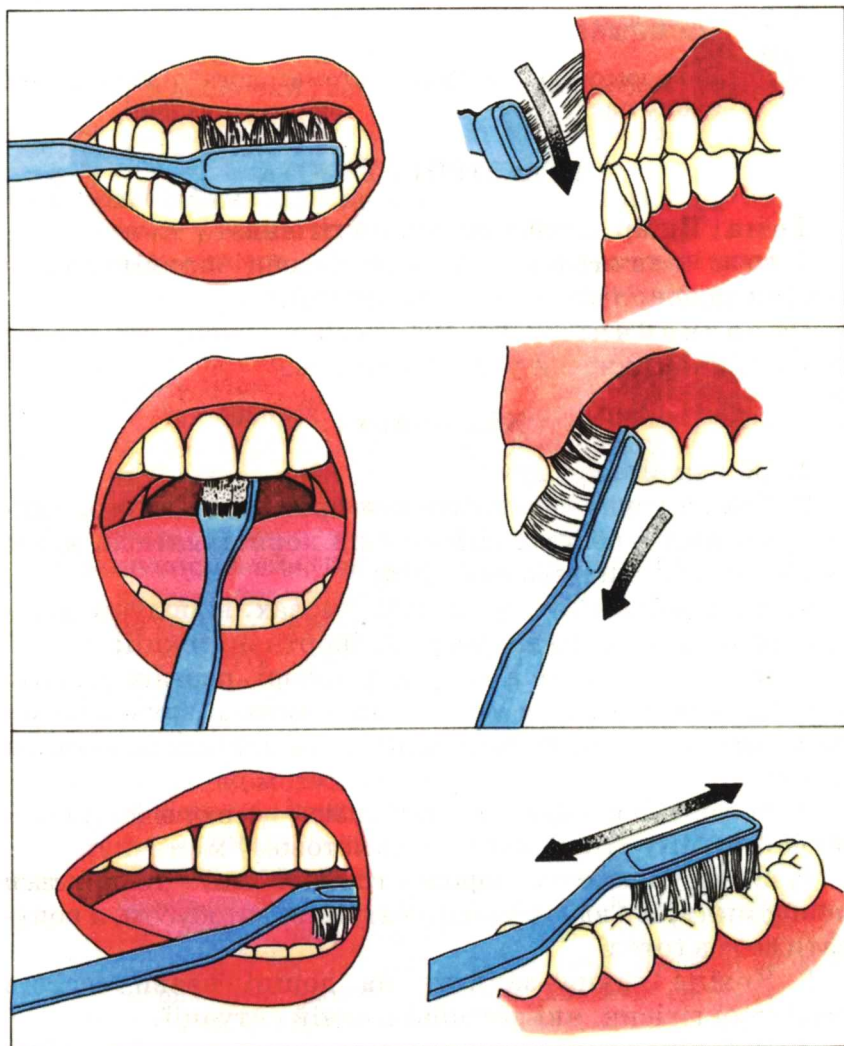
8. Зубну щітку слід міняти не рідше, ніж раз у три-чотири місяці.

9. Після кожного вживання їжі обов'язково прополіскуйте рот.



### Поміркуйте

Ваш молодший брат уже рік користується зубною щіткою і не хоче з нею розлучатися. Як ви йому поясните, що щітку потрібно регулярно міняти?



Мал. 25. Як правильно чистити зуби



**Доведіть, що ви знаєте** \_\_\_\_\_

1. Як правильно чистити зуби?
2. Що таке неправильний прикус і як він впливає на стан здоров'я зубів?
3. Які причини захворювання на карієс, як можна запобігти цій хворобі?
4. Для чого потрібно двічі на рік відвідувати стоматолога, навіть коли зуби не болять?



## Домашнє завдання

З допомогою шкільного стоматолога підберіть собі зубну пасту.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема: Вибір засобів особистої гігієни**

**Мета:** навчитися добирати засоби індивідуальної гігієни залежно від життєвої ситуації.

**Обладнання:** малюнки засобів гігієни та засоби гігієни, які принесли учні та вчитель.

#### Хід роботи:

1. Об'єднайтесь у групи.

2. Кожна група має розробити проект щодо того, якими засобами особистої гігієни слід користуватися, якщо виникає така життєва ситуація:

а) ви перебуваєте в домашніх умовах, відвідуєте школу, уроки фізичного виховання, спортивні секції;

б) ви відпочиваєте в літньому таборі, розташованому в лісі, живете в дерев'яних будиночках зі зручностями на вулиці, але маєте можливість на вихідні приїздити додому;

в) ви від'їжджаєте на відпочинок до моря (термін – 30 діб), табір розташований у наметовому містечку;

г) ви вирушаєте в подорож у гори (термін – 10 діб), вам повідомили, що вдень мандруватимете автобусом, а ночуватимете в готелі.

3. Кожна група записує на дошці назви засобів особистої гігієни, які потрібні в даній ситуації.

4. Виберіть з наведеного нижче переліку засоби особистої гігієни та поясніть свій вибір.

Мило, сорочка, шкарпетки, гребінець, туалетний папір, пральний порошок, зубна щітка, шампунь, крем для обличчя, постільна білизна, рушник, мочалка, носовичок, зубна паста, засіб для миття посуду, гель для душу.

5. Проаналізуйте ситуацію. Дві подружки прийшли на дискотеку. Одна з них забула вдома гребінець і попросила дозволу скористатися гребінцем іншої дівчини. Та відмовила. Дівчата посварилися. Як ви вважаєте, чи правильно



вчинила дівчина, що не позичила свого гребінця? Як можна зарадити цій ситуації?

6. Зробіть висновки і запишіть їх у свій робочий зошит.



### Чи знаєте ви, що \_\_\_\_\_

- Низький зріст деяких народів – це наслідок нестачі білків у їжі.
- У підлітків 12–15 років, які займаються спортом, об'єм грудної клітки на 7–8 см більший, ніж у ровесників, які уникають фізичних навантажень.
- Заняття спортом з раннього віку гармонійно розвивають тіло.
- Ріст підлітків залежить від пори року. Найшвидше організм росте влітку і повільніше взимку.
- Бажання і наполегливість, тренування та вдумливе ставлення до спортивних занять роблять чудеса. Навіть хворі, фізично слабкі люди можуть стати чудовими спортсменами. Так, відома в минулому столітті «легенда фігурного катання» Ірина Родніна стала в дитинстві на ковзани за порадою лікаря.
- За життя серце людини скорочується 2,5 мільярда разів.
- За кожен вдих-видих людина вбирає 20 см<sup>3</sup> кисню і виділяє 175 см<sup>3</sup> вуглекислого газу.
- Протягом року людина споживає 5,5 кг солі.
- Відважні мандрівники і мореплавці минулих століть часто потерпали від важкої хвороби – цинги. Вона розвивалася тоді, коли люди тривалий час не споживали свіжих продуктів, зокрема овочів. Від цинги гинуло більше моряків, ніж у морських битвах і під час затоплень кораблів. У народі з давніх-давен цингу лікували плодами шипшини, настоянкою з хвої. Запобігає цьому небезпечному захворюванню споживання лимонів, квашеної капусти, зеленої цибулі, шпинату, чорної смородини.
- Білки риби легше перетравлюються та засвоюються організмом порівняно з білками яловичини чи свинини.
- За життя людина споживає 43 тонни їжі.
- Уведення до раціону свіжих овочів на 75–90 % поліпшує засвоєння організмом білків.
- Нестача білків у харчуванні людини знижує опірність її організму до інфекції.
- Під час варіння овочів у закритій каструлі втрачається 3–5 % вітамінів, у відкритій – до 20 %.
- Голод підвищує чутливість до солодкого, а до кислого знижує.



# Соціальна складова здоров'я



## Тема 5

### ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

## Урок 10 Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про різницю між корисними та шкідливими звичками;
- про вплив корисних і шкідливих звичок на здоров'я та спосіб життя людини.



Пригадайте \_\_\_\_\_

**Здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Відомий німецький філософ А. Шопенгауер (1788–1860) писав: «Здоров'я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий злидар щасливіший за хворого короля». І дійсно, якій би цікавій справі ви не присвятили своє життя, власне здоров'я і здоров'я ваших близьких завжди будуть на першому місці. Щоб зберегти здоров'я змолоду, треба виробити у себе звичку до здорового способу життя.

### Що таке звичка

Пригадайте, чи доводилося вам виконувати якісь дії; чи виникало у вас бажання або потреба робити це знову й знову. Це і є **звичка** – особлива форма поведінки людини, яка виявляється у здатності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення.

Звички бувають **корисні** – ті, що зміцнюють здоров'я людини і свідчать про рівень її культури, та **шкідливі**, що сприяють погіршенню здоров'я людини.





Мал. 26. Приклади корисних звичок

### Корисні звички і здоров'я

Корисні звички виробляються на основі природних потреб, під час навчання та виховання у сім'ї, дитячому садочку, школі та інших дитячих колективах (спортивних, хореографічних, музичних) (мал. 26). Це, наприклад, звички дотримуватися правил гігієни – мити руки перед їжею і після неї, після відвідування туалету та повернувшись із прогулянки, двічі на день чистити зуби, регулярно митися під душем.

Дуже допомагають у житті звички спати з відчиненою кватиркою, робити вранішню гімнастику, дотримуватися режиму дня. Вони сприяють фізичному та психічному розвитку людини, підвищують її працездатність, зміцнюють здоров'я.

До корисних звичок належать також пунктуальність, охайність, чесність і ввічливість, які завжди поважалися у суспільстві.



### Запам'ятайте \_\_\_\_\_

Здоровий спосіб життя сприяє реалізації всіх можливостей, які природа надає людині. Він є чинником здоров'я, а нездоровий спосіб життя – чинником ризику.

Чим раніше сформувалися корисні звички, тим легше людині уникнути шкідливих звичок.

## Шкідливі звички і здоров'я

Знання про потенційну небезпеку шкідливих звичок сприяє виробленню позитивного ставлення до здорового способу життя. Адже набагато легше запобігти захворюванням, ніж потім їх лікувати.

Наприклад, у школі, на вулиці, в автобусах чи тролейбусах вам доводиться братися руками за поручні, дверні ручки та інші речі, яких торкаються також сотні і тисячі людей. Відомо багато мікроорганізмів, які вражають шкіру, очі, органи травлення. Такі хвороби в народі називають «хворобами брудних рук». Виробивши у себе звичку регулярно мити руки з милом, ви уникнете багатьох цих захворювань.

Вам, мабуть, траплялися люди, які гризли нігті, голосно плямкали та сьорбали під час їжі, облизували пальці, колупалися в носі, кидали на підлогу сміття. Дивитися на них не дуже приємно. Чи не так? Таких людей називають невихованими. Подібних шкідливих звичок зазвичай можна легко позбутися, якщо стежити за собою, прислухатися до думки інших людей.

Однак існують дуже згубні звички, подолати які надзвичайно важко. Це куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних і токсичних речовин. Саме про них ітиметься на наступних уроках.

## ЯК БУТИ

На жаль, шкідливі звички формуються набагато швидше, ніж корисні. А от позбутися їх зазвичай дуже важко. Зате, сформувавши в себе за допомогою сили волі такі корисні звички, як бути завжди охайним, ввічливим, чесним, наполегливим у навчанні, дбати про своє здоров'я, ви поставите надійний заслін шкідливим звичкам.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Чим корисні звички відрізняються від шкідливих?
2. Поміркуйте, чи може людина, мешкаючи у неза-

довільних побутових умовах, вести здоровий спосіб життя.

3. Чи завжди добрі соціальні умови – запорука здоров'я людини?

4. Назвіть найпоширеніші шкідливі звички.



### Домашнє завдання

Разом з батьками визначте свої шкідливі звички. У «Щоденнику здоров'я» складіть план щодо їхнього подолання.

## Урок 11 Вплив на здоров'я тютюнового диму

### На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про негативний вплив тютюнокуріння на дітей та дорослих;
- про те, як можна запобігти шкідливій звичці – тютюнокурінню.



### Пригадайте

Що ви знаєте про пасивне куріння?

Найпоширенішою і тому найнебезпечнішою серед шкідливих звичок є пристрасть до куріння тютюну. Вона загрожує багатьма смертельними хворобами.

### Чим шкідливий тютюн

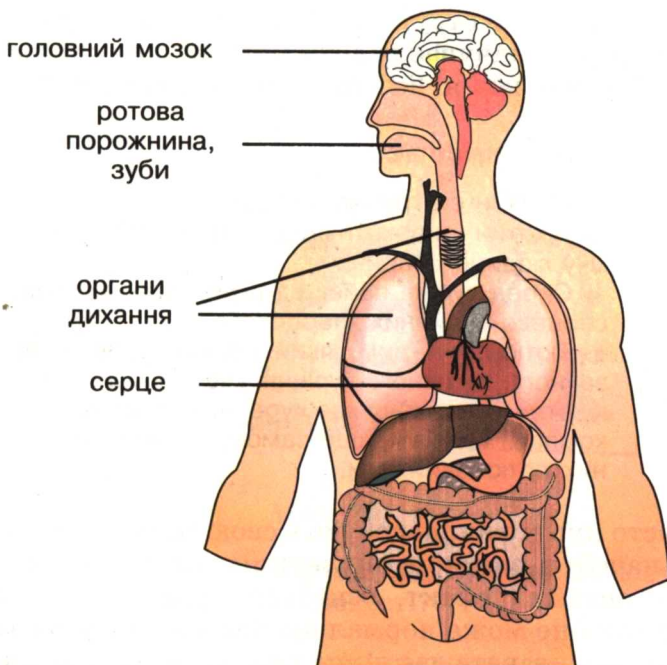
Куріння тютюну поширилося в Європі після відкриття Христофором Колумбом Америки. Звідти було завезено насіння рослини тютюн (мал. 27). Листки цієї рослини висушували, подрібнювали та використовували для куріння. Спочатку вважалося, що тютюн має лікувальну дію. Однак дуже скоро був помічений шкідливий вплив куріння на здоров'я людини.



Мал. 27. Рослина тютюн



Чому й тепер куріння є дуже серйозною проблемою, на боротьбу з якою піднявся весь цивілізований світ? З тютюновим димом в організм людини потрапляють сотні хімічних речовин, більшість з яких діє шкідливо. Вони спричиняють рак легенів і ротової порожнини, хвороби серця та дихальних шляхів (мал. 28).



Мал. 28. Органи в організмі людини, які найбільше вражає нікотин

Найнебезпечнішою речовиною у складі тютюну є нікотин. Саме він справляє на організм наркотичну дію і призводить до рабської залежності від сигарет.

### Як нікотин отрує організм

Нікотин є отрутою. Перша спроба закурити завжди завершується сильним кашлем, нудотою (часто блюванням), запамороченням, різким розслабленням м'язів, зблідненням. Так організм намагається протидіяти потраплянню до нього будь-якої отрути. Він ніби попереджає – зупинись, не роби цього!

Що змушує людину свідомо повторювати ці неприємні відчуття, аж допоки не з'явиться психологічна та фізична залежність? Здебільшого курцями стають ті, хто при звичається до тютюнокуріння з дитинства чи підліткового віку. Зазвичай, подорослішавши, людина завжди шкодує, що почала курити, але позбутися цієї звички надзвичайно складно. Нікотин призводить до психічної та фізичної залежності організму від цієї отрути. Людина-курець, позбавлена змоги закурити, відчуває головний біль, роздратування, неспокій, пригнічення, непереборне бажання закурити.



### Запам'ятайте

---

- Нікотин є отрутою для організму.
- Нікотин – наркотична речовина, яка впливає на психіку людини і спричиняє залежність.
- Серед курців найвища смертність від раку легенів і серцево-судинних хвороб.
- Тютюновий дим, який вдихають люди під час так званого пасивного куріння, містить удвічі більше смол і нікотину, ніж їх вдихає курець. Але це не означає, що в компанії курців краще самому курити, ніж вдихати біля них тютюновий дим.

Часто курці виправдовують свою звичку тим, що нікотин, начебто, знімає напруження, заспокоює. Насправді це нетривалий ефект, оскільки організм уже звик до нікотину і не може нормально без нього функціонувати. Викурена сигарета дає лише тимчасове полегшення.

Організм, що росте, удвічі чутливіший до нікотину, ніж дорослий. Тому звикання настає набагато швидше.



### Запам'ятайте

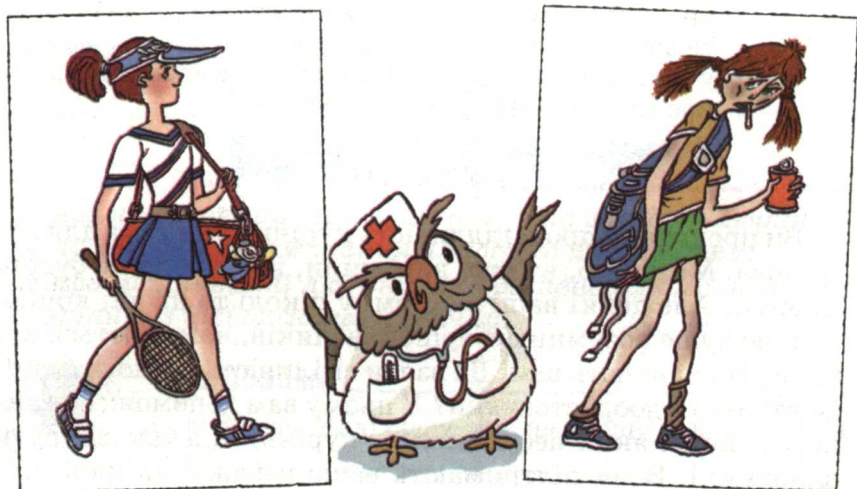
---

- Унаслідок куріння відбувається спазм кровоносних судин, погіршується постачання кров'ю залоз, які регулюють фізичний та психічний розвиток організму підлітка.
- У підлітків, які курять, знижується успішність, погіршується пам'ять, увага, апетит, вони стають дратівливими і млявими, частіше хворіють на респіраторні захворювання.
- Вигляд курця зі стажем дуже непривабливий: сіруватий колір обличчя, хрипкий неприємний голос, поганий запах із рота, тхне від волосся, зуби жовтіють, інтенсивно виділяється харкотиння.



## Поміркуйте

Розгляньте малюнок 29. Порівняйте вигляд дівчинки, що не курить, і дівчинки з цією шкідливою звичкою. Знайдіть відмінності.



Мал. 29

Як ви вважаєте, відмова від куріння тютюну – це прояв сили волі чи слабкості?

### Основні причини залучення підлітків до куріння:

1. Мода, бажання бути незалежним, здаватися дорослішим.
2. Прагнення самоствердитися, довести одноліткам свою значущість.
3. Нудьга, безпорадність.
4. Тиск з боку приятелів, бажання не виділятися з-поміж інших.
5. Приклад дорослих.
6. Цікавість, бажання відкрити для себе нові відчуття, спровоковані рекламою.

Виробництво сигарет – надприбутковий бізнес. Тому, щоб заохотити людей до куріння, створюють дуже привабливу рекламу. Це насамперед вигляд гарних, упевнених у собі, щасливих молодих людей поряд з красиво



оформленими стильними пачками сигарет, різні акції з привабливими призами тощо.



## Поміркуйте

Чи погоджуєтеся ви з тим, що:  
кращий спосіб відмовитися від куріння – не почина-  
ти зовсім; нешкідливих сигарет не буває;  
у будь-якій компанії поважають насамперед того, хто  
має власну думку та силу волі.

## ЯК БУТИ

Ви прочитали про шкідливість куріння. Ця тема для вас не нова. Можливо, ви вже вирішили, що ніколи не будете курити. Але деякі ваші знайомі у школі та дворі, копіюючи не дуже розумних старшокласників, намагаються курити і пропонують вам. Де взяти сміливість відмовити їм і не втратити добрі стосунки? У цьому вам допоможе насамперед спорт, який несумісний із курінням, а також друзі-однодумці. Вони підтримають ваше небажання курити у компанії (мал. 30).

– Сій! Куди це ти? На тебе ж тут приятелі чекають.

– А там на мене чекає справжній друг.



Мал. 30. Друзі завжди допоможуть



## Доведіть, що ви знаєте

1. Як тютюн діє на організм людини?
2. Чому нікотин вважають наркотиком?
3. Що б ви відповіли на пропозицію закурити: а) чужої компанії; б) приятелів?
4. Чому куріння тютюну несумісно зі спортом?
5. На кого розрахована реклама сигарет?



## Домашнє завдання

Разом із однокласниками підготуйте для молодших школярів лекцію про шкідливість тютюнокуріння. Для наочності спробуйте створити образ курця зі стажем.

## Урок 12 Вплив алкоголю на здоров'я людини

### На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про негативний вплив алкоголю на здоров'я людини;
- про згубність вживання алкоголю підлітками;
- про можливості людини, яка вживає алкоголь, та людини без цієї шкідливої звички.



### Пригадайте

Як організм підлітка реагує на першу викурену сигарету?

Дуже часто можна спостерігати, як бездумно людина ставиться до свого здоров'я. На попередньому уроці ми розглянули причини та наслідки куріння. Тепер поговоримо про надзвичайно шкідливу звичку – вживання алкоголю.

Причини, які спонукають підлітка зробити перший крок до вживання алкоголю, ті самі, що й до тютюнокуріння:

- цікавість до алкоголю зумовлена рекламою засобів масової інформації та бажанням потрапити до певного кола однолітків;
- бажання розвеселитися та забути образи чи фізичний біль;
- бажання здаватися дорослішим і тиск компанії;
- прагнення розслабитися, позбутися відчуття страху, сором'язливості, скутості.

### Що таке алкоголь

**Алкоголь** є наркотичною речовиною, що діє насамперед на клітини головного мозку, паралізуючи їх. Вживання 50 г горілки знищує близько 7,5 тисячі активно працюючих клітин головного мозку. Постійне вживання алкоголю призводить до руйнування особистості.

Перший прийом алкоголю спричиняє захисну реакцію. Це може бути нудота, блювання, головний біль, запаморочення. І жодних приємних відчуттів, адже в організм потрапила отрута.

### Шкідливий вплив алкоголю на організм

Чому ж багато людей, знаючи про шкідливий вплив алкоголю на організм, свідомо його руйнують? Вважається, що невелика доза алкоголю піднімає настрій, підбадьорює, притуплює страх. Дійсно, алкоголь тимчасово призводить до вдаваного поліпшеного стану. Але з кожним наступним вживанням спиртних напоїв людина потребує все більшої їх дози. Як будь-яка наркотична речовина алкоголь спричиняє залежність.

У людини внаслідок частого вживання навіть невеликих доз алкоголю розвивається хвороблива пристрасть – алкогольна залежність, яка поступово переростає у тяжке захворювання – алкоголізм. У людини з алкогольною залежністю виникають проблеми на роботі, в сім'ї, конфлікти з незнайомими людьми.



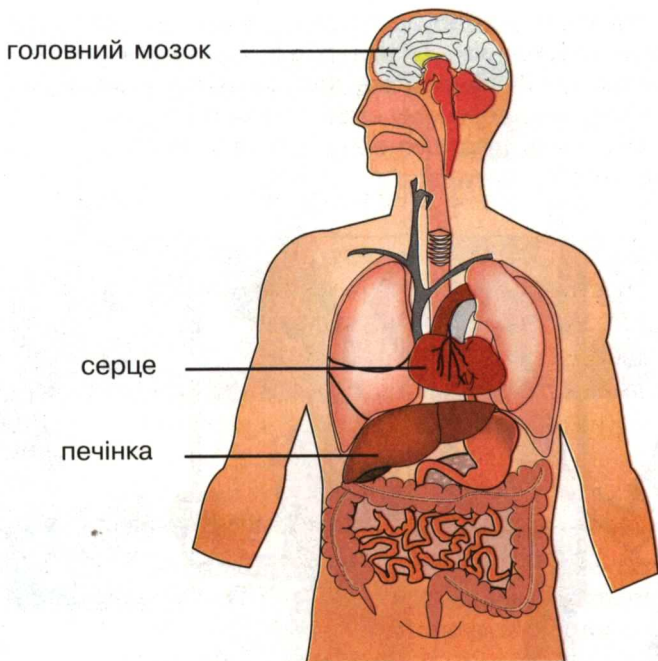
#### Запам'ятайте

- Алкоголь – наркотик, який спричиняє залежність.
- Доза 7–8 г чистого спирту на 1 кг маси тіла є смертельною для людини.
- Доросла людина масою 75 кг може померти від одноразового вживання 1 літра сорокаградусної горілки.
- Безпечних доз алкоголю не буває.

Алкоголь руйнує всі органи людини, але найбільше вражає головний мозок, серце і печінку (мал. 31).

Людину з алкогольною залежністю неважко відрізнити від людини, що не вживає алкоголь. Насамперед такі люди здебільшого не дбають про чистоту свого тіла та одягу, від них неприємно тхне, вони худі, з бляклою сірватою шкірою, вкритою густою сіткою глибоких зморщок. Частіше за інших вони хворіють на інфекції органів дихання, туберкульоз легенів, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки, цироз печінки. Хворі на алкоголізм живуть у середньому на 10–20 років менше за людей, які не зловживають спиртними напоями.





Мал. 31. Органи в організмі людини, які найчастіше вражає алкоголь

Особливо руйнівно алкоголь впливає на несформований організм підлітка. В організмі дорослої людини у печінці є спеціальні речовини (ферменти), які розщеплюють спирт на прості, нешкідливі сполуки, що виводяться з організму (звичайно, до певної межі). У дітей таких ферментів немає. Тому навіть невеликі дози спиртного у підлітка спричиняють сильне отруєння.



### Запам'ятайте

● Вживання великої дози алкоголю спричиняє гостре алкогольне отруєння – спочатку виникає глибокий алкогольний сон, потім може розвинутися серцева слабкість, пригнічення дихання, що призводить до смерті. Якщо так сталося з кимось із ваших знайомих, не зволікайте з допомогою дорослих і лікарів. Кожна хвилина може стати вирішальною.

● Алкоголь потрапляє зі шлунка в кров у середньому через 2 хв після вживання й одразу порушує роботу нервової системи та внутрішніх органів. Людина може

втратити здатність керувати собою. Зовнішньо це проявляється збудженням, безпричинно радісним настроєм, розв'язністю. Людина може здійснити такі вчинки, які, перебуваючи в тверезому стані, ніколи б не зробила. Під тривалою дією алкоголю вона перестає правильно оцінювати життєві ситуації.



Мал. 32



### Поміркуйте

Розгляньте малюнок 32. Що змінилось у вигляді хлопчика, зображеного на ньому?

В організмі людини, що вживає алкоголь змолоду, набагато швидше формується алкогольна залежність. Як ви гадаєте, чому?

Чому, на вашу думку, людина з алкогольною залежністю втрачає духовність?

Спираючись на вивчений матеріал, обґрунтуйте, кому вигідна реклама алкогольних напоїв.

### ЯК БУТИ

Протидіяти тиску знайомих, які пропонують випити разом, вам допоможуть ваші друзі-одномумці та спорт (мал. 33). А ще знайте: потяг випити спиртного, щоб забути про неприємності, свідчить про слабкість характеру людини. А слабкі люди рідко досягають успіху в житті. З кожною вдалою спробою відмовитися від випивки людина формує свою волю.



Мал. 33



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Як алкоголь впливає на організм людини? На які хвороби страждають люди з алкогольною залежністю?
2. Які причини спонукають підлітка до вживання алкоголю?
3. Що таке гостре алкогольне отруєння, які його ознаки?
4. Чи варте короточасне поліпшення настрою від випитого спиртного головного болю, блювання, зіпсованих стосунків з рідними?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Проведіть конкурс серед однокласників на кращу антирекламу алкогольних напоїв.

## Урок 13 Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров'я підлітків

### На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про негативний вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров'я людей;
- про згубність вживання наркотиків для здоров'я підлітків;
- про важливість підтримки людини, що стала на шлях наркоманії, з боку рідних і близьких.





## Пригадайте

Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров'ю людини, скорочують її життя.

### Які є наркотичні речовини

Нікотин і алкоголь – це не єдині наркотичні речовини, що існують у природі. До наркотичних речовин належать також деякі ліки, засоби побутової хімії, речовини рослинного походження. Відомі вам напої – чай і кава – також містять наркотичну речовину кофеїн. У невеликих дозах вона тонізує організм людини. Тому ці напої такі популярні. Ви також чули із засобів масової інформації про так звані заборонені наркотики – гашиш, героїн, кокаїн та інші.

### Що таке наркоманія

Унаслідок вживання наркотиків виникає захворювання – **наркоманія**, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення його життєвих функцій.

Дуже часто наркоманами стають через неусвідомлення небезпеки вживання наркотиків. До зловживання наркотиками схильні здебільшого люди зі слабкою волею, які не мають у житті мети, втратили увагу та підтримку з боку близьких людей.

Важко уявити хоча б одну людину, яка не чула про згубність вживання наркотичних речовин. Чому ж мільйони людей на Землі щодня отруюють свій організм, як виникає фізична залежність від наркотиків?

Людина вдихає повітря, що містить кисень, видихає повітря, насичене вуглекислим газом, харчується, з її організму виводяться непотрібні продукти розпаду речовин, які надійшли з їжею. Внаслідок обміну речовин в організмі утворюються життєво важливі речовини. І ось раптом до обміну речовин долучається наркотична речовина. Вона замінює собою ту речовину, яка мала б утворитися внаслідок складних хімічних явищ в організмі. Наркотик стає невід'ємною складовою обміну речовин. Організм людини обійтися без нього вже не може. Так виникає нар-

котична залежність. Людина, з якою сталося таке лихо, потребує регулярного введення в організм наркотику.

Якщо наркоман вчасно не отримає наркотику, в нього виникають тяжкі психічні й фізичні порушення. З'являється дратівливість, людина не може зосередитися на своїх справах, усі її думки та дії спрямовані на те, щоб за будь-яку ціну роздобути наркотик.

У наркомана виникає головний біль, тремтіння, м'язові судоми, доведений до відчаю, він може покінчити життя самогубством. Вік наркоманів дуже короткий. Вони часто хворіють та гинуть від різних хвороб.

### Допоможуть тільки близькі

Отже, наркоманія – значно більша біда, ніж інші шкідливі звички. Позбутися її лише за допомогою сили волі майже неможливо. Для цього потрібне спеціальне тривале лікування.

Як бути людині, що вже зробила помилку і зрозуміла її жахливі наслідки? Звичним оточенням наркомана зазвичай стають такі самі наркомани та торговці наркотиками. Вони байдужі один до одного. Їх цікавить лише одне – як придбати наркотик або збути його. Тільки батьки, рідні та друзі, незважаючи на біль, якого завдала їм близька людина, що стала наркоманом, завжди пробачать і подадуть руку допомоги.

### Що таке токсикоманія

Останнім часом збільшилася кількість випадків вживання підлітками дурманних токсичних речовин, у результаті чого розвивається захворювання **токсикоманія**. Токсикомани домагаються сп'яніння, вдихаючи аерозольні або отруйні речовини, що випаровуються (здебільшого препарати побутової хімії). Під час вдиху ці препарати потрапляють у кров, яка переносить їх у головний мозок. Виникає такий самий стан, як і при вживанні наркотику. Ця звичка дуже небезпечна для дорослої людини і зовсім неприпустима для дітей. У токсикомана гинуть клітини головного мозку, відбуваються негативні зміни у клітинах печінки, нирок та інших органів, порушується серцева діяльність, пригнічується дихання, що може призвести до смерті.



Вік 10–12 років – період активного росту. Тому токсичний вплив летких наркотичних речовин на фізичний, розумовий та емоційний розвиток дитини зберігається протягом тривалого часу. Найбільш чутливий до накопичення токсичних речовин мозок. Відмирання клітин головного мозку призводить до необоротних змін особистості, порушення пам'яті. Такі діти стають нездатними до навчання. Тож запаморочення й різні незвичні відчуття, яких прагне токсикоман, – наслідок руйнування його головного мозку.



### Запам'ятайте

---

- Найнебезпечніше вживання наркотиків у підлітковому та юнацькому віці.
- У молодому організмі, що росте і розвивається, наркотична залежність формується надзвичайно швидко.
- До заборонених наркотиків звикають набагато швидше, ніж до алкоголю та нікотину.
- Навіть одноразове вживання наркотику в компанії, бажаючи довести свою особливість, може призвести до наркоманії.
- Краще рішуче відмовитися від пропозиції спробувати наркотик, ніж занепасти своє життя.
- Доки не сформувалася залежність, людина ще може самотужки відмовитися від наркотиків.
- Якщо біда вже трапилася, слід набратися мужності і звернутися по допомогу до батьків, близьких людей, вчителів, психолога, лікаря.



### Поміркуйте

---

Чому наркоман не може контролювати свою поведінку та дії?

Наркотики дуже дорого коштують. Злочинці-наркоділки в усьому світі мають мільйонні прибутки, зароблені на чужому горі (мал. 34). Тому вони зацікавлені в тому, щоб затягнути у тенета наркоманії якомога більше людей.

Найчастіше перші дози торговці наркотиками пропонують безплатно або в борг. Така «щедрість» не безпідставна. Вони добре знають, що залежна від наркотику людина піде на все, аби роздобути цю отруту.





Мал. 34

## ЯК БУТИ

Ніколи в житті ви не зустрінете людину, яка б мріяла бути хворою, нікому не потрібною, викликати в інших відразу і померти молодою. І справді, як можна навіть думати про таке, коли навколо така гарна природа, стільки цікавого і непізнаного, рідні та близькі люди, які вас люблять і поважають. І так багато хочеться досягти у житті. Подивіться на малюнок 35 і самі вирішіть, як бути.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Про які наркотичні речовини ви чули?
2. Як «працює» наркотик в організмі людини?
3. Що таке токсикоманія? Чи спричиняє вона таку саму залежність, як і наркотик?
4. Які зміни в організмі людини відбуваються внаслідок вживання наркотичних і токсичних речовин?



### Домашнє завдання

Використовуючи додаткові джерела, підготуйте повідомлення про шкоду від вживання наркотиків.



Мал. 35

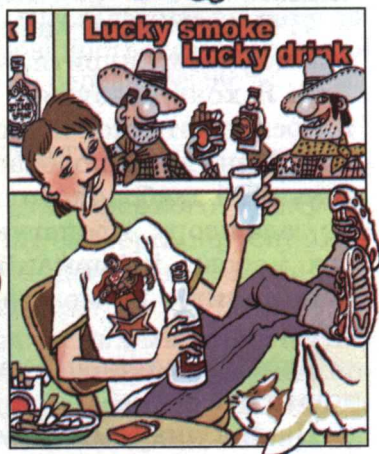
## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Моделювання ситуації відмови від сигарет, вживання алкогольних напоїв і наркотиків

**Мета:** навчитися аргументовано відмовлятися від пропозиції спробувати наркотичну речовину, протистояти впливу реклами тютюнових і алкогольних виробів.

**Обладнання:** плакати і картки, що ілюструють шкідливий вплив нікотину, алкоголю і наркотиків на організм людини, малюнки підручника (мал. 36) або фотографії, які пропонує вчитель, аркуші ватману, фломастери.







## Хід роботи:

Об'єднайтесь у групи та, опрацьовуючи матеріал підручника і додаткову літературу, працюйте над проблемою, зазначеною в меті практичної роботи.

Розіграйте одну із запропонованих ситуацій. Одна група захищає хибні твердження, наведені нижче, а інша – спростовує їх, наводячи відповідні аргументи.

Пропонуємо розглянути ситуації, які найчастіше виникають у підлітковому середовищі.

Розгляньте запропоновані **хибні** твердження та малюнок 36 і змодельуйте ситуацію відмови від наркотичних речовин, використовуючи рольову гру.

1. Куріння допомагає заспокоїтись.

2. Наркотик усуває неприємний стан напруження, тому навколишній світ здається яскравішим, допомагає уникнути різних конфліктів.

3. Якщо три-чотири рази спробувати наркотик, зі здоров'ям нічого поганого не станеться. Одна-дві сигарети, викурені за день, не шкідливі для організму.

4. Хлопця та дівчину, які курять, випивають і вживають наркотики, швидше «визнають за своїх», приймають у різноманітні неформальні об'єднання молоді.

5. Вживання дорогих вин, коньяків, куріння сигарет із фільтром безпечно для організму.

6. Токсикоманія не спричиняє залежності, вона менш шкідлива, ніж куріння, вживання алкоголю та наркотиків.

7. Перебуваючи у накуреному приміщенні серед курців, краще самому курити, ніж вдихати тютюновий дим.

8. Я хочу позбутися шкідливих звичок, але не наважуюся звертатися по допомогу до близьких людей.

9. Мені дуже подобається реклама тютюнових, алкогольних і слабоалкогольних виробів. Якщо її показують по телевізору, пропагують на рекламних щитах, у засобах масової інформації, – це означає, що такі вироби нешкідливі, їх можна вживати у необмеженій кількості.

Зробіть висновки та запишіть їх у свій робочий зошит.

На аркушах ватману намалюйте антирекламу тютюнових і алкогольних виробів.

## Тема 6

### УБЕРЕЖИ СЕБЕ ВІД ВІЛ

#### Урок 14 Підлітки і ВІЛ-інфікування. Як запобігти інфікуванню ВІЛ

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД);
- про методи профілактики ВІЛ-інфікування;
- про зв'язок вживання наркотиків і поширення ВІЛ-інфікування;
- про те, як важливо толерантно ставитися до ВІЛ-інфікованих людей.



#### Пригадайте \_\_\_\_\_

Скільки різних чинників навколишнього середовища впливає на організм людини?

На уроках з «Основ здоров'я» у 5-му класі ви вже розглядали шляхи, якими можна заразитися ВІЛ. Ступінь ризику зараження ВІЛ залежить від типу його передачі. Наприклад, імовірність інфікування при переливанні зараженої крові перевищує 90 %.

#### Що таке імунітет

Крім температури повітря, атмосферного тиску та інших кліматичних чинників, є ще бактерії, віруси, різні отруйні речовини тощо. Що саме допомагає організму людини протистояти їхньому впливу?

Організм людини має низку захисних механізмів, які називають імунітетом. Наприклад, якщо в організм потрапить збудник якоїсь інфекції, клітини крові виробляють так звані антитіла, які знешкоджують «непроханого гостя», і людина видужує.



## Чи може людина існувати без імунітету

Ще в середині минулого століття ніхто б і не подумав, що колись з'явиться хвороба, здатна знищити імунітет людини. У 1981 році у США були зареєстровані перші випадки вельми таємничої хвороби. Внаслідок неї вражався імунітет людини, вона ставала беззахисною перед будь-якою, навіть «безневинною», інфекцією. Назвали цю хворобу синдромом набутого імунодефіциту, скорочено СНІД. У 1983 році вчені відкрили її збудника – вірус імунодефіциту людини (ВІЛ).

Що таке вірус? Це особлива форма життя, якій для життєдіяльності необхідно проникнути в живу клітину.

Отже, ВІЛ – це вірус, який розвивається та розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати його захисних механізмів та розвитку СНІДу. В організмі людини ВІЛ проникає в специфічні імунні клітини, які містяться в крові. СНІД – це глибоке ураження імунної системи та її недостатність, спричинена ВІЛ.

Останнім часом учені відкрили й інші чинники, що пригнічують імунітет людини. Це, наприклад, вірус герпесу та радіоактивні речовини. Тому для зручності стан людини, хворої на СНІД, який спричинив ВІЛ, називатимемо ВІЛ/СНІД.

Після того як учені відкрили ВІЛ, вони почали шукати засоби боротьби з ним.

Як визначають, заражена людина ВІЛ чи ні? Для цього досліджують кров людини. Адже саме у крові утворюються антитіла, які прагнуть подолати «чужинця». Наявність антитіл до ВІЛ у крові людини свідчить про те, що в її організм потрапила інфекція.

Носії ВІЛ упродовж тривалого часу можуть почуватися здоровими, хоча відразу після інфікування спостерігаються ознаки, що нагадують застуду. Потім настає період, коли вірус себе не проявляє. Упродовж цього часу інфікована людина не підозрює, що в неї ВІЛ-інфекція. З часом вірус набирає сили, все більше руйнує імунну систему, і людина захворює на СНІД.

Проміжок часу між інфікуванням і захворюванням у кожної людини різний (у середньому три–сім років). Що відбувається далі? Організм людини втрачає здатність



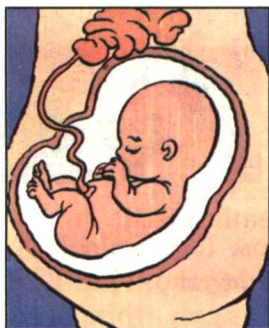
опиратися різним інфекціям – грипу, ангіні, застуді та іншим. Унаслідок цього людина помирає не від СНІДу, а від тих інфекцій, яким не може протистояти.



## Запам'ятайте \_\_\_\_\_

**ВІЛ може передаватися (мал. 37):**

- при переливанні крові, пересадці донорських органів;
- від ВІЛ-інфікованої матері дитині під час вагітності і пологів, годування груддю;
- у разі користування спільними голками для ін'єкцій, лезами для гоління, манікюрними ножицями, нестерильними інструментами для пірсингу та татуажу;
- під час сексуальних контактів без презерватива.



Мал. 37. Джерела інфікування ВІЛ

**Не можна заразитися ВІЛ (мал. 38):**

- через рукоштовнання, обійми, поцілунки, піт, слюну, сльози, кашель і чхання;
- від комах (комарів, кліщів, блощиць) і домашніх тварин;
- при спільному користуванні фонтанчиком для води, посудом, туалетом, душем, басейном, верхнім одягом, натільною та постільною білизною, продуктами харчування, спортивним знаряддям;
- унаслідок контактів у громадському транспорті, через монети та паперові гроші.



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

Чи правильні висловлювання: «Людина заразилася на СНІД», «ВІЛ спричиняє СНІД», «СНІД передається статевим шляхом», «ВІЛ-інфікована людина»?



Мал. 38. Що не загрожує зараженню ВІЛ

### Ризик інфікування ВІЛ у побуті

Людина може інфікуватися ВІЛ через недбалість перукарів, косметологів, лікарів та інших медичних працівників. Тому небезпечно без спеціальних латексних рукавичок контактувати з кров'ю людини (особливо коли у вас є подряпини на шкірі рук).

Слід обережно поводитися з предметами (голки, леза, шприци, ножі, закладки), які ви можете знайти в під'їзді, біля свого будинку, під час прибирання території домашнього чи шкільного подвір'їв, спортивних майданчиків. У жодному разі не беріть їх руками!



### Запам'ятайте

ВІЛ/СНІД може загрозувати всім, але якщо людина дбає про своє здоров'я, веде здоровий спосіб життя, живе за законами моралі, має міцну сім'ю, ризик заразитися ВІЛ мінімальний.

Ніколи не погоджуйтеся на пропозиції приятелів зробити татування чи пірсинг.

## СНІД і наркоманія

Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛ? Нині більшість хворих – це наркомани, які заражаються ВІЛ через шприци. Часто при введенні наркотику одним шприцом користується декілька наркоманів, які можуть мати в крові ВІЛ або хворіють на СНІД. Може, наркомани не знають про таку небезпеку? Більшість із них знає. Проте вони ризикують, аби якнайшвидше позбутися нестерпних мук, яких зазнає залежна від наркотику людина, коли не отримує чергову «дозу».

Покинуті наркоманами шприци є прихованою загрозою для багатьох людей. Ними можна випадково вколотися, гуляючи парком або граючись у піску. Якщо це трапилось, негайно зверніться до лікаря. Нині створено спеціальну противірусну вакцину. Якщо ввести її в організм людини в перші години зараження, вона може не захворіти на СНІД.

### Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих

Носієм ВІЛ може стати і дитина, що народилася від ВІЛ-інфікованої матері. Хтось може постраждати через недбалість медиків. Тож слід пам'ятати, що кожна людина може інфікуватися цим вірусом. Чи становить така людина небезпеку для своїх близьких? Як навколишнім поводитися з нею?

Насамперед людина, інфікована ВІЛ, потребує психологічної підтримки, уваги близьких і рідних, їхнього піклування. Адже вчені всього світу працюють над ліками проти ВІЛ/СНІДу. Вже створено ефективні ліки, які на тривалий час гальмують розвиток цієї страшної хвороби. Людство сподівається у недалекому майбутньому позбутися її назавжди.

Роздивіться малюнок 39. Як ви вважаєте, чи маємо ми право позбавляти ВІЛ-інфіковану дитину свого спілкування? Що вона відчуватиме при цьому?

Однак нерідко після того, як знайомі, сусіди, колеги по роботі дізнаються, що людина ВІЛ-інфікована, вони починають уникати її. Трапляється, на жаль, що таку людину звільняють з роботи, виганяють з дому, відмовляють їй у наданні побутових і медичних послуг.





*Мал. 39*

Це неприпустимо, тому що всі люди, здорові чи хворі, – громадяни своєї держави. А завдання кожної держави – дбати про своїх громадян.



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Ви випадково дізналися:

- що в перукарні, в якій ви стрижетеся, також отримують послуги ВІЛ-інфіковані люди;
- що до вашої школи перевели ВІЛ-інфіковану дитину і, можливо, вона навчатиметься у вашому класі;
- у вашому під'їзді мешкають ВІЛ-інфіковані та наркозалежні сусіди, в яких є діти вашого віку.

Як ви повинні діяти, щоб захистити себе від ВІЛ-інфікування?



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Поясніть, у чому полягає небезпека ВІЛ-інфікування.
2. Як можна заразитися ВІЛ?
3. Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛ?
4. Як варто поводитися з ВІЛ-інфікованою людиною?
5. Чи всі люди однаково ризикують заразитися ВІЛ-інфекцією?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Складіть пам'ятку профілактики ВІЛ/СНІДу та ознайомте з нею своїх товаришів. Проведіть рольову гру на тему: «Ми дізналися, що наш однокласник ВІЛ-інфікований».

## Тема 7

# БЕЗПЕКА ЩОДЕННОГО ЖИТТЯ

## Урок 15 Безпечне щодення. Небезпеки повсякденного життя

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні принципи безпечного щодення;
- про небезпеки, які найчастіше «підстерігають» вас у повсякденному житті;
- розглянете шляхи запобігання цим небезпекам.



### Пригадайте \_\_\_\_\_

Безпека життєдіяльності – це життя і діяльність людини у взаємодії з навколишнім (природним, штучним і соціальним) середовищем в умовах, коли нічого не загрожує її життю.

### Що таке щодення

Зазвичай уранці, прокинувшись, ви вмиваєтеся, снідаєте і вирушаєте в школу чи на прогулянку. Протягом дня ви буваєте в різних місцях – у транспорті, приміщеннях, на вулиці, у дворі чи парку. Вдома на вас чекають різноманітні справи – прибирання помешкання, допомога батькам під час приготування їжі, прання тощо. Якщо ви мешкаєте у сільській місцевості, коло ваших обов'язків ще ширше. Домашнє господарювання неможливе без спритних працьовитих рук. Це і є ваше щодення. Які небезпеки можливі у ньому?



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Подивіться на малюнок 40 і визначте, які небезпеки стосуються природного середовища, а які – штучного.





Мал. 40. Небезпеки щодення

## Небезпеки щодення

Люди здавна селилися на узліссях, біля підніжжя гір, по берегах річок і морів, у степах. Можливі повсякденні небезпеки в цих умовах – випадкові удари, поранення, укуси отруйних комах, павуків, змії і диких звірів, сонячний удар, утоплення тощо.

Облаштовуючи свій побут, людина полегшила собі життя, але при цьому виникли нові небезпеки. Так, у сільській місцевості небезпечними є глибокі криниці, пічне опалення. На вулицях міст – інтенсивний рух транспорту, відкриті каналізаційні люки, бите скло, не загороджені будівельні майданчики тощо.

Навіть у затишному помешканні людини криється безліч небезпек. Такі звичні нам блага цивілізації, як електрична мережа та електроприлади, централізоване опалення, система водопостачання, газове обладнання у разі виходу з ладу завдають чимало шкоди.

Спричинити лихо можуть медикаменти, отруйні та легкозаймісті речовини, використані не за призначенням або з порушенням правил користування ними.

Отже, людина постійно перебуває у приховано небезпечному середовищі. Як зробити своє життя безпечним? Невже потрібно відмовитись від рухливих ігор, розваг, занять спортом, походів у ліс чи гори, ніколи не користуватися електричними чи газовими приладами? Авжеж, ні!

Невід'ємною частиною вашого життя має стати дотримання правил безпеки. Це допоможе захистити ваше здоров'я і життя, здоров'я і життя інших людей, зробить безпечним ваше помешкання, робоче місце, довкілля.

### Принципи безпечного щодення

Для того щоб виникла небезпечна ситуація, необхідна певна **причина** або умова, за якої можлива **загроза стає справжньою**. Дуже часто причиною виникнення небезпечної ситуації стають нерозумні дії самої людини. Наприклад, ви кудись дуже поспішаєте. Набагато швидше перебігти дорогу перед автомобілями, ніж шукати підземний перехід або чекати, поки на світлофорі біля смуг «зебри» загориться зелене світло. На жаль, чимало людей чинять саме так, опиняючись під колесами автотранспорту.



Ви можете також стати свідком небезпечної ситуації, спричиненої діями інших людей. Наприклад, ви побачили, як дитина, бавлячись сірниками, підпалила на собі одяг. Якщо не вжити негайних заходів, вона може отримати важкі опіки. (Пригадайте, що треба зробити.) Отже, ви повинні **знати, чим загрожує небезпечна ситуація, як поводитися під час неї**.

Прикро, коли хтось із ваших знайомих чи близьких людей зазнає травми. І ви безсилі допомогти, бо не знаєте як. А часто саме перша допомога може врятувати людині життя. Тож кожна людина має **володіти найпростішими навичками надання першої невідкладної допомоги**.



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

Роздивіться малюнок 41. Які небезпеки можливі в цих ситуаціях?



Мал. 41



## Безпека найближчого довкілля

Чи звертали ви увагу на те, як у вашому помешканні розташовані меблі, предмети побуту, де розміщені електричні та газові прилади? В якому вони стані? Де і як зберігаються засоби побутової хімії?



### Запам'ятайте

- Постійно стежте за тим, щоб на проході не стояла прасувальна дошка з увімкненою праскою.
- Підлога може бути дуже слизькою, особливо щойно помита.
- На доріжках легко послизнутися під час бігу.
- Будьте обережні у ванній кімнаті. Дно ванни та її стінки дуже слизькі від води та мила. Будьте особливо уважні, стаючи на гумовий килимок мокрими ногами.
- Перш ніж почати митися у ванні або під душем, перевірте рукою, чи не надто гаряча вода. Відкриваючи воду, спочатку відкручуйте кран з холодною водою і поступово додавайте гарячу.
- Не грайтеся із сірниками та запальничками.
- Не сидіть близько біля запаленої печі або каміна, з вогню може вилетіти жаринка.
- Якщо у вашому будинку пічне опалення, то, лягаючи спати, слід загасити піч і відкрити заслінку димаря.
- Проходячи повз кухонну плиту, стежте за тим, аби не зачепитися за ручку каструлі або сковороди. Каструлі та сковороди, які стоять на вогні, треба закривати кришками, щоб на вас не потрапили гарячі бризки.
- Не піднімайте самостійно велику каструлю з окропом. Її можна не втримати в руках та обпектися.
- Обережно поведіться з гострими та ріжучими предметами побуту (ножами, виделками, в'язальними спицями).



### Поміркуйте

До яких неприємних наслідків може призвести кожна із зазначених вище ситуацій, якщо не виконувати цих настанов? Запропонуйте шляхи запобігання кожній з цих ситуацій.

## ЯК БУТИ

Запобігти небезпекам повсякденного життя вам допоможуть знання *основних принципів безпеки щодення*.

Насамперед ви повинні знати:

- як не допустити небезпечної ситуації, тобто основні причини або умови її виникнення;
- ознаки безпеки і можливі її наслідки для здоров'я та життя людини;
- як діяти у небезпечній ситуації, що вже сталася, як захистити себе від її впливу;
- як допомогти людині, що потрапила в біду.



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Що таке безпека життєдіяльності?
2. Що необхідно зробити для того, аби запобігти небезпекам, які можуть загрожувати вашому помешканню?
3. Змодельуйте ситуацію, до якої можна застосувати основні принципи щодення.



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Складіть план, за яким навчатимете молодших школярів запобігати небезпекам повсякденного життя.

## Урок 16 Безпека в побуті. Електробезпека

### На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про небезпечні ситуації та шляхи запобігання їм під час користування електричною енергією в побуті;
- про те, як надавати першу допомогу при ураженні електричним струмом.



### Пригадайте \_\_\_\_\_

Що таке електричний струм?

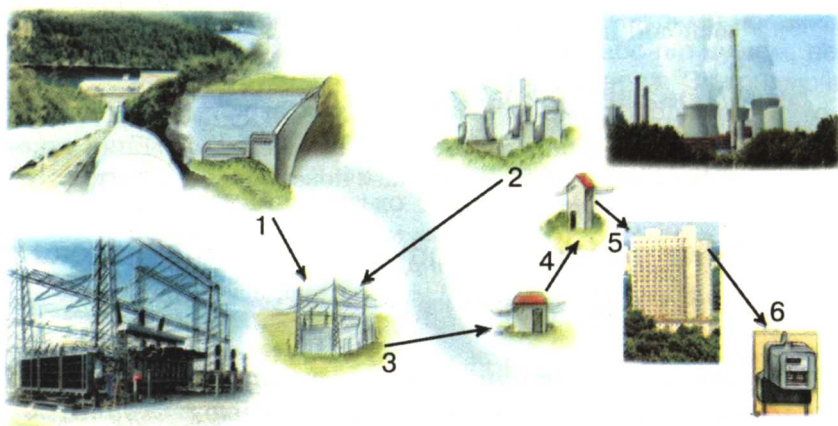
Нам важко уявити своє життя без телевізора, радіоприймача, магнітофона, холодильника, пилососа, пральної машини, електропраски. Завдяки електричним приладам людина у багато разів збільшує свою силу.

### Шлях електричного струму

Вивчаючи в початковій школі та у 5-му класі основи здоров'я, ви дізналися про те, що електричний струм ви-

робляється на електростанціях, передається високовольтними лініями електропередач, довжина яких сягає тисячі кілометрів. Наступний пункт постачання електрики – трансформаторні підстанції. Вони є поблизу кожного населеного пункту.

Від трансформатора електричний струм подається до споживачів (у житлові чи виробничі приміщення) по надземному чи підземному кабелю. Електроенергія потрапляє до вашої квартири через лічильник. Його встановлюють у будинку, квартирі чи в під'їзді багатоповерхівок (мал. 42). На лічильнику є запобіжники. Вони призначені для захисту кабелів і електроприладів від перевантаження та коротких замикань, а сам лічильник підраховує кількість спожитої енергії.



Мал. 42. Схема постачання будинків електроенергією:  
1 – гідроелектростанція; 2 – теплоелектростанція;  
3 – трансформаторна станція; 4 – трансформаторні підстанції; 5 – житловий будинок; 6 – лічильник



### Запам'ятайте

Часте спрацьовування запобіжників свідчить про те, що у мережі використовують несправні прилади або вони надмірної потужності.

Від лічильника електропроводка розходить по всій квартирі. Її не видно, бо вона вмурована в стіни. Електропроводка має вимикачі та розетки. Через них до електромережі під'єднують побутові електроприлади (мал. 43).





Мал. 43. Побутові електроприлади



### Запам'ятайте

- Не можна забивати цвяхи в стіну, якщо не знаєте розміщення електропроводки.
- Побутові електроприлади – одна з головних причин нещасних випадків, пов'язаних з ураженням електричним струмом. Виймаючи вилку з розетки, ніколи не тягніть за гнучкий шнур.
- Не користуйтеся розетками, що хитаються та нагріваються.
- Не вмикайте в одну розетку водночас кілька електроприладів.
- Не користуйтеся несправними електроприладами.
- Не залишайте без нагляду ввімкнені нагрівальні електроприлади.

### Чим небезпечний електричний струм

Людина може на відстані побачити світло від вогню, відчути запах диму, почути шум від дерева, що падає, і вчасно втекти від небезпеки. На жаль, електричний струм вона відчуває лише тоді, коли потрапляє під його дію. Тому дуже важливо заздалегідь передбачити цю небезпеку.

Наприклад, потрібно знати, що в разі обриву лінії електропередач, небезпечною стає ділянка землі навколо кабелю, що впав. Так зване коротке замикання може призвести до пожежі. Добре проводить електричний струм вода. Тому не можна користуватись електричними приладами з мокрими руками. Небезпечним є дотик до оголених проводів. Електричний струм при цьому вражає не тільки ділянку дотику, а й весь організм. Найбільше потерпають м'язи. Вони скорочуються. Внаслідок цього потерпілий не може

відсмикнути руку від джерела струму, покликати на допомогу через спазм голосових зв'язок. У нього порушується дихання та робота серця. Людина непритомніє.



### Запам'ятайте

- Поки потерпілий не відокремлений від джерела струму, він сам є джерелом струму для того, хто надає йому допомогу.
- Не наближайтеся до пошкодженого кабелю, який лежить на землі, ближче ніж на 4–8 м.
- Смертельно небезпечно проникати всередину трансформаторних підстанцій.

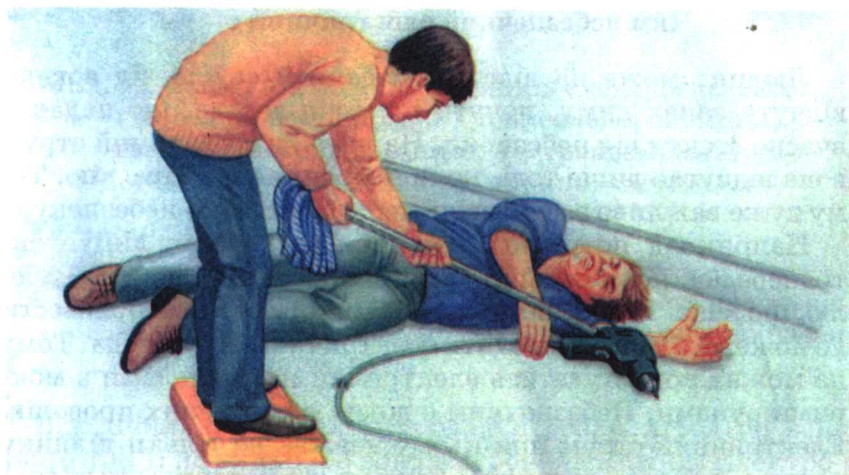


### Поміркуйте

Високовольтні лінії електропередач і трансформаторні підстанції є об'єктами підвищеної небезпеки. Чи можна поруч із ними копати, вилазити на них, запускати повітряних зміїв, розводити багаття?

### Перша допомога ураженим електричним струмом

На жаль, іноді люди нехтують правилами безпечного поводження з електроприладами. Багато з них гине через те, що вчасно не отримали першої допомоги. Якщо лихо таки сталося, важливо не розгубитись, а діяти у такій послідовності.



Мал. 44

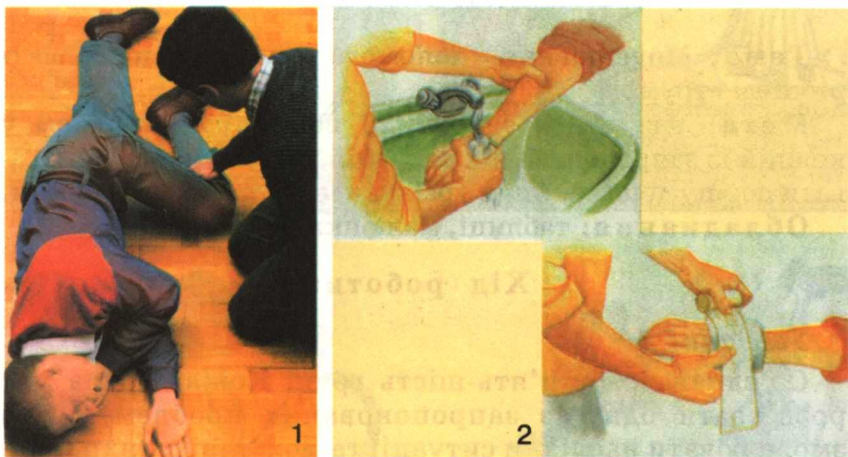
Насамперед потрібно забрати від потерпілого предмет, через який він отримав електротравму.

За можливості вимкніть електроживлення. Якщо цього не можна зробити, подбайте про власну безпеку, підклавши під ноги щільний гумовий килимок, товсту пачку газет чи книжку. За допомогою дерев'яного предмета відкиньте від потерпілого електроприлад (мал. 44).

Відтягніть потерпілого вбік, вхопивши його за сухий одяг. Якщо людина непритомна – покладіть її в найбільш зручну для неї позу (мал. 45, 1) та негайно викличте швидку допомогу.

Заходи першої допомоги залежать від того, в якому стані перебуває потерпілий.

За відсутності свідомості, дихання, пульсу терміново починають оживлення (штучне дихання, непрямий масаж серця) до повного відновлення життєвих функцій. Якщо потерпілий отримав опіки, промийте обпечені ділянки шкіри і накладіть стерильну пов'язку (мал. 45, 2).



Мал. 45

## ЯК БУТИ

Електричний струм – наш друг чи ворог? Хіба може бути ворогом сила, яка робить наш дім світлішим, яскравішим, а життя цікавішим? Людина навчилася виробляти й використовувати потужну електричну енергію. Вона також навчилася захищати себе від можливих негативних



впливів електрики на свій організм. Це нескладні правила техніки безпеки, дотримуючись яких, можна зробити своє щодення безпечним.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Про що свідчить часте спрацьовування запобіжників електролічильника? У якому стані мають бути електроприлади у вашій квартирі?
2. Чому людині самій так важко звільнитися від дії електричного струму на її організм?



### Домашнє завдання

Обов'язково поцікавтеся у батьків, які запобіжники стоять у вашому лічильнику. Навчіться під контролем дорослих знеструмлювати й підключати електроживлення вашого помешкання.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Моделювання допомоги при ураженні електричним струмом

**Мета:** навчитися запобігати нещасним випадкам у кожній із запропонованих ситуацій, набути навичок надавати першу допомогу при ураженні електричним струмом.

**Обладнання:** таблиці, малюнки підручника.

### Хід роботи:

#### Завдання 1

Об'єднайтеся у п'ять-шість груп. Кожна група має розв'язати одну із запропонованих проблем, тобто змоделювати наслідки ситуації та можливі шляхи її подолання.

Пропонуємо ситуації, які найчастіше призводять до нещасних випадків.

Ви стали свідком того що:

1. Дитина засунула в розетку металевий предмет (цвях).

2. Людина торкнулася праскою з оголеними проводами мокрої ганчірки, яку поправляла руками під час прасування.

3. Після буревію на землі лежить обірваний кабель, а біля нього неприємна людина.

4. Людина користувалася несправним феном у ванній кімнаті, де вологість надто висока.

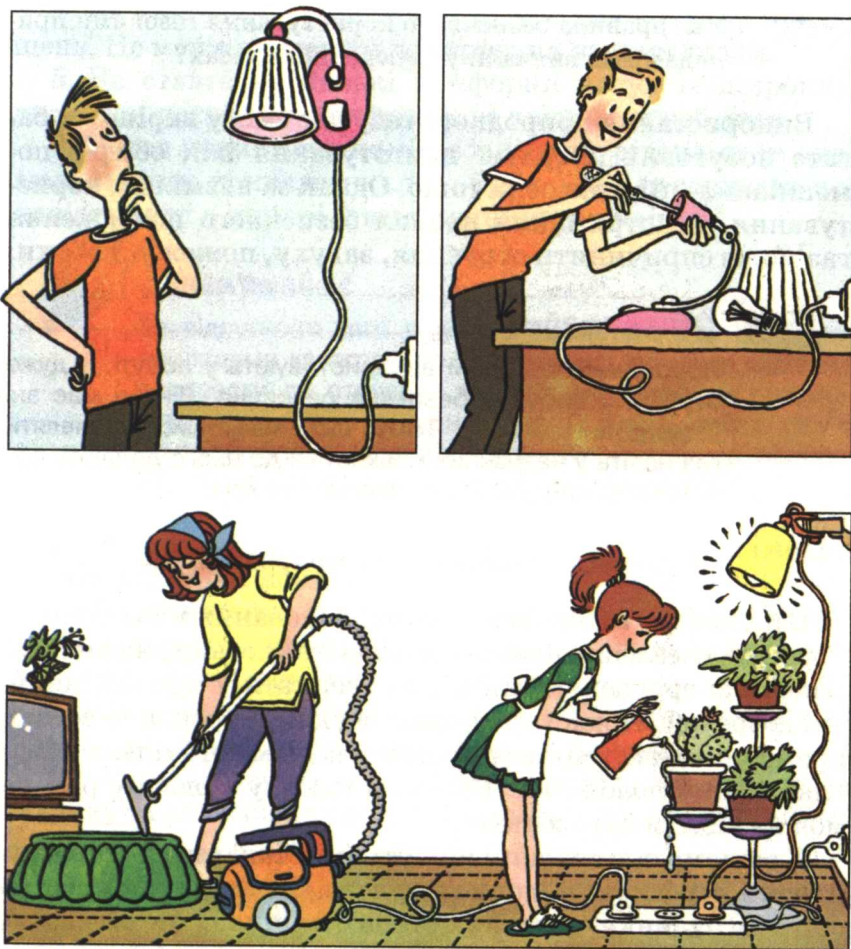
Зробіть висновки.

### Завдання 2

Розгляньте малюнок 46.

1. У чому полягає помилка хлопчика? Що ви порадили б йому зробити насамперед?

2. Про що забула дівчинка?



Мал. 46

# Урок 17 Безпека в побуті. Газонебезпека

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні принципи безпеки під час користування газовим обладнанням та іншими газонебезпечними опалювальними приладами в побуті;
- про небезпечні ситуації, пов'язані з отруєнням газом, і шляхи запобігання їм.



## Пригадайте \_\_\_\_\_

Які правила безпечного користування газовими приладами ви вивчали у попередніх класах?

Використання природного газу дає змогу вирішити багато побутових проблем: приготування їжі, обігрів помешкання, підігрів води тощо. Однак за невмілого користування, недотримання правил безпечного поводження газ може спричинити отруєння, задуху, пожежу, вибухи.



## Запам'ятайте \_\_\_\_\_

Природний газ, який використовують у побуті, – дуже отруйна і вибухонебезпечна речовина. Він не має ані запаху, ані кольору. Тому, щоб мати змогу виявляти газ навіть у незначних кількостях, до нього додають речовини зі специфічним різким запахом.

### Як людина використовує природний газ

Багато з вас проживають у газифікованих місцевостях. У деяких населених пунктах використовують зріджений газ. Балони зі зрідженим газом слід зберігати у приміщеннях, які добре провітрюються, подалі від джерел тепла та вогню, прямих сонячних променів. Стояти вони мають тільки у вертикальному положенні. Балони з газом у жодному разі не можна кидати та розбивати.

У вашому помешканні можуть бути такі газові прилади: плита з духовкою, колонка для нагрівання води, котел для обігріву будинку. У деяких старих будинках ще збереглися газові печі. Кожне приміщення, де є газовий прилад, має бути обладнане справною вентиляцією.



## Загальні правила запобігання нещасним випадкам при користуванні газовими приладами

1. Перед тим як почати користуватися газовим приладом, переконайтесь у відсутності специфічного запаху, відкрийте квартиру або двері кухні для припливу повітря.

2. Користуючись газовою плитою, стежте за вентиляцією на кухні, не закривайте ґратки вентиляційних каналів.

3. Перед запалюванням пальників духовки провітрюйте її, відкриваючи та закриваючи дверцята три – п'ять разів.

4. Не використовуйте газові плити для обігріву приміщень. Це може призвести до отруєння чадним газом.

5. Не ставте на низькі конфорки посуд із широким дном, користуйтеся конфоркою з високими ребрами.

6. Перед користуванням газовими нагрівачами та опалювальними приладами слід обов'язково перевірити наявність тяги в димарі й вентиляційному каналі.



### Запам'ятайте

За відсутності тяги в димарі користуватися газовими приладами категорично заборонено, оскільки це може призвести до отруєння продуктами згоряння природного газу, зокрема чадним газом. Перевіряйте тягу у вентиляційному каналі за допомогою смужки паперу. Ніколи не робіть цього запаленим сірником!

7. Регулярно стежте за справністю і чистотою димових і вентиляційних каналів.

8. Не залишайте без нагляду газові пальники. У разі раптового затухання полум'я терміново закрийте всі крани, ретельно провітріть приміщення.

9. Після користування газом не забувайте закривати крани на газових приладах та на газопроводі.

10. Не прив'язуйте до газопроводів мотузки, не сушіть білизну та волосся над полум'ям пальників газових плит.



### Запам'ятайте

За найменшої нещільності у з'єднаннях газових приладів приміщення за ніч буде загазоване до вибухонебезпечної концентрації. Вранці від найменшої іскри

- може статися вибух значної руйнівної сили. Тому, відчувши запах газу, дійте у такій послідовності:
- не вмикайте електричні прилади (не користуйтеся телефоном);
  - відчиніть вікна і двері, щоб утворився протяг;
  - перекрийте всі крани на газопроводі;
  - після того як помешкання провітриться, викличте аварійну службу за номером 04 або 01.

### Що таке чадний газ

Мешканці сіл, які користуються піччю чи грубою, повинні пам'ятати – якщо закрити заслінку димаря у протопленій печі раніше, ніж треба, до кімнати потрапить чадний газ. Це надзвичайно шкідлива речовина без запаху, тому отруєння настає непомітно для людини. Особливо небезпечно, коли чадний газ потрапляє до житлового приміщення вночі. Люди в цей час сплять і не відчують небезпеки.

Потрапляючи до легенів замість кисню, чадний газ унеможливорює дихання. Людина може загинути від нестачі в організмі кисню.

Отруїтися чадним газом можна також, перебуваючи в автомобілі з увімкненим двигуном у зачиненому гаражі чи іншому закритому приміщенні, куди не надходить повітря у великій кількості.



### **Запам'ятайте**

Перша ознака отруєння чадним газом – сильний головний біль, утруднене дихання, кволість, запаморочення.

### **Перша допомога при отруєнні побутовим, чадним газом, вихлопними автомобільними газами**

У разі небезпеки отруєння шкідливими газами виконайте такі дії:

- відкрийте вікна та двері, влаштуйте протяг;
- покличете на допомогу дорослих;
- швидко виведіть (винесіть, витягніть) потерпілого на свіже повітря;
- розстебніть йому комір, ремінь, підніміть підборіддя для полегшення дихання;

- викличте швидку допомогу, пожежну охорону, аварійну газову службу;
- перебувайте поруч із потерпілим до прибуття рятувальної служби.



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

### Проаналізуйте ситуації

1. Діти гралися на узбіччі автомагістралі поблизу світлофора. Через кілька годин їхнє самопочуття погіршилося: з'явився головний біль, кволість, запаморочення. Чи можете ви пояснити причину цього і як потрібно діяти у даній ситуації?
2. У кухні на плиті на потужному вогні вариться борщ. Каструля щільно закрита кришкою. Що може трапитися, якщо борщ переливатиметься через край каструлі?
3. У сільській хаті користуються зрідженим газом у балонах. Діти повісили на стіні поряд зі шлангом, що з'єднує балон із плитою, мішень та кидають у неї дротики. До чого можуть призвести ці пустощі? Чи можна використовувати кухню як приміщення для ігор?
4. Узимку власник автомобіля порався в гаражі й сів погрітися в машину з увімкненим мотором. Яка небезпека загрожує цій людині, якщо вона раптом засне?

### ЯК БУТИ

Мільйони років природа створювала унікальне паливо – горючий газ. Не може не дивувати, як ця вогненебезпечна речовина від родовища по трубах слухняно прямує в наші оселі, щоб забезпечити нас теплом і вареною їжею. І саме в наших силах зробити природний газ своїм надійним помічником. Інакше, за нашого невігластва, він перетвориться на нищівного ворога.

Отже, у тих оселях, де використовується природний газ, обов'язково мають бути витяжки чи відкриті вентиляційні канали. Газові плити мають бути справними, з'єднання між газовими трубами або газовими балонами і плитою – щільними. І, звичайно, потрібна ваша обережність.





## Доведіть, що ви знаєте

1. Якими газовими приладами ви користуєтесь у повсякденному житті?
2. У якій послідовності необхідно діяти, відчувши запах газу? Чому потрібно дотримуватися саме такої послідовності?
3. Яку першу допомогу ви можете надати людині, що потерпіла від отруєння побутовим, чадним чи вихлопними газами?
4. Які ознаки отруєння чадним газом?



## Домашнє завдання

Разом з дорослими обстежте газове обладнання вашої оселі та складіть перелік можливих порушень вимог техніки безпеки під час користування ним. Дізнайтеся, як цьому запобігти.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Моделювання ситуації у разі отруєння природним і чадним газом

**Мета:** навчитися розпізнавати ознаки витoku газу, ознаки отруєння побутовим, чадним газом, вихлопними автомобільними газами. Навчитися надавати першу допомогу при отруєнні цими речовинами.

**Обладнання:** таблиці, що ілюструють правила поводження з газовими приладами.

### Хід роботи:

Об'єднайтеся в групи. Кожна група має розглянути запропоновані ситуації, пояснити дії, які при цьому треба виконувати.

1. Ви побачили людину в непритомному стані в квартирі, де відчувається запах газу.

2. У непровітреному гаражі стоїть автомобіль з увімкненим двигуном, а на підлозі лежить непритомна людина.

3. Ви зайшли в кімнату, де топиться піч при закритій заслінці, та побачили непритомну людину.

Зробіть висновки та запишіть їх у зошит.

У своєму робочому зошиті складіть таблицю. У лівій колонці перелічіть усі переваги природного газу, а в правій – небезпеки, якими він загрожує людині.

## Урок 18 **Небезпечні речовини побутової хімії. Долікарська допомога в разі отруєння або потрапляння хімічних речовин на шкіру та в очі**

**На цьому уроці ви дізнаєтесь:**

- про безпеку, яку можуть становити засоби побутової хімії, якщо ними неправильно користуватися;
- про наслідки отруєння хімічними речовинами та першу допомогу, яку слід надати при цьому.



### **Пригадайте** \_\_\_\_\_

Які засоби побутової хімії ви купуєте, відвідуючи ринок, магазин, супермаркет, без яких не уявляєте свого життя? Перш ніж покласти їх до свого кошика, чи замислюєтесь ви, як нести ці засоби, – разом із продуктами харчування чи варто придбати для них окремий пакет? Чому?

Людина створила багато хімічних речовин, які дуже полегшили її побут. Однак часто ці надійні помічники людини можуть становити загрозу її здоров'ю.

### **Безпечні та небезпечні засоби побутової хімії**

Які засоби побутової хімії вважають безпечними для людини? Щодня ви використовуєте мило, шампунь, зубну пасту, пральний порошок, засоби для миття посуду. Вони не повинні завдавати шкоди людині, якщо дотримуватися рекомендацій щодо їхнього використання. Зокрема, засоби для миття посуду та пральні порошки пошкоджують шкіру рук. Тому мити посуд і прати варто в гумових рукавичках.

Проте є дуже отруйні речовини, які іноді доводиться використовувати в побуті. Це фарби, клеї, засоби для відбілювання білизни, для дезінфекції приміщень, чищення каналізаційних труб, отрути проти комах-шкідників та інші. Перед тим як користуватися такими препаратами, слід уважно прочитати інструкцію, розміщену на їхніх упаковках, і ретельно дотримуватися її.



## Запам'ятайте

- Усі препарати побутової хімії будуть **безпечними**, якщо їх застосовувати за прямим призначенням та згідно з інструкціями й рекомендаціями щодо їхнього використання.
- Усі препарати побутової хімії будуть **небезпечними**, якщо вони потраплять на тіло або всередину організму, спричинивши отруєння або подразнення, опік шкіри.

Усі засоби побутової хімії необхідно переносити та зберігати окремо від продуктів харчування, медикаментів, у недоступних для маленьких дітей місцях.

Багато препаратів побутової хімії випускають у аерозольних упаковках. Це дезодоранти для тіла, освіжувачі повітря, отрути проти комах та інші. Їх не можна використовувати поблизу відкритого вогню, зберігати під прямими сонячними променями, нагрівати вище 50 °С або розбирати, оскільки вони є вогнебезпечними. Не можна допускати потрапляння аерозолів в очі.



## Запам'ятайте

Особливо небезпечними є отрути, які людина використовує проти гризунів і комах.



## Поміркуйте

Розгляньте малюнок 47. Чи правильно зберігаються засоби побутової хімії, зображені на ньому?



Мал. 47



## Чим небезпечні отруєння хімічними речовинами

Потрапивши всередину організму, небезпечні хімічні речовини вражають органи дихання і травлення. Однак найбільш уразливі щодо їхньої дії нервові клітини головного мозку. Тому сильні отруєння засобами побутової хімії лікують тільки в лікарні, у спеціалізованому відділенні, використовуючи дуже складну апаратуру. У разі потрапляння на шкіру чи в очі хімічні отрути спричиняють небезпечні опіки.



### Запам'ятайте

При отруєнні не можна зволікати. Покличте на допомогу дорослих, зателефонуйте за номером 03 або 01 та чітко виконайте всі поради спеціаліста. Не викидайте упаковку (коробку, флакон), у якій була речовина, що спричинила отруєння. Лікар має знати, який це препарат.

### Найпоширеніші випадки отруєння

Засоби для миття ванн, знищення плям від іржі містять пекучі кислоти та луги. Потрапивши до організму, вони спричиняють сильний біль у роті, горлі, дихальних шляхах, рясне виділення слини, блювоту з домішками крові. Не намагайтеся самостійно промити шлунок, це може посилити блювоту. Дайте потерпілому випити 3–4 склянки звичайної води та викличте лікаря. Потрапивши на шкіру чи в очі, ці речовини спричиняють опіки. Людина відчуває пекучий біль, шкіра червоніє, а потім вкривається кіркою. У цьому разі промийте вражену ділянку шкіри чи очі великою кількістю води протягом 10–15 хвилин, поки не зникне специфічний запах. Для промивання ока струмінь води спрямовуйте на його зовнішній кут. Напір води при цьому має бути слабким.

Якщо хімічна речовина суха – не дмухайте на неї, не намагайтеся стерти її за допомогою одягу. Просто струсіть її за вітром та промийте це місце холодною водою.

Обов'язково розпитайте батьків, що саме входить до складу кожного хімічного засобу, якими вони користуються. Якщо ви точно знаєте, що опік шкіри спричинила кислота, після промивання водою можете обмити вражену ділянку мильною водою чи слабким розчином соди (маленьку щіпку соди розколоти у склянці води). Якщо

опік спричинили луги, можна додатково обмити шкіру слабким розчином борної кислоти (пів чайної ложки порошку розколоти в склянці води).

Проте є речовини, які в жодному разі не можна змивати водою. Тож, коли ви не знаєте, яка речовина потрапила на шкіру, струсіть її, накрийте цю ділянку шкіри чистою сухою серветкою та негайно зверніться до медичного закладу.

Ознаками отруєння лакофарбовими матеріалами та отрутами, які використовують для знищення шкідливих комах, є запаморочення, нудота, розлад зору, підвищене потовиділення, психічне збудження. У цьому разі необхідно терміново винести людину на свіже повітря, покласти її на бік, оскільки може розпочатися блювота, і викликати лікаря.



### Зпам'ятайте

- Перед тим як почати обробляти приміщення отруйними речовинами, з нього обов'язково треба винести домашніх тварин та харчові продукти. Після завершення обробки слід щільно причинити двері й вимити руки з милом. Після закінчення терміну дії речовини слід провітрити приміщення та вимити меблі, на які вона потрапила.
- При користуванні фумігатором – засобом для знищення комарів і мух – вікно під час його дії повинно бути постійно відкритим!



### Поміркуйте

Діти вирішили у підвальному приміщенні обладнати кімнату для ігор. Вони почали фарбувати стіни, вкрити лаком підлогу. Через годину всі відчули запаморочення, нудоту, підвищене потовиділення. Як ви поясните такий стан дітей та що порадите їм зробити?

## ЯК БУТИ

Неправильне користування засобами побутової хімії стає причиною багатьох нещасних випадків. Тому пам'ятайте: етикетки на засобах для чищення, фарбниках, розчинниках, клеях попереджають про можливу небезпеку; вогнебезпечні речовини заборонено зберігати поряд із джерелом

вогню, бо вони можуть спричинити пожежу; якщо речовини шкідливі для шкіри, слід працювати з ними в гумових рукавичках; під час використання аерозолів бажано користуватися захисною марлевою пов'язкою. І ще одна порада – ніколи не змішуйте хімічні речовини, бо може відбутися непередбачувана хімічна реакція і навіть вибух.



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Чому потрібно переносити та зберігати речовини побутової хімії окремо від продуктів харчування?
2. Що слід зробити, перш ніж використовувати препарат для знищення комах-шкідників у вашому помешканні?
3. Чому при отруєнні так важливо не зволікати з наданням першої допомоги?
4. Як ви будете діяти, якщо на тіло потрапила суха отруйна речовина?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Розпитайте батьків, якими засобами побутової хімії вони користуються. Разом ознайомтеся з інструкціями щодо їхнього використання.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Моделювання допомоги в разі потрапляння на тіло та в очі хімічних речовин

**Мета:** навчитися надавати невідкладну допомогу потерпілим від потрапляння на тіло чи в очі хімічних речовин.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, аркуші ватману, фломастери.

### Хід роботи:

Об'єднайтеся в групи. Кожна група має розглянути запропоновану ситуацію і пояснити дії, які при цьому треба виконати.

1. Ви вирішили почистити ванну порошком, що містить кислоту. Раптом упаковка випадає з ваших рук і порошок потрапляє на шкіру.
2. Під час прибирання у сараї ви зачепили коробку з незнайомим порошком і він висипався вам на руку.



3. Діти бешкетують. Один хлопчик бризкає на іншого водою з поливалки. Той схопив з полицки лак для волосся в аерозольній упаковці і спрямував струмінь на приятеля. Чим загрожує ця ситуація? Що треба зробити, якщо раптом лак потрапить в очі?

4. Діти захотіли дізнатися про будову батарейки. Замість того щоб прочитати відповідну літературу й дізнатися з неї про вміст батарейки, вони розрізали її. З батарейки витекла пекуча речовина. Що ви порадили б цим дітям?

Зробіть висновки і запишіть їх у зошит.

## Урок 19 **Безпека в будівлях.** **Небезпечні ситуації в будівлях, комуніальних мережах**

**На цьому уроці ви дізнаєтесь:**

- про можливі небезпечні ситуації та їхні наслідки, які можуть виникнути в місцях проживання;
- про дії людини під час виникнення небезпечних ситуацій у будівлях.



### **Пригадайте** \_\_\_\_\_

Яку небезпеку може становити для людини електричне та газове обладнання, якщо не дотримуватися правил користування ним?

Які ще небезпеки загрожують людині в місцях її проживання? Це залежить від того, в якому будинку вона мешкає, які комунікації до нього підведені.

### **Що таке комунікації**

У містах перед початком будівництва до майбутніх будинків підводять потужні електричні та телефонні кабелі, труби водогону, газопостачання та теплотраси. Багатоповерхові будинки обладнують ліфтами, сміттепроводами. Часто будинок має 16 поверхів і навіть більше. Сільський будинок може бути газифікований, а якщо ні, то його господарі використовують зріджений газ у балонах, вугілля, дрова, воду беруть із криниці.



## Поміркуйте

Роздивіться малюнок 48. Підрахуйте, скільки води людина використовує на побутові потреби за один день, якщо місткість відра становить 8 л.



Мал. 48

### Небезпека від несправних водогінних і теплових мереж

Гаряча і холодна вода потрапляє у квартири під великим тиском. Труби можуть не витримати цього тиску. Тоді вони рвуться, і вода потрапляє в квартиру. Ситуація не з приємних: псується паркет і меблі, лущитьися фарба на стінах, відклеюються шпалери. Як поводитися в такій ситуації? Насамперед важливо не розгубитися. Для цього ви повинні заздалегідь довідатися у батьків, де розташований кран, який перекриває воду в квартирі. Бажано знати також місце розташування вентиля, що перекриває воду в під'їзді, на випадок затоплення вашої квартири сусідами зверху (мал. 49). Дізнайтеся у батьків номер телефону аварійної служби. У будь-якому разі зверніться по допомогу до сусідів, яких ви добре знаєте.



### Запам'ятайте

- Стежте за тим, щоб труби холодної та гарячої води не ржавіли і не протікали.
- Щільно закривайте крани.
- Не залишайте у мийках різні предмети (посуд, мочалки, продукти тощо).

- Не викидайте в унітаз рештки продуктів, папір, предмети особистої гігієни.
- Стежте за тим, щоб запобіжний стік у ванні перебував у робочому стані (не був забитий).



Мал. 49. Такий вигляд має вентиль, що перекриває водогін

Труба чи батарея тепломережі також можуть не витримати тиску. Унаслідок їхнього прориву в квартиру потрапляє гаряча вода. Наслідки дії гарячої води набагато руйнівніші, ніж холодної. До того ж вона може завдати важких опіків. Як діяти у таких випадках?



### Запам'ятайте

- У жодному разі не наближайтеся до місця прориву, не намагайтеся самостійно ліквідувати аварію.
- Відключіть запобіжники на електролічильнику та перекрийте газ.
- Покличте на допомогу дорослих.
- Викличте рятувальну службу за номером 01.

### Як користуватися ліфтом

Мешканці багатоповерхових будинків не уявляють свого щодення без ліфта. Добре, коли ліфт працює і вчасно потрапляєте на потрібний поверх. Але трапляє-



ться й так, що ліфт може зупинитися між поверхами. Частіше це буває через його несправність, вимкнення електричного струму і дуже рідко внаслідок надзвичайної ситуації: вибуху, землетрусу тощо.

Повторимо, що потрібно знати для безпечного користування ліфтом.



### Запам'ятайте \_\_\_\_\_

- Коли відчиняються зовнішні двері ліфта, переконайтеся в наявності кабіни і тоді заходьте.
- Якщо заходите в незнайомий ліфт, знайдіть переговорний пристрій.
- Коли заходите в ліфт та виходите з нього, беріть своїх маленьких братика чи сестричку на руки.
- Ніколи не намагайтеся рукою чи ногою перешкодити закриттю дверей ліфта.
- У разі аварійної зупинки ліфта не намагайтеся самостійно відчинити двері. Використовуючи переговорний пристрій, повідомте адресу будинку та поясніть ситуацію. Покличте на допомогу.



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

#### Проаналізуйте ситуації

1. Дівчинка увійшла в ліфт і натиснула кнопку потрібного їй поверху. У цей час до ліфта підбіг хлопчик і крикнув услід дівчинці, щоб вона, виходячи з ліфта, натиснула кнопку першого поверху. Що може трапитися, якщо дівчинка виконає прохання хлопчика?
2. Хлопчик зайшов у ліфт і натиснув кнопку першого поверху. Раптом він побачив, що із сусідньої квартири вийшов його приятель. Аби той встигнув до ліфта, хлопчик підставив до дверцят ліфта ногу. До чого це може призвести?
3. Підлітки піднімалися ліфтом. Раптом кабіна зупинилася, погасло світло, двері не відчинилися. Діти вирішили силоміць відчинити двері і вийти з ліфта. До яких наслідків може призвести їхнє рішення?

#### ЯК БУТИ

Давні англійці казали: «Мій дім – моя фортеця». Домівка для людини – це прихисток від негоди, затишне місце для відпочинку і зручне для роботи чи улюбленої

справи. Те, що здається нам таким звичним у квартирі – газ, вода, електрика, централізоване опалення, за недоглядом може зіпсувати або навіть знищити нашу «фортецю». Так, неправильне користування газом загрожує вибухом, несправна електромережа – пожежею, а пошкоджені комунікації водо- чи тепlopостачання на тривалий час зроблять ваше помешкання нежилим. Проте за належного догляду і правильного користування – це ваші надійні помічники. І ще одне. У кожній оселі обов'язково має бути аптечка (мал. 50). До її складу має входити: термометр, пінцет, ножиці, бинт, марля, вата, лейкопластир, розчин перекису водню (пероксиду гідрогену), дезінфікуючий розчин, таблетки від болю, проти алергії, проносний засіб.



Мал. 50



### Доведіть, що ви знаєте

1. Якими комунікаціями обладнаний будинок, у якому ви мешкаєте?
2. Для чого вам потрібно знати, де розташовані крани, які перекривають воду у вашій квартирі та під'їзді?
3. Чому, заходячи в ліфт та виходячи з нього, потрібно тримати малу дитину на руках?



### Домашнє завдання

Дізнайтеся у батьків, де у вашій оселі розташовані крани, якими можна перекрити водо- і газопостачання. Під наглядом дорослих повправляйтеся в цьому. Разом з батьками складіть список речей і лікарських засобів, які мають входити до складу домашньої аптечки.

## Урок 20

# Можливі аварійні ситуації на підприємствах. Дії школяра під час виникнення аварійних ситуацій на підприємствах

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- як діяти у разі небезпечних ситуацій, що можуть виникнути у населеному пункті через аварію на підприємстві.



### Поміркуйте

З якими надзвичайними ситуаціями в разі стихійного лиха ви вже ознайомилися у попередніх класах?

### Які ситуації називають надзвичайними

Майже щодня ви чуєте із засобів масової інформації про ситуації, які погіршують звичну життєдіяльність населення нашої планети. Їх спричиняють різні за походженням небезпечні явища. Вони призводять до людських жертв, руйнують матеріальні цінності та залишають по собі важкі наслідки. Такі події називають **надзвичайними ситуаціями**.

Ви знаєте, що життя і господарська діяльність людини залежать від корисних копалин та енергоресурсів. Людина видобуває металеві руди, нафту, кам'яне вугілля, природний газ, виробляє енергію на атомних електростанціях, створює нові хімічні речовини. На потужних фабриках і заводах зосереджено дуже багато горючих, вибухонебезпечних і надзвичайно отруйних речовин. Іноді внаслідок порушення правил виробничої безпеки на підприємствах трапляються аварії.

Так, величезну небезпеку становлять підприємства хімічного та ядерного паливного циклів, особливо АЕС. Унаслідок аварій на енергосистемах зупиняються заводи, електропоїзди, міський транспорт, аеропорти, припиняється водопостачання. Під час таких аварій у навколишнє середовище можуть потрапити сильнодіючі отруйні або радіоактивні речовини. Головна їхня особливість полягає в здатності поширюватися на величезні території й у довготривалому впливі на здоров'я людей.



Великих матеріальних збитків завдають вибухи та пожежі, зокрема внаслідок аварій на підприємствах нафтової та газової промисловості. Вибухи на газопроводах, у шахтах зазвичай супроводжуються людськими жертвами.

До залізничних катастроф належать зіткнення, наїзди потягів на перешкоди, вибухи цистерн з легкозаймистими, вибухонебезпечними, їдкими, отруйними або радіоактивними речовинами.

Автомобільні аварії, авіаційні катастрофи та аварії на водному транспорті також призводять до ураження або загибелі людей, пошкодження техніки та іншого майна (мал. 51).



Мал. 51. Приклади надзвичайних ситуацій

### Ваші дії в разі оголошення надзвичайної ситуації

Ви маєте бути готові до таких ситуацій та повинні вміти рятувати своє життя, надавати допомогу іншим людям. Насамперед ви маєте знати про рятувальні служби, які беруть участь у ліквідації наслідків катастрофи. Ці служби сповіщають населення по радіо, телебаченню, сиренами підприємств, гудками транспорту. Почувши

ці сигнали, ви повинні поцікавитися у дорослих, що трапилося, або ввімкнути радіо чи телевізор і виконати всі вказівки відповідних служб. У деяких випадках людей тимчасово евакуюють з місць проживання. Ви повинні не розгубитися і бути готовими до цього.

Якщо ви самі вдома, повідомте по телефону батьків, рідних, дорослих, яких добре знаєте, щодо надзвичайних обставин, про які щойно дізналися.



### Запам'ятайте

У разі евакуації:

- негайно складіть у сумку особисті документи всіх членів родини (паспорти, посвідчення тощо), гроші, цінні речі;
- вимкніть запобіжники на електричному лічильнику, зачиніть вікна, кватирки, перекрийте газ та воду;
- замкніть квартиру.



### Поміркуйте

Розгляньте малюнок 52. Що загрожує хлопчику та його помешканню за такої ситуації?

Чому під час евакуації при собі слід мати:

- теплий одяг, білизну, предмети особистої гігієни;



Мал. 52

- продукти харчування на 3-5 днів (хліб, консерви, питну воду);
- сірники, запальничку, ліхтарик, ніж, ложку, чашку;
- ліки, якими найчастіше користуєтеся, перев'язувальний матеріал, йод, знеболювальні препарати?

Ваші подальші дії мають відповідати вимогам рятувальних служб.

## ЯК БУТИ

Ми розглянули, якими мають бути ваші першочергові дії в разі раптового виникнення надзвичайної ситуації. Проте будь-яка катастрофа має й віддалені негативні наслідки. Наприклад, найбільша у світі аварія на Чорнобильській атомній електростанції у 1986 році й досі забирає людські життя. Радіоактивні речовини, що забруднили великі території, потрапляють в організм людини з продуктами харчування, призводячи до тяжких хвороб. Мешканці цих територій, щоб захистити себе, мають дотримуватися певних рекомендацій:

1. Добре і повноцінно харчуватися.
2. Стежити за щоденним випорожненням кишечника.
3. За можливості регулярно вживати природні «захисники» від потрапляння в організм радіоактивних речовин: яблука, виноград, банани, цвітну капусту, шпинат, боби, петрушку, насіння соняшнику, морські продукти, гречану та вівсяну крупу, свіжі фруктові соки.



### Доведіть, що Ви знаєте

1. Які ситуації називають надзвичайними?
2. Які бувають надзвичайні ситуації техногенного походження?
3. Як рятувальні служби сповіщають населення про надзвичайну ситуацію?
4. Що таке евакуація? Як має діяти людина під час евакуації?



### Домашнє завдання

Разом із дорослими відпрацюйте свої дії під час можливого раптового виникнення надзвичайних ситуацій.



## Урок 21 Пожежна безпека, правила поведінки під час пожеж

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про необхідність дотримання правил пожежної безпеки;
- про невідкладні дії під час пожежі;
- про першу допомогу потерпілому під час пожежі.



Пригадайте \_\_\_\_\_

Що ви знаєте про причини виникнення пожеж? Що таке трикутник вогню?

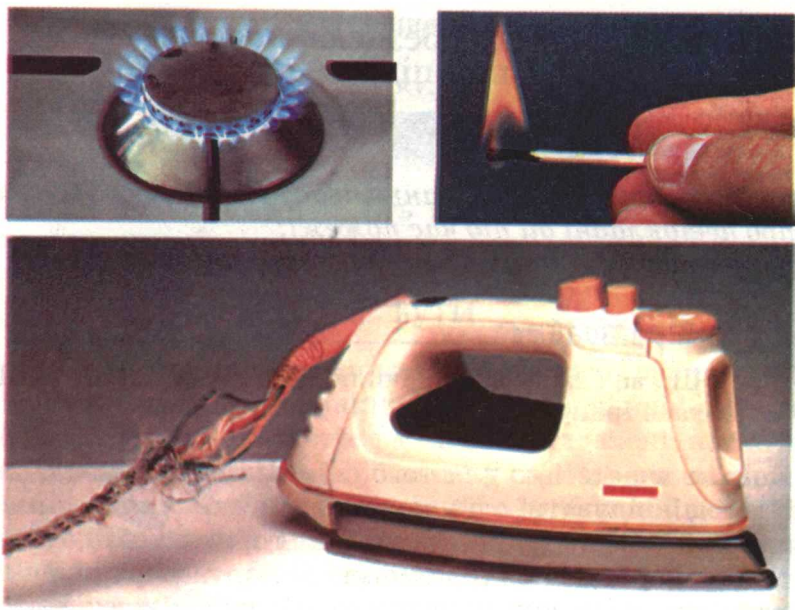
Ви вже знаєте, що для того, аби загасити вогонь, необхідно ліквідувати одну з умов виникнення горіння: знизити температуру речовини, яка горить, тобто охолодити її, наприклад за допомогою води, та перешкодити доступу кисню (заливаючи джерело вогню піною з вогнегасника (мал. 53) або накинувши на нього ковдру).



Мал. 53. Гасіння пожежі за допомогою піску (1) та вогнегасника (2)

### Що може призвести до пожежі

До виникнення пожежі можуть призвести несправні газові та електричні прилади, необережне поводження із сірниками (мал. 54), горючими хімічними речовинами (спиртом, бензином, гасом), а також порушення вимог протипожежних норм під час проектування та будівництва житлових будинків, об'єктів народного господарства, катастрофи природного походження. Однак найчастіше причиною пожежі стає людська недбалість.



Мал. 54. Можливі джерела пожежі

### Що допоможе вам уникнути пожеж

Насамперед ви повинні знати, що в будь-якому громадському приміщенні (магазин, поліклініка, школа, лікарня, кінотеатр, стадіон та інші) є план евакуації на випадок виникнення пожежі та інших надзвичайних ситуацій. Відвідуючи ці заклади, намагайтеся обов'язково ознайомитися з ним, особливу увагу приділіть тим приміщенням, де перебуваєте найдовше.



### Запам'ятайте:

На плані ви побачите:

- перелік першочергових дій під час виникнення пожежі;
- місця розташування телефонів, пожежних кранів, вогнегасників;
- головні та запасні шляхи евакуації.

### Як запобігти пожежонебезпечним ситуаціям під час користування газовими приладами

Перед тим як запалити газ, спочатку запаліть сірник і трохи відкрийте кран пальника. Коли газ загориться і полум'я вирівняється, можна відрегулювати подачу газу.

Перед тим як запалити газ у печі, відчиніть на 2–3 хвилини її дверцята, щоб звільнити пальник і димохід від газу, який міг там накопичитися.

Якщо раптом припинилася подача газу, негайно закрийте крани пальника та газопроводу й провітріть приміщення.

### **Під час користування електричними приладами**

Не використовуйте для обігрівання приміщень саморобні електричні пристрої.

Не огортайте електричні лампи, торшери займистими матеріалами (папером, тканиною).

Не залишайте без нагляду свічки, газові лампи, які використовують для освітлення.

Не залишайте без нагляду ввімкнені в електромережу електроприлади (праску, плойку, кип'ятильник, паяльник тощо).

### **Під час користування відкритим вогнем**

Не розпалюйте багаття у лісі без присутності дорослих.

Не розпалюйте багаття при сильному вітрі.

Не лейте в багаття горючі рідини, вогонь унаслідок спалахування може перекинутися на тіло людини.

### **Правила поведінки під час пожежі в багатоповерховому будинку**

Насамперед викличте за номером 01 пожежну службу, чітко назвавши свою адресу. Потім виконуйте таке:

відчувши запах диму у приміщенні, не відчиняйте двері в під'їзд, обережно тильним боком долоні доторкніться до них та переконайтеся, що вони не гарячі, і тоді виходьте;

перед виходом накрийтеся мокрою ковдрою, простиралом, закриваючи ніс і рот мокрою тканиною;

обов'язково зачиніть за собою всі двері та пересувайтеся поповзом або пригинаючись;

спускайтеся сходами, не користуйтеся ліфтом;

якщо спуститися сходами вам перешкоджає вогонь, підніміться на дах будинку;



якщо вхідні двері гарячі й ви не можете їх відчинити, завісьте їх мокрим простирадлом, увійдіть усередину приміщення (рухаючись поповзом або пригинаючись);

відкрийте вікно (розбийте шибку, попередньо обмотавши руку рушником) та покличте на допомогу, вигукуючи: «Допоможіть, пожежа!».

### Якщо пожежа трапилась у квартирі

У разі загоряння електроприладів **не намагайтеся загасити їх**, не вимкнувши запобіжники на електролічильнику, та не заливайте їх водою.

Накрийте джерело пожежі ковдрою, килимом, пальто (припиніть подачу кисню).

Якщо на вас загорівся одяг, падайте на підлогу і качайтеся по ній, щоб збити полум'я з одягу.

Під час горіння синтетичних матеріалів (зокрема пластмас) виділяється отруйний газ. У цьому разі треба прикривати носа і рота мокрим рушником.

### Перша допомога потерпілому на пожежі

Потерпілого слід негайно винести на свіже повітря, накрити опіки стерильною (чистою) тканиною, зупинити невелику кровотечу за допомогою тугої пов'язки, викликати лікаря.



### Поміркуйте

Діти гралась із сірниками та підпалили килим. Він почав тліти і задимив кімнату. Потай від дорослих діти відкрили вікна, зробивши протяг (вирішили провітрити кімнату), але килим спалахнув, і почалася пожежа. Оцініть дії дітей.

Під час пожежі в квартирі хлопчик, набравши номер 01, перелякано кричить у трубку телефону: «Рятуйте! Пожежа! Я живу тут, у великому будинку, на третьому поверсі!». У чому помилка хлопчика?

## ЯК БУТИ

Найчастіше наслідком пожежі є опіки шкіри. Опіки, що охоплюють понад десятку частину тіла людини, небезпечні для життя і потребують негайної медичної допомоги.

Уражену ділянку тіла треба негайно промити під струменем холодної води. Ніколи не обробляйте опіки вершковим маслом, олією, лосьйонами чи кремами. Натомість, варто накласти на місце опіку стерильну пов'язку, яку слід регулярно міняти. Не можна проколювати пухирів, аби в ранку не потрапила інфекція.



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Які причини виникнення пожежі?
2. Яких правил має дотримуватися людина, якщо в громадському закладі виникла пожежа?
3. Яку першу допомогу слід надати потерпілому внаслідок пожежі?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Складіть план-схему евакуації з вашої оселі в разі можливого виникнення пожежі. Ознайомтеся з планом евакуації у вашій школі.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Користування засобами пожежогасіння

**Мета:** навчитися використовувати засоби пожежогасіння та підручні засоби від диму, вогню тощо.

**Обладнання:** малюнки підручника, фотографії вогнегасників, стендів пожежної безпеки, вогнегасник.

### Хід роботи:

#### Завдання 1

Об'єднайтесь у групи. Кожна група має скласти план дій у запропонованих ситуаціях:

1. Людина мешкає у десятиповерховому готелі на восьмому поверсі. Вночі вона прокинулася від запаху диму.

2. Дванадцятирічна дівчинка та її трирічна сестричка дивилися телевізор (дорослих удома не було). Раптом із телевізора повалив дим. Діти мешкають на другому поверсі п'ятиповерхового будинку.

3. Діти потайком від дорослих запалили в саду багаття при сильних поривах вітру.

4. Ви відчули запах горілої страви та побачили дим, який повалив із дверей сусідньої квартири, де мешкає самотня старенька бабуся.



## Завдання 2

У чому помилка людей, зображених на малюнку 55?



Мал. 55

## Завдання 3

Роздивіться на фотографіях і малюнках засоби пожежогасіння (якщо є можливість, ознайомтесь із вогнегасником), потім усно дайте відповіді на запитання:



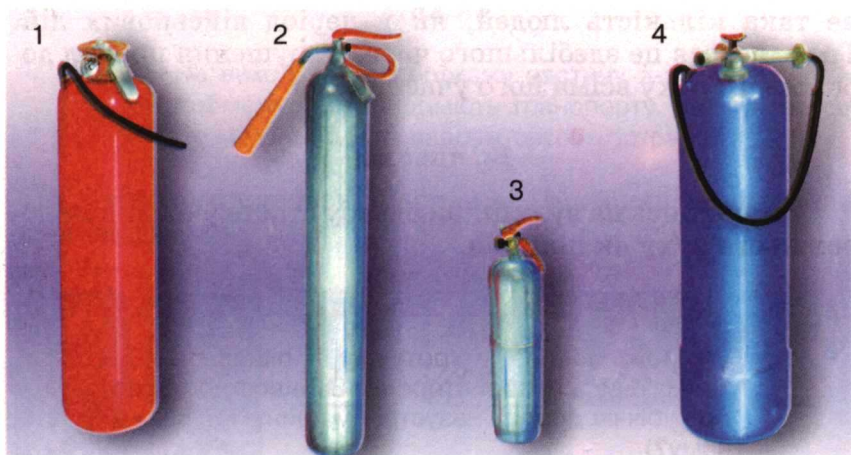
1. Як користуватися цими засобами пожежогасіння у щойно розглянутих ситуаціях?

2. Які підручні засоби для захисту від диму та вогню ви оберете в згаданих ситуаціях?

Зробіть висновки та запишіть їх у зошит.

### Додаткова інформація.

Існує чимало видів вогнегасників, які використовують залежно від того, що спричинило пожежу. Так, під час гасіння, наприклад, меблів, застосовують водяний вогнегасник (мал. 56, 1); електропроводки – вуглекислотний (мал. 56, 2); кастрюль, що горять, – порошковий (мал. 56, 3); твердих речовин і легкозаймистих рідин – пінний (мал. 56, 4).



Мал. 56

## Урок 22 Безпека на дорозі. Поведінка в разі дорожньо-транспортної пригоди (ДТП)

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про основні небезпеки, що можуть очікувати на вас у повсякденному житті в разі недотримання правил дорожнього руху та в транспорті;
- про те, як правильно діяти при ДТП, надавати допомогу потерпілим від ДТП.



## Пригадайте

У 5-му класі на уроках з основ здоров'я ви вивчали, як переходити багатосмугову дорогу, коли вона регулюється світлофором і коли – ні. Ви вже знаєте, що автомагістраль – це дорога для швидкісного руху машин і переходити її можна тільки у зазначених місцях. Ви знаєте, як поводитися у пасажирському транспорті – автобусах, маршрутках, тролейбусах, метрополітені, вчили, що таке дорожньо-транспортна пригода.

Щороку у школі ви повторюєте правила дорожнього руху, вивчаєте нові. Однак дорожньо-транспортних пригод, на жаль, не меншає. Згідно зі статистикою, на дорогах в усьому світі, і в Україні зокрема, протягом року гине така кількість людей, як у період військових дій. Трапляється це здебільшого через порушення правил дорожнього руху всіма його учасниками.

## Ви пішохід

Опинившись на вулиці, ви одразу стаєте учасником дорожнього руху як пішохід.



## Запам'ятайте

- Ходіть лише по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правої сторони. За відсутності тротуарів – по узбіччю дороги назустріч машинам. (Як ви думаєте, чому?)
- Переходьте проїзну частину автомобільної дороги, вулиці по пішохідних переходах (підземних чи надземних) або за дозвільним сигналом світлофора. За відсутності переходів – по лініях тротуару чи узбіч, подивившись ліворуч і праворуч і переконавшись у відсутності машин, що наближаються.
- Не затримуйтеся, не зупиняйтеся та не грайтеся на проїжджій частині автомобільної дороги, вулиці, залізничному переїзді. (Роздивіться малюнок 57. Чим небезпечна ситуація, зображена на ньому?)
- Не переходьте проїжджу частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів безпосередньо перед транспортними засобами, що наближаються, особливо будьте уважні при наближенні автомобілів із увімкненим проблісковим маячком і спеціальним звуковим сигналом (пригадайте, які з них ви знаєте).



Мал. 57

- Не виходьте на проїжджу частину з-за перешкоди, яка обмежує вам видимість транспорту, що рухається.
- Не можна ходити вздовж автомагістралей.

Уважно роздивіться ці знаки. Пригадайте, що вони означають.



### Ви пасажир

Навіть мешкаючи у сільській місцевості, колись ви обов'язково перебуваєте в ролі пасажирів. Пасажир також є учасником дорожнього руху, і для того, аби почуватися



безпечно в транспорті, він має дотримуватися відповідних правил.



## Запам'ятайте

- Очікуючи автобуса, тролейбуса чи потяга метро, не стійте на краю тротуару (платформи).
- Заходьте в наземний громадський транспорт лише зі спеціального майданчика, а за його відсутності – з тротуару чи узбіччя тільки після цілковитої зупинки транспортного засобу.
- У транспорті краще сидіти, але якщо доводиться стояти – тримайтеся за поручень. Не забувайте поступатися місцем інвалідам, літнім людям і батькам з маленькою дитиною на руках.
- Не бешкетуйте в салоні пасажирського транспорту, не відволікайте увагу водія від керування шумом, голосними розмовами.
- Не перешкоджайте автоматичному закриванню дверей, у маршрутних таксі не відкривайте дверей до повної зупинки транспортного засобу.
- Перебуваючи в автомобілі, обладнаному ременями безпеки, обов'язково пристебніться, а в колясці мотоцикла – вдягніть мотошолом.

Уважно роздивіться ці знаки. Пригадайте, що вони означають.



Пригадайте з курсу 5-го класу правила користування метрополітеном.

### Ви водій транспортного засобу

До учасників дорожнього руху також належать велосипедисти. Багато хто з вас уміє їздити на велосипеді. Цей

засіб пересування поширений у невеликих містах і сільській місцевості. Тобто там, де немає інтенсивного дорожнього руху і доводиться долати великі відстані. До речі, нині велосипед набуває популярності і в багатьох західних країнах. Його вважають екологічно чистим транспортним засобом, який не завдає шкоди природі (мал. 58).



Мал. 58

Для руху на велосипеді дорогами міста передбачені спеціальні велосипедні або пішохідно-велосипедні доріжки (мал. 59). Їздити по проїжджій частині заборонено.



Мал. 59. Позначення велосипедної та пішохідно-велосипедної доріжки



### Запам'ятайте

● Велосипед має бути зі справними гальмами, обладнаний звуковим сигналом і світлоповертальними елементами: спереду білого кольору, з боків оранжевого, позаду червоного. У сутінках і під час туману слід вмикати ліхтар (фару) (мал. 60).



Мал. 60



Мал. 61

- Вантаж не повинен заважати вашому керуванню та іншим учасникам дорожнього руху.
- Перевозити пасажирів (дітей до семи років) можуть **тільки дорослі**, якщо велосипед обладнаний спеціальним сидінням.
- На велосипеді не можна їздити по тротуарах і пішохідних доріжках, під час руху триматися за інший транспортний засіб, їздити, не тримаючись за кермо і знімаючи ноги з педалей (мал. 61).
- Велосипедист має знати такі застережні дорожні знаки:



Крутий підйом



Аварійна ділянка



Крутий спуск



Залізничний переїзд без шлагбаума



Нерівна дорога



Небезпечне узбіччя



Горб



Перетин із трамвайною колією





Вибойна



Рух на велосипедах заборонено



Слизька дорога

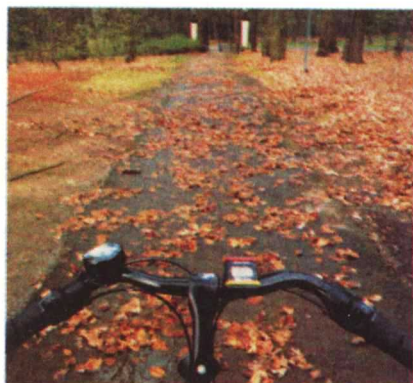
### Ви свідок дорожньо-транспортної пригоди

У разі ДТП перша допомога може врятувати життя потерпілому. Тому кожній людині важливо оволодіти знаннями про надання невідкладної долікарської допомоги.



### Поміркуйте

Роздивіться малюнок 62. Як ви думаєте, на яких фрагментах малюнка можливі небезпеки? Які саме?



Мал. 62



## Поміркуйте

Чи вмієте ви:

- тимчасово зупинити кровотечу на 1,5–2 години (влітку) за допомогою джгута;
- накладати стерильну пов'язку на рани;
- фіксувати кінцівки при переломах за допомогою шин;
- застосовувати штучне дихання?

### Перша допомога при ДТП

Покличте на допомогу дорослих і повідомте про ДТП рятувальні служби (за телефоном 01, 03).

Припиніть дію на організм чинників, які загрожують здоров'ю та життю потерпілого (загасіть пожежу, витягніть з води, виведіть з отруйної зони, звільніть від дії електричного струму).

Оцініть стан потерпілого і залежно від ушкоджень надайте йому допомогу.

### ЯК БУТИ

Якщо ви стали свідками ДТП, у жодному разі не бігайте по проїжджій частині дороги, бо можна потрапити під колеса автомобіля.

Найпоширенішими наслідками ДТП є: струс мозку, перелом кінцівок, кровотечі. Ознаки струсу мозку: блідість шкіри, рясне потовиділення, прискорений пульс, нудота. Допомога – забезпечити повний спокій.

Ознакою перелому ребер є різкий біль під час вдиху. Допомога – туго перев'язати ребра (на видиху).

Кровотечу зупиняють за допомогою тугої пов'язки. У разі перелому кінцівки – її треба знерухомити за допомогою палиці.

Докладніше про невідкладну допомогу потерпілому в ДТП прочитайте у додатку 7.



## Доведіть, що ви знаєте

1. Чому пішохід є учасником дорожнього руху?
2. Порівняйте, що спільного й відмінного у правилах користування різними видами пасажирського транспорту.
3. Яку допомогу ви можете надати потерпілому у разі ДТП?



## Домашнє завдання

Під час перебування на вулиці разом із дорослими визначте та проаналізуйте основні порушення пішоходами правил дорожнього руху.

### ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Моделювання першої допомоги при ДТП

**Мета:** навчитися оптимально діяти при ДТП, дотримуватися безпеки на дорозі та у транспорті, надавати першу допомогу потерпілим від ДТП.

**Обладнання:** автомобільна аптечка, джгут медичний, шина медична.

#### Хід роботи:

Об'єднайтесь у групи та розгляньте ситуації, які можуть спричинити ДТП.

1. Десятирічна дитина, їдучи на велосипеді по проїжджій частині, не справляється з керуванням.

2. Дитина стоїть на переході, обладнаному світлофором, зі своїм собакою без повідка.

3. В автомобілі, обладнаному ременями безпеки, на передньому сидінні сидить шестирічна дитина, не пристебнута ременем.

4. Кондуктор тролейбуса, що від'їхав від зупинки, помітив дитину, яка причепилася за драбину в задній частині тролейбуса.

5. Діти грали на тротуарі в м'яч. М'яч викотився на проїжджу частину.

6. Дванадцятирічні діти їдуть на мотоциклі вулицями міста без шоломів і на великій швидкості.

Обговоріть ці ситуації та зробіть висновки.





# Психічна і духовна складові здоров'я



## Тема 8

# СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

## Урок 23 Значення почуттів та емоцій у спілкуванні

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про значення почуттів та емоцій у спілкуванні;
- про роль спілкування в житті людини;
- про вплив спілкування на здоров'я.



Пригадайте \_\_\_\_\_

У попередніх темах ми розглянули фізичну та соціальну складові здоров'я. А тепер пригадайте, що таке психічна складова здоров'я, як настрої людини впливає на спілкування та здоров'я.

Уже змалечку дитина навчається спілкуванню. Так, навіть тримісячна дитина, побачивши, що їй посміхаються, посміхнеться у відповідь. Діти вчаться оцінювати свої вчинки і ставлення до себе близьких людей, спостерігають за їхніми стосунками. Саме в спілкуванні формується майбутня особистість.

### Що таке спілкування

Спілкування – це обмін думками, почуттями, переживаннями з іншими людьми. Воно є життєвою потребою людини будь-якого віку. У спілкуванні людей дуже важливу роль відіграють почуття та емоції.

### Що таке почуття

Кожному з вас знайоме почуття любові до близьких людей, тварин – домашніх улюбленців, до природи (мал. 63).

Ви відчуваєте радість і задоволення від власних досягнень, вас цікавлять нові відкриття. На жаль, людині також притаманні почуття ненависті, гніву, заздрощів і ревнощів. Отже, *почуття* – це сильні та тривалі емоційні стани, які відображають ставлення людини до конкретної події чи особи.



Мал. 63

### Що таке емоції

Зміну настрою та почуттів, психічного стану людини викликають *емоції* – реакції людини на її ставлення до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоцій є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигукки. Під впливом емоцій у людини змінюється погляд, голос тощо.

Пригадайте свій стан, коли вам повідомили радісну звістку або коли батьки подарували омріяну річ. Від радості ви, можливо, підстрибували, плескали в долоні, вигукували слова: «Як чудово!», «Дякую» та інші. Такі емоції називають *позитивними* (мал. 64,1). Вони поліпшують не тільки настрій, а навіть фізичний стан людини.

Людина постійно відчуває зміни свого емоційного стану. Протягом дня позитивні емоції можуть змінюватися на *негативні* (мал. 64,2), наприклад, ви невдало виконали контрольну роботу, посварилися з друзями, захворіла близька людина. Негативні емоції пригнічують людину, погіршують її фізичний стан.





Мал. 64. Позитивні (1) та негативні (2) емоції

Сильні негативні емоції можуть спричинити тривалий **стрес**. Загалом стрес – це реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Вона мобілізує резервні сили організму і готує його до спротиву, боротьби чи втечі. Відомі випадки, коли люди в стані стресу перестрибували високі паркани, залазили на прямовисні стіни, піднімали надзвичайно важкі речі. У звичайному стані це було їм не під силу.

Тривалі стреси виснажують організм, зокрема знижують його захисні сили, що може призвести до хвороб, безсоння, головного болю, розладів у роботі серця та шлунка.



### Запам'ятайте \_\_\_\_\_

Невід'ємною умовою збереження здоров'я є вміння володіти емоціями, зокрема приборкувати негативні емоції, правильно організовувати свій режим дня й активно відпочивати.

Загартовування організму, активний відпочинок, прогулянки з друзями, заняття улюбленою справою значно поліпшують емоційний стан людини.



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Яке з покарань найбільше засмучувало вас у дитинстві – неможливість гратися з друзями чи відмова батьків придбати довгоочікувану іграшку? Чому?

## Чи впливає спілкування на здоров'я

Спілкуючись із друзями, близькими чи чужими людьми, ви мимоволі впливаєте на їхній емоційний стан, а отже, і на здоров'я. Наприклад, відомо, що добре слово лікує, підбадьорює, надає співрозмовнику впевненості у своїх силах. І навпаки, злі слова можуть глибоко вразити людину, змусити її страждати.

Однак потерпає не тільки людина, котру образили. Виявляється, злопам'ятні, неврівноважені та агресивні люди частіше хворіють на грип та інші простудні захворювання.

### ----- ЯК БУТИ -----

Щоб зберегти власне здоров'я та здоров'я людей, з якими ви спілкуєтесь, учіться стримувати негативні емоції, не дозволяйте негативним почуттям заволодіти вами. Пам'ятайте, що здоров'я також погіршують почуття провини, розчарування, невпевненості у собі, надмірна вразливість. Якщо ви виявили в себе схильність до таких почуттів, починайте психологічне загартовування. Спробуйте знайти причину негативних почуттів і намагайтеся позбутися їх, постійно повторюючи подумки: «Я можу».



### Доведіть, що ви знаєте

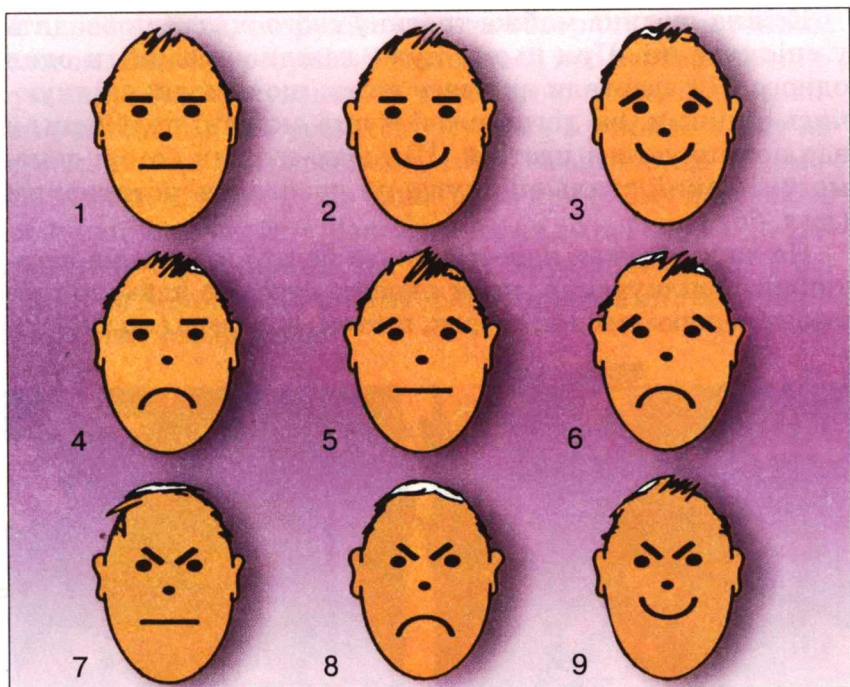
1. Що таке емоції? Назвіть відомі вам позитивні та негативні емоції.
2. Яку роль у житті людини відіграють почуття? Яке найсильніше почуття ви переживали у своєму житті?
3. Як стрес впливає на здоров'я людини? Чи можливий стрес від несподіваної радісної звістки?



### Домашнє завдання

Дослідіть, чи розумієте ви мову міміки. Перед вами 9 виразів обличчя, у яких художник закодував 9 емоційних станів людини (мал. 65). Спробуйте їх розшифрувати, скориставшись запропонованими формулюваннями.

Незадоволення, сором'язливість, відсутність емоцій, похмурість, щастя, переляк, гнів, відстороненість, підступність.



Мал. 65

Порівняйте свою відповідь із наведеною в додатку 8. Якщо ви зуміли відгадати більшість емоційних станів, це означає, що ви вмієте «читати по обличчях», вам легко зрозуміти людину, з якою ви спілкуєтеся. Коли ж ваш результат невтішний, – вам слід бути більш спостережливим.

## Урок 24 Типи спілкування людей

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про типи спілкування;
- зрозумієте необхідність дотримання правил спілкування.



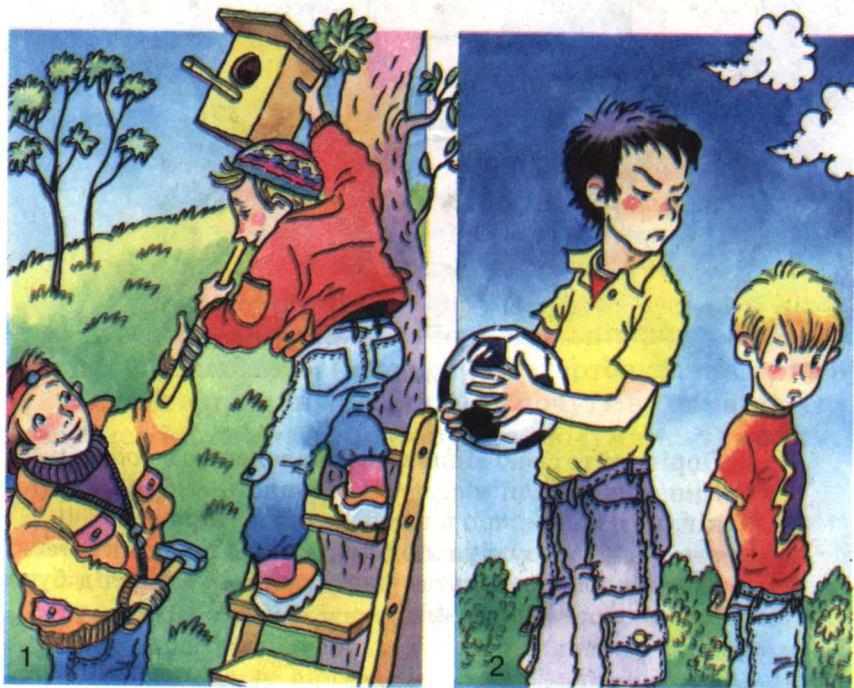
Пригадайте \_\_\_\_\_

Чи може людина повноцінно жити без спілкування з іншими людьми?



Кожна людина майже третину свого життя проводить у спілкуванні. При цьому дуже важливо розуміти один одного. Чи звертали ви увагу на те, що є люди, спілкуючись з якими, ви легко розв'язуєте складні проблеми, у вас поліпшується настрій. Ці люди завжди готові допомогти. Такий стиль спілкування називають **позитивним** (мал. 66, 1).

На жаль, можна навести також багато прикладів **негативного** спілкування, коли людина створює навколо себе умови непорозуміння, сварок, пліток, неповаги (мал. 66, 2).



Мал. 66. Позитивне (1) і негативне (2) спілкування



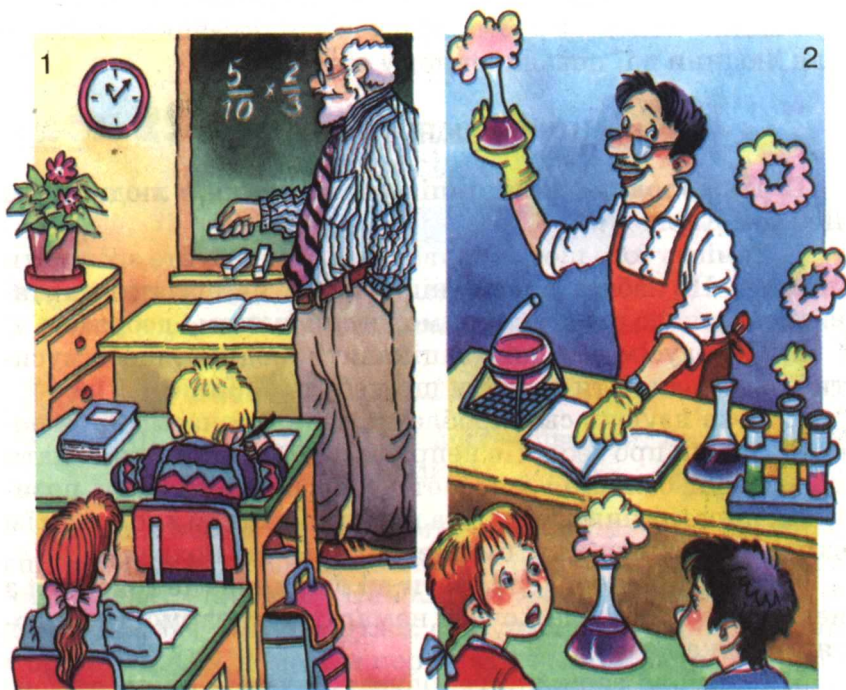
### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Як позитивний і негативний стилі спілкування впливають на здоров'я людини?

### Вербальне і невербальне спілкування

Є два види спілкування – вербальне (мовленнєве) та невербальне. Важко уявити вчителя, який веде урок, стоячи

на одному місці, не рухаючись та говорячи монотонним голосом. Ви вже зрозуміли, що йдеться про **вербальне** спілкування, або спілкування за допомогою мовлення. Зазвичай учитель під час уроку спілкується з учнями класу як вербально, так і **невербально**, тобто емоційно, за допомогою жестів, міміки, рухів тіла. Слова при цьому передають інформацію, а жести – різне ставлення до неї (мал. 67). Невербальне спілкування дає змогу виразити емоції і бажання за допомогою різних форм поведінки, загальноприйнятих серед людей.



Мал. 67. Приклади вербального (1)  
і невербального (2) спілкування

Загальноприйнятими жестами люди виражають свої емоції, перевагу над співбесідниками або покірність, впевненість у собі. Розмовляючи, людина може кивати головою в знак згоди, стискати кулаки в гніві, ніяково рухати ногою, спантеличено чухати потилицю. Жести додають значущості словам.



## Типи спілкування

Спілкування поділяють на різні типи: ділове, міжособистісне, групове та інші. *Ділове спілкування* характерне для навчання в школі, вузі, роботи на виробництві.

Спілкування з людьми віч-на-віч належить до *міжособистісного* типу. А спілкування в компанії – до *групового*.

У житті не буває чіткого поділу на різні типи спілкування. Усі вони тісно переплітаються. Наприклад, під час уроку в класі відбувається і ділове, і групове спілкування. Навчаючись керувати автомобілем, спілкування з інструктором може бути діловим і водночас міжособистісним.

Уміння володіти всіма типами спілкування важливе для людини в її повсякденному житті.

## ЯК БУТИ

**П'ять головних принципів спілкування з людьми (за Дейлом Карнегі):**

1. Замість того щоб звинувачувати, спробуйте зрозуміти людину. Це набагато корисніше, бо виховує здатність ставитись один до одного терпимо, із співчуттям і добротою.

2. Передусім важливо зацікавити людину, щоб змусити її саму захотіти зробити що-небудь.

3. Розв'язуючи свої проблеми, ми витрачаємо 95 % часу на думки про себе. Це неправильно. Припиніть думати про власні бажання і чесноти, спробуйте пізнати позитивні якості інших людей та відверто й щиро висловіть їм схвалення, вдячність, будьте щедрими на похвалу.

4. Кращий спосіб впливати на людину – це говорити з нею про те, що вона хоче, і намагатися допомогти їй досягти бажаного.

5. Потрібно завжди враховувати думку інших людей, їхні сумніви і плани.

## Шість способів сподобатися людям

1. Виявляйте до людей щирий інтерес.

2. Частіше посміхайтесь.

3. Пам'ятайте, що ім'я людини є для неї найкращим словом. Тож не забувайте його повторювати.

4. Учіться уважно слухати і заохочувати співбесідника до розмови.



5. Заводьте бесіду про те, що більше цікавить вашого співбесідника, ніж вас.

6. Намагайтеся дати людині відчуття її перевагу над вами, робіть це щиро і природно.



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Яку роль у житті людини відіграє спілкування?
2. Що таке позитивне та негативне спілкування?
3. Які типи спілкування ви знаєте?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Поспостерігайте протягом дня, які типи спілкування ви застосовували.

## Урок 25 Стосунки людей. Типи стосунків у сім'ї

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про різні типи стосунків людей;
- про стосунки дітей і старших членів сім'ї.



### Пригадайте \_\_\_\_\_

Що таке співпереживання та співчуття? Як вони впливають на здоров'я людини?

Усі ми живемо у людському середовищі, тому постійно спілкуємось із великою кількістю людей, встановлюючи з ними певні стосунки. Найбільше людина спілкується з членами своєї родини. Отже, стосунки в сім'ї для неї найважливіші. Сім'ю можна порівняти з мініатюрною державою, бо вона вирішує подібні питання: фінансові, житлові, «внутрішніх» і «зовнішніх» відносин.

### Які бувають сім'ї

Кожна сім'я неповторна, як і люди, що її утворюють. В одних сім'ях панує доброзичлива атмосфера, що сприяє врівноваженим стосункам між дітьми, батьками, дідусями, бабусями, братами та сестрами. Трапляються сім'ї з підвищеною емоційністю або, навпаки, – холодно-стримані. Легко жити в дружній, згуртованій сім'ї, у якій всі розуміють

один одного, прагнуть допомогти, з радістю сприймають успіхи, підставляють плече в біді. Складно жити в недружній сім'ї. Але за допомогою доброзичливості, взаємних поступок можна подолати будь-які протиріччя в сім'ї.

У кожного з вас свій склад сім'ї (мал. 68). Дехто з вас живе з одним із батьків або під опікою близьких людей. Є також великі сім'ї, де разом проживають три покоління – дідусь, бабуся, тато, мама та їхні діти. Стосунки між членами родини також бувають різними. Здебільшого в сім'ї шанують старше покоління, діти поважають батьків, а батьки дітей.



Мал. 68. Велика родина (1), середня сім'я (2), неповна сім'я (3)

### Обов'язки в сім'ї

У кожного в сім'ї є свої обов'язки, які виконують без нагадування та із задоволенням. Люди в такій сім'ї веселі, дружні, чуйні. І, звичайно ж, стосунки в такій сім'ї сприяють збереженню здоров'я кожного її члена.

Раніше традиційно кожен член сім'ї виконував свою роль. Батько забезпечував матеріальне благополуччя сім'ї, а мати дбала про дітей і вела домашнє господарство. Останнім часом працюють здебільшого обоє батьків, тож і турботу про дітей, домашні обов'язки та матеріальне забезпечення вони ділять порівну.

У неповних сім'ях, коли дітей виховує лише хтось один із батьків – мати чи батько, – на кожного члена сім'ї припадає більше обов'язків і, звичайно, більше відповідальності.



### Запам'ятайте

Сім'я вчить умінню жити разом, дарувати радість розуміння один одного, захоплюватись інтересами один одного, працювати один для одного.



### Поміркуйте

Чому говорять: «Гарна родина – хороша дитина»?

## ЯК БУТИ

Незалежно від того, яка у вас сім'я – велика чи маленька, – ви не повинні обмежувати спілкування. Найкраще зближують членів родини спільні вечері за одним столом, коли кожен ділиться своїми враженнями за день, що минув, усі разом обговорюють проблеми, що виникають, шукають шляхи розв'язання цих проблем.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Проаналізуйте, які стосунки у вашій сім'ї.
2. З'ясуйте, які обов'язки у кожного члена вашої родини.
3. Чому сім'ю ще називають осередком держави?



### Домашнє завдання

Продовжіть речення:

1. Моя мама...
2. Я вважаю, що мій батько...
3. Коли мій батько приходиться з роботи...
4. Моя мама і я...
5. Порівняно з іншими сім'ями, моя сім'я...
6. Члени моєї сім'ї поведуться зі мною, як з...
7. Якби мій батько тільки побажав...



8. Бажаю, щоб мій батько...

9. У моїй сім'ї стосунки...

10. Я побоююсь...

Обговоріть це завдання зі своїми рідними.

## Урок 26 Стосунки людей. Стосунки дітей і дорослих, у класі та в молодіжному середовищі

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про стосунки однолітків і старших людей;
- як важливо намагатися зрозуміти почуття та потреби інших людей.



### Пригадайте

Як ви маєте будувати свої стосунки з людьми, що вас оточують, аби вони добре ставилися до вас?

### Чим незвичайний підлітковий вік

Підлітковий вік – це перехідний період у житті людини. Чому саме перехідний? Тому що в цей час підліток уже не дитина, але ще не доросла людина. Активні процеси, що відбуваються в організмі внаслідок статевого дозрівання, позначаються також і на психічному розвитку. Ви, мабуть, помітили, що все більше прагнете самостійності, вам більше хочеться спілкуватися з однолітками, у вас з'являються маленькі таємниці, про які, на вашу думку, не варто знати дорослим. До того ж швидко змінюються настрої, уподобання – сьогодні подобається одне, а завтра інше. Ви стали вразливішими щодо несправедливого ставлення до себе, неправди. Тепер ви вже не мовчите, а активно вибрюєте право на власну думку.

Оскільки найближче ваше оточення – це батьки, інші члени сім'ї, однокласники, вчителі, то дуже важливо, щоб ви розуміли один одного.

### Батьки і діти

Батьки люблять своїх дітей, знають їх якнайкраще. Але інколи вони ще продовжують сприймати їх маленькими. Тому часто між дітьми та батьками виникають не-

порозуміння. Буває, дитина, не дослухавши поради або зауваження, бурхливо реагує на них. Дорослі також можуть помилятися, але, якщо ви спокійно спробуєте довести свою правоту, вони завжди зрозуміють вас.



### Запам'ятайте

У підлітковому віці найважливіше пізнати себе, проявити свою індивідуальність і творчі можливості, вміння жити в любові та злагоді з людьми, що вас оточують. У стосунках з однолітками легше навчитися розуміти та відчувати почуття товаришування, дружби, любові.

### **У яких колективах ви буваєте найчастіше**

Звичайно, це школа, клас, спортивна секція, гурток (мал. 69). Вам приємно перебувати там, де один одному симпатизують, допомагають, де є спільні прагнення та переконання. Про такий колектив говорять, що він «згуртований». У ньому легше долати труднощі, краще працювати, створювати сприятливі умови для розвитку кожного.



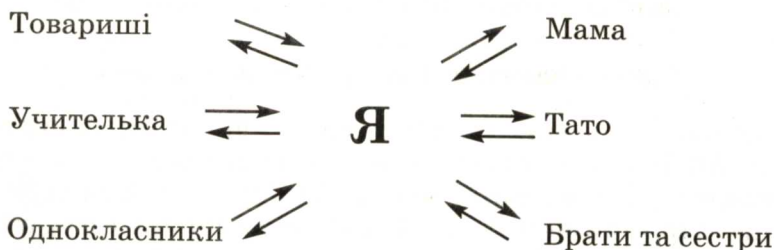
Мал. 69

У школі також важливо те, як складаються стосунки з учителями. Добре, коли між учнями і вчителем виникає взаємна довіра та порозуміння. Якщо, на вашу думку, вчитель несправедливий до вас, навчіться переконливо доводити свою правоту.



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

Які почуття викликають у вас ці люди та які особливості їхнього ставлення до вас?



## ----- ЯК БУТИ -----

Пропонуємо скористатися порадами Дейла Карнегі:

1. Не можна взяти гору в суперечці. Єдиний спосіб здобути в суперечці перемогу – це уникнути її.

2. Поважайте думку вашого співбесідника. Ніколи не говоріть йому, що він неправий.

3. Якщо ви знаєте, що хтось думає чи хоче сказати про вас щось погане, обеззбройте його, сказавши, що ви про це знаєте. Якщо ви в чомусь неправі, швидко визнайте це.

4. Починайте бесіду завжди в дружньому тоні, адже крапля меду приваблює мух більше, ніж цілий лантух жовчі.

5. Розмовляючи з кимось, не починайте з тих питань, з яких ваші думки розходяться, а обговорюйте проблеми, думки з яких збігаються. Примушуйте людину говорити «так» одразу, тобто намагайтеся одержати ствердну відповідь на початку бесіди.

Вас оточує безліч людей, з якими у вас багато спільного.



## Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Які зміни у своєму характері та поведінці ви помічаєте останнім часом?



2. Чому так важливо порозумітися з батьками?
3. У якому колективі комфортно себе відчуваєте?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Продовжіть речення:

1. Коли мене немає, мої друзі...
2. Сім'ї більшості моїх друзів...
3. Вважають, що мої друзі...
4. Мої оцінки в школі...
5. Коли мені говорять, що треба вчитися...
6. У школі я...
7. У школі мої вчителі...
8. Коли я згадую про школу...

Обговоріть це завдання зі своїми рідними.

## Урок 27 Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я. Конфлікти

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про причини конфліктів;
- про вплив конфліктів на здоров'я людини.



Пригадайте \_\_\_\_\_

Що таке позитивне та негативне спілкування?

Протягом життя людина переживає тривоги й радощі, розпачі й насолоди, кохання та ненависть. Усі ці емоції та почуття властиві дитині, підлітку, молодій, зрілій та літній людині. Однак якщо дорослі у своїх вчинках здебільшого керуються не емоціями, а розумом, то підлітки та молоді люди часто не можуть порозумітися навіть у простих життєвих ситуаціях. І все через невміння почути і зрозуміти один одного. Так виникають конфлікти.

### Що таке конфлікт

**Конфлікт** – це сутичка, розбіжність у поглядах, суперечка.

Хто з вас не мав претензій до інших людей? Чи потрібно відстоювати свою думку тоді, коли вона не збігається з думкою батьків, інших дорослих, учителя, друга? Звичайно, треба. Однак робити це слід спокійно, ввічливо, тактовно і доброзичливо, тобто без нервового напруження.



## Запам'ятайте

---

Загальне прагнення підтримувати в себе та в інших людей позитивний емоційний стан – це запорука здоров'я, бадьорості та щастя.

Для того щоб розпочався конфлікт, достатньо дрібниці – невдало сказаного слова або невдалої дії. Буває, що виниклий конфлікт триває роками, навіть тоді, коли причина його виникнення вже здається неістотною. І хоча учасники конфлікту це розуміють, але їм не вистачає мудрості помиритися.

Конфлікти виникають у будь-якій сім'ї, однак частіше вони трапляються в сім'ях, де немає взаєморозуміння. Підлітки в таких сім'ях зазвичай замикаються в собі. Причини непорозумінь, на їхню думку, бувають, наприклад, такі: «Батьки ставляться до мене, як до дитини, вони не бачать, що я вже дорослий!», «Батьки завжди ставлять мені за приклад старшу сестру і кажуть, що я ніколи не буду такою, як вона», «Я нікому не потрібна – мама навіть не поцікавилася, як я виступила на змаганнях».



## Поміркуйте

---

Чи можна уникнути конфлікту в згаданих ситуаціях? Чи дійсно батьки не розуміють підлітків? Чи повинен підліток зрозуміти батьків?

Про конфлікт не можна сказати, хороший він чи поганий. Саме виникнення конфліктів свідчить про те, що у вас або у вашому оточенні в сім'ї, школі, у дворі, спортивній секції виникла розбіжність у поглядах на певні проблеми. Для розв'язання конфлікту потрібно не замовчувати цю розбіжність, а оголосити та узгодити.

### Які бувають конфлікти

Конфлікти поділяють на **конструктивні** (творчі), коли учасники конфлікту не ображають один одного, використовують розумні аргументи, не розривають ділових стосунків. Однак бувають і **неконструктивні** (руйнівні) конфлікти, коли одна зі сторін принижує іншу та вдається до засуджуваних методів боротьби.



Існує також **конфлікт поглядів** – його учасники мають різні цілі діяльності, неоднаково сприймають дійсність; **конфлікт бажань** – зіткнення різних бажань, потреб у свідомості однієї людини; **конфлікт норм поведінки** – зіткнення цінностей норм поведінки, життєвого досвіду в процесі спілкування.



## Поміркуйте

Як толерантне ставлення до чужих поглядів і переконань може запобігти конфліктам?

Роздивіться малюнок 70. Які види конфліктів зображені на ньому?

## ЯК БУТИ

Намагайтеся уникати конфліктів, адже вони негативно впливають на здоров'я людини. Так, унаслідок перенапруження нервової системи (а вона керує всіма функціями організму) можуть виникнути розлади в роботі інших систем і органів.

Наприклад, у людини під час конфлікту підвищується тиск, прискорюється частота пульсу, погіршується робота серця, а це позначається на діяльності травної, дихальної та інших систем.



## Доведіть, що ви знаєте

1. Як виникає конфлікт?
2. Як, на вашу думку, можна уникнути конфлікту?
3. Чи впливає на здоров'я людини будь-яка конфліктна ситуація?



## Домашнє завдання

Визначте за допомогою запропонованого тесту, чи властиве вам почуття гумору.

На запитання тесту відповідайте лише «так» або «ні».

1. Коли вам наполегливо пропонують помінятися книжками, а ви не бажаєте образити людину відмовою, чи вдається вам знайти підставу, щоб не віддати свою книжку?
2. Чи соромитеся ви виступати перед публікою на сцені?
3. Чи ніяковієте, коли вас сварять?
4. Коли ви дивитесь по телевізору вікторину, чи відповідаєте правильно на всі її запитання?



5. Чи пояснюєте ви, як діє той чи інший механізм, навіть якщо самі цього добре не знаєте?
6. Чи дратуєтеся ви, коли не можете відповісти кривднику?
7. Чи потрібна вам енциклопедія, щоб відповісти на важке запитання?
8. Чи вважаєте ви, що краще відповісти на будь-які дії щодо вас, ніж промовчати?
9. Чи помічаєте ви, коли вам неправильно дали здачу в магазині, та чи починаєте ви обурюватись із цього приводу, навіть якщо переконані, що вас обрахували випадково?
10. Підготувавши доповідь, ви промовляєте її усно чи читаєте з папірця?
11. Чи добре ви граєте у шахи?
12. Чи завжди останнє слово за вами?

**Ключ до тесту.** Одне очко зарахуйте за відповіді «так» на запитання 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12 та за відповіді «ні» на запитання 2, 3, 6, 7, 11.

*Понад 8 очок.* Що ж, сміливості вам не позичати. Ви швидко відповідаєте, не мовчите в жодній ситуації. Однак чи не дуже ви самовпевнені?

*4–8 очок.* Ви не любите верзти дурниць, завжди впевнені у собі й у тому, що говорите. Це ознака розуму та обережності, і вас можна привітати з цими якостями.

*Менше ніж 4 очки.* Ви, мабуть, сором'язливі та невпевнені у собі. Але це минеться з часом і досвідом.

Пропонуємо виконати вправу для зняття емоційного напруження.

### **Методика «стирання» негативної інформації з пам'яті**

Сядьте й розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образ, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно «втирайте» з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, доки з аркуша не зникне картинка. Відкрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову «візьміть гумку» і «втирайте» її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити.



## Урок 28 Запобігання конфліктам та шляхи їх уникнення

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про те, як запобігти конфлікту;
- на якій стадії розвитку конфлікту краще йому запобігти;
- про правила поведінки під час конфлікту.



### Пригадайте \_\_\_\_\_

Конфлікт спричиняють розбіжності у поглядах, переконаннях різних людей або зіткнення їхніх інтересів, потреб, бажань. Чи згодні ви з такими причинами виникнення конфлікту?

Для того щоб запобігти конфлікту і не дати йому розгорітися, необхідно знати, як конфлікт розвивається. Є навіть спеціальна наука, що вивчає цю проблему, – **конфліктологія**.

### Стадії розвитку конфлікту

Розглянемо стадії розвитку конфлікту:

1. На перерві вас образили – виникла *конфліктна ситуація*.
2. *Усвідомлення конфлікту* – ви відчули дискомфорт у спілкуванні з образником.
3. *Початок відкритого протистояння* – ви наважилися на заяву, погрозу, попередження.
4. *Роздмухування, або ескалація, конфлікту* – ви і ваш образник відкрито заявляєте про свої позиції і висуваєте свої вимоги.
5. *Завершення конфлікту* – у разі позитивного розв'язання ситуації – почуття задоволення, полегшення. Якщо конфлікт не вирішено – спустошеність, бажання помститися.



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Розгляньте малюнок 71. Назвіть стадії конфлікту, зображеного на ньому. Який варіант розв'язання конфлікту позитивний, а який – негативний?



Мал. 71

## Як запобігати конфліктам



### Запам'ятайте \_\_\_\_\_

Залагодити конфлікт значно простіше на початку, поки взаємних претензій не накопичилося занадто багато. Найкраще це робити на стадії його усвідомлення, не очікуючи відкритого протистояння.



### Поміркуйте \_\_\_\_\_

Чи бувають у конфліктах переможені та переможці?

## ЯК БУТИ

Якщо ви не можете втриматися від відповіді опонентові, дотримуйтеся таких правил:

1. Стримуйте своє роздратування.
2. Будьте впевнені у собі.
3. Не давайте протилежній стороні негативних оцінок.
4. Ясно формулюйте, чого ви хочете.
5. Запропонуйте висловитися насамперед опонентові.



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Що вивчає наука конфліктологія?
2. На якій стадії краще залагоджувати конфлікт?
3. Які почуття викликає у людини невирішений конфлікт?



### Домашнє завдання \_\_\_\_\_

Пропонуємо виконати вправу для зняття емоційного напруження.

1. Стисніть пальці в кулак із затиснутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.
2. Робіть волоським горіхом колові рухи на долоні. Вправа розвиває м'язи рук.
3. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.
4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть. Робіть горіхом колові рухи протягом трьох хвилин.



Виконайте тест «**Чи вмієте ви контролювати себе**». Відповідайте лише «так» чи «ні».

1. Мені дуже важко наслідувати інших людей.
2. Я міг би, за бажання, прикинутися дурником, аби повернути до себе увагу та розсмішити друзів.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я занадто переживаю через дрібні прикроці.
5. У компанії я рідко буваю в центрі уваги.
6. У різноманітних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся по-різному.
7. Я можу відстоювати лише те, у чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху у справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене бажать бачити.
9. Я можу бути доброзичливим з людьми, які мені неприємні.
10. Я завжди такий, яким здаюся.

Нараховуйте собі по одному очку за відповідь «ні» на запитання 1, 5, 7 і «так» – на всі інші. Підрахуйте суму балів.

*0–3 очки.* Ви не вважаєте за потрібне змінювати свою поведінку залежно від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Дехто вважає вас «незручним» у спілкуванні через вашу прямолінійність.

*4–6 очок.* Ви щирі і стримані у прояві своїх емоцій. Вам варто у своїй поведінці більше рахуватися з людьми, які вас оточують.

*7–10 очок.* Ви легко входите у будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації, навіть здатні передбачити враження, яке ви справляєте на людей, що вас оточують.

## Урок 29 Способи розв'язання конфліктів

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про способи розв'язання конфліктів;
- навчитися моделювати ситуації з конструктивним розв'язанням конфлікту.



## Пригадайте

Конфлікт на стадії роздмухування (ескалації) вважається таким, який уже важко загасити. Чи правильне твердження, що цьому заважають бурхливі емоції?

### Як можна успішно розв'язати конфлікт

Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти набуті не просто. Щодня ви спостерігаєте різні життєві ситуації і бачите, що розвиток конфлікту певною мірою залежить від поведінки людей, які беруть у ньому участь.

Поміркуйте, чи є у вашому класі учні, які майже ніколи не конфліктують, бо **уникають конфліктів**. Є люди, що **приспосовуються** до ситуації, аби не довести її до конфлікту, поступаючись власними інтересами.

Однак більшість ваших однолітків постійно свариться з однокласниками, вчителями, батьками. Це поведінка **нападу та суперництва**, яка найчастіше і є причиною важкого розв'язання конфлікту.

Розважлива поведінка людини, вміння володіти собою, розуміти співрозмовника, доводити свою позицію може запобігти конфлікту.



## Поміркуйте

Виберіть із запропонованих ситуацій варіанти, коли підліток уникає конфлікту, приспосовується до ситуації та нападає першим.

1. Дівчата домовилися про зустріч. Одна з них прийшла трохи раніше, а інша запізнилася на півгодини і замість вибачення чи пояснення причини запізнення почала згадувати подрузі, як вона колись запізнилася до неї на день народження.

2. На перерві хлопчик розклав на парті фотографії своїх улюблених співаків модної групи. Однокласники обступили його, розглядаючи фото. До них підійшов підліток з іншого класу і нахабно забрав собі найкраще фото. Всі обурились, але власник фотографій заспокоїв їх, сказавши, що в нього є ще таке саме.

3. Дівчата почали обговорювати свою однокласницю, критикуючи її зачіску та одяг. Поряд стояла подружка цієї однокласниці. Її обурили несправедливі слова дівчат, їй подобалося, як її подруга стежить за своїм зовнішнім виглядом, але вона промовчала, щоб не наразитися на критику щодо себе.

Якщо конфлікт уже розпочався, чи є способи його розв'язання? Звичайно, є. Розв'язувати конфлікт потрібно конструктивно і для цього слід виконувати такі правила:

1. Краще вирішити проблему за допомогою переговорів, аніж не помічати її чи сваритися. Переконайте в цьому інших учасників конфлікту.

2. Домовтеся про час і місце для переговорів.

3. Обговоріть правила проведення переговорів, наголошіть на тому, що вони мають відбуватися в спокійному тоні.

4. Намагайтеся вирішити проблему, а не виграти за будь-яку ціну.

5. Дотримуйтеся принципів конструктивного ведення переговорів:

– обговорюйте проблему, а не людей;

– з'ясуйте глибинні причини виникнення конфлікту;

– запропонуйте якнайбільше ідей щодо розв'язання конфлікту;

– розгляньте, наскільки ці ідеї відповідають вашим інтересам.

6. Прийміть рішення, яке влаштовує обох, і домовтеся його виконувати.



### Доведіть, що ви знаєте \_\_\_\_\_

1. Що таке ескалація конфлікту?

2. Яка поведінка провокує конфлікт?

3. Чому важливо розв'язати конфлікт конструктивним шляхом?

## ПРАКТИЧНА РОБОТА

**Тема:** Моделювання ситуації з конструктивним розв'язанням конфліктів

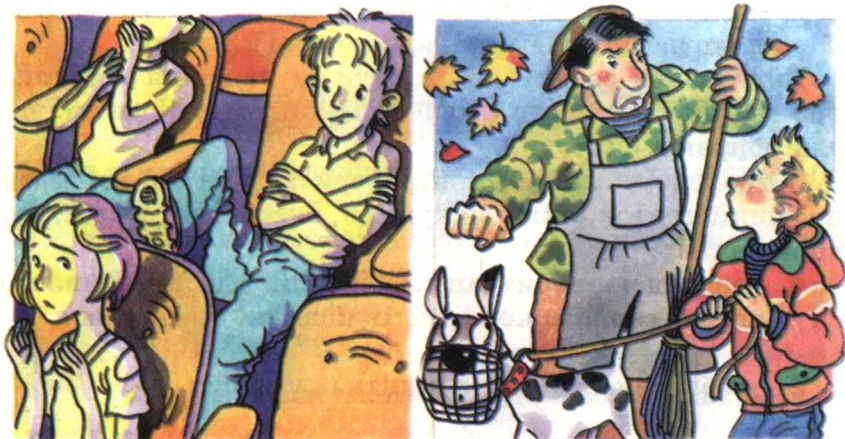
**Мета:** навчитися конструктивно розв'язувати конфлікти в будь-якій життєвій ситуації.

**Обладнання:** малюнки підручника, фотографії, олівці, аркуші паперу.

### Хід роботи:

1. Кожен учень має намалювати «конфлікт», як він його уявляє.





Мал. 72

2. Об'єднайтесь у смислові групи відповідно до малюнків, на яких зображені:

- конфлікт поглядів;
- конфлікт бажань;
- конфлікт поведінки.

Змодельуйте ситуацію з конструктивним її розв'язком.

3. Об'єднайтесь у дві групи: перша – це учасники конструктивного конфлікту, друга – учасники неконструктивного. За допомогою мозкового штурму напишіть ваші дії у таких ситуаціях (мал. 72).

Дівчина прийшла у кінотеатр, а хлопець, що сидить за її спиною, час від часу стукає ногою по її крісло.

Вигулючи собаку, ви почули зауваження двірника про те, що за собакою потрібно прибирати. Навколо вас уже збираються люди.

У тролейбус зайшли контролери та просять показати проїзний квиток, який ви купили, але не пам'ятаєте, куди поклали.

4. Розглядаючи ситуації, учасники деструктивного та конструктивного конфліктів повинні помінятися ролями.

5. Зробіть висновки і запишіть їх у зошит.



### Домашні завдання

Визначте за допомогою запропонованого тесту, чи ви розважливі. Відповідь має бути лише «так» чи «ні».

1. Ви втрачаєте самовладання з будь-якого приводу?
2. Ви не боїтеся розсердити людину, яка фізично сильніша за вас?
3. Аби вас помітили, ви починаєте сваритися.
4. Чи любите ви несподівані пригоди?
5. Ви без міри захоплюєтеся солодощами.
6. Ви підете на все, аби отримати бажане.
7. Ви любите великих тварин?
8. Ви впевнені, що колись станете знаменитістю.
9. Ви можете вчасно зупинитися, коли відчуєте, що програте?
10. Ви звикли багато їсти, навіть якщо не голодні.
11. Ви хочете знати наперед, що вам подарують.
12. Ви любите годинами сидіти на сонці.

Підсумуйте всі відповіді «ні», виставляючи за кожну 1 бал.

Людина, яка набрала понад 8 балів, переоцінює себе. Вона вважає себе втіленням життєвої мудрості, розуму й упевненості, що, втім, може заважати їй швидко орієнтуватись у життєвих ситуаціях.

Від 4 до 8 балів набирають люди розважливі та помірковані, які мають почуття гумору і реально оцінюють свої можливості.

Той, хто набрав менше 4 балів, є, можливо, дуже нерозважливим. Йому всього мало. Він усім незадоволений і тому вважає себе нещасним.

## Урок 30 Вибір прикладу для наслідування. Безпечні й небезпечні компанії

На цьому уроці ви дізнаєтесь:

- про ознаки спілкування в безпечних та небезпечних компаніях;
- про людей, які можуть стати для вас взірцем і прикладом для наслідування.



Пригадайте \_\_\_\_\_

Які зміни відбуваються в організмі підлітка?

Стосунки з іншими людьми важливі для людини будь-якого віку. Вони надзвичайно важливі саме в підлітковий період, адже підлітки в цьому віці пізнають складний світ людських стосунків, задовольняють потребу у спілкуванні, самостверджуються.

Ми живемо в оточенні людей, і навіть коли залишаємося наодинці із собою, нас все одно оточують рідні й близькі, думки про них постійно присутні в нашій свідомості, впливають на нас.

Дуже важливо, у якому оточенні перебуває підліток і хто саме допомагає йому вибирати правильну дорогу у житті.

### Чи є у вас ідеал

Не секрет, що кожен із вас має свій ідеал – людину, на яку хоче бути схожим. Здебільшого хлопці захоплюються сильними, вольовими та заможними героями кінофільмів, дівчатам подобаються стильно вдягнені, з гарною фігурою героїні сучасних серіалів.

Дуже добре, якщо герой, яким ви захоплюєтесь, має позитивні людські якості – чесний, порядний, людяний, щирий, ставиться з любов'ю та повагою до людей, любить природу. Чи замислювалися ви над цим?

Часто підлітки приділяють увагу зовнішнім ефектам – оригінальному одягу, макіяжу, «крутому» мобільному телефону, плеєру. На жаль, і компанії найчастіше об'єднуються саме за цим принципом.



## Які компанії є безпечними

Немає нічого поганого в тому, що ви хочете більше спілкуватися з однолітками, об'єднуватися з ними в компанії. Часто ви товаришуєте із сусідами, однокласниками та членами одного гуртка чи спортивної секції. І переважно ваші стосунки ґрунтуються на взаємодопомозі, повазі один до одного, щирості та відданості. Добре, коли в таких компаніях негативно ставляться до куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин, пропагують здоровий спосіб життя. Про такі компанії говорять, що вони безпечні.



### Поміркуйте

У багатьох родинях прийнято знайомити батьків зі своїми друзями. Чи заведено таке у вашій родині?

Ви дорослішаєте, і коло ваших знайомств розширюється. Ви знайомитеся з людьми у таборах відпочинку, на дискотеках, у подорожах. Ви можете змінити місце проживання, і у вас з'являться нові сусіди, однокласники, а отже, і друзі. І ось вас запрошують до незнайомої компанії. Як вам бути? Насамперед поцікавтеся, чому вас запросили. Які захоплення мають підлітки із цієї компанії? Кого там більше – хлопців чи дівчат? Чи вживають вони алкоголь, наркотичні речовини, курять? Чи немає там людей набагато старших за вас? На жаль, на ці запитання не завжди можна отримати вичерпну відповідь. Тому не буде помилкою відмовитися від подібної пропозиції. Якщо ви все-таки вирішили піти, обов'язково залиште дорослим адресу та імена людей, які вас запросили. Навіщо такі перестороги? А тому, що незнайома компанія може виявитися небезпечною.

### Що таке небезпечні компанії

Небезпечні компанії – це зібрання підлітків, стосунки яких побудовані на брехні, злобі, агресивності. Там ви не побачите справжньої дружби, взаємоповаги. Зазвичай такою компанією керує «ватажок», якому всі мусять підкорятися та виконувати його вказівки. У таких компаніях нормою є куріння, вживання алкоголю і навіть наркотиків.

Ви вже знаєте, що наркотики коштують дорого, тому небезпечні компанії заради грошей часто скоюють злочини.



## Поміркуйте \_\_\_\_\_

Роздивіться уважно малюнок 73. На ньому зображені різні види компаній. Серед них – так звана крута. Як ви пояснюєте собі слово «крутий»? Які інтереси властиві такій компанії?

### Чи вмієте ви проводити вільний час

Що таке вільний час? Це те саме дозвілля, яке має бути використане на відновлення сил і саморозвиток, а насправді часто переростає в звичайне байдикування та безцільне вештання вулицями.



## Домашнє завдання \_\_\_\_\_

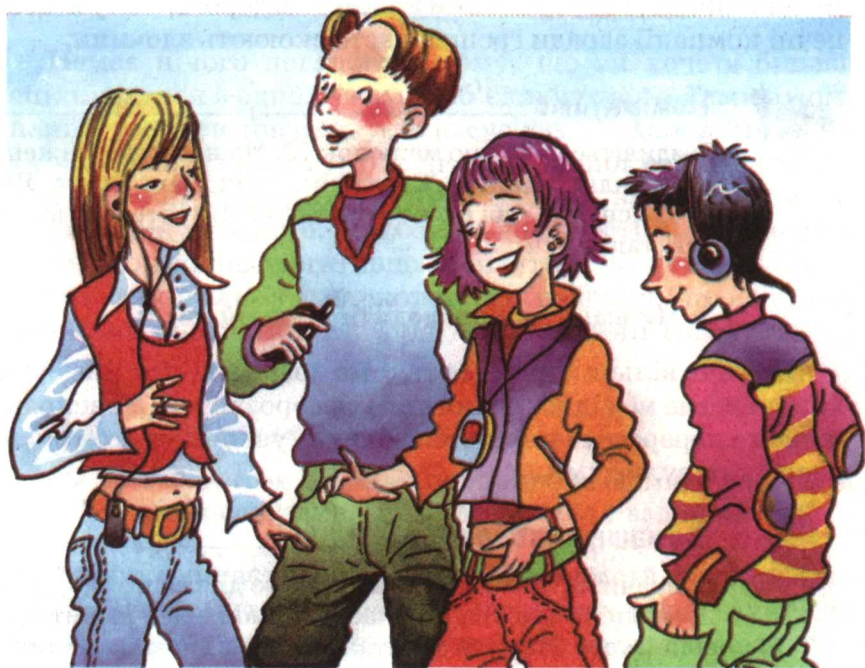
Визначити, чи вмієте ви з користю для свого здоров'я проводити свій вільний час, допоможе цей любительський тест. На його запитання слід відповідати «так» чи «ні».

1. Чи здаються вам вихідні дні надто короткими?
2. Чи буває так, що ви не знаєте, що робити?
3. Чи зупиняєте ви розмову з друзями через те, що вам стало нецікаво?
4. Коли ви разом з друзями, чи ви ініціатор витівок?
5. Знаєте ви хоча б чотири різновиди настільних ігор?
6. Чи любляєте просто вештатися без мети?
7. Чи любите ви читати?
8. Ви щось колекціонуєте?
9. Чи ведете ви щоденник?
10. Чи любляете розгадувати кросворди?
11. Чи вважаєте ви дощ у вихідні катастрофою?
12. Коли ви на щось чекаєте, можете чимось себе розважити, щоб не нервувати?

Одне очко виставляється за кожную відповідь «так» на запитання 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 та за кожную відповідь «ні» на запитання 2, 3, 11.

*Понад 8 очок.* Ви вмієте проводити вільний час. Друзі ніколи з вами не нудьгують. Такій якості можна позаздрити.

*Від 4 до 8 очок.* У вас, як і в більшості людей, бувають невдалі дні, коли нічого не виходить, ніщо не розважає, тому, напевне, вам буде корисно мати яке-не-



Мал. 73



будь захоплення, яке в будь-якій ситуації зможе підняти вам настрої.

*Менше ніж 4 очки.* Схоже, що вас нічого не цікавить. Що ж, буває, але так жити нудно. Тож поспостерігайте за тими, хто постійно зайнятий, і, можливо, ви також навчитеся цінувати й заповнювати свій час.

Чи прагнете ви здобути схвалення людей, думка яких для вас важлива? Пропонуємо 20 тверджень, на які можуть бути відповіді «так» чи «ні».

1. Я уважно читаю кожну книжку перед тим, як здати її у бібліотеку.
2. Я не вагаюсь, коли треба комусь допомогти.
3. Я завжди стежу за тим, як одягнений (одягнена).
4. Удома я поведжуся за столом так само, як і в шкільній їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчуваю неприязні.
6. Траплялося колись кидати незавершену справу.
7. Іноді я люблю пліткувати про відсутніх людей.
8. Я завжди уважно слухаю співбесідника, ким би він не був.
9. Були випадки, коли я вигадував (вигадувала) будь-які причини, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався (користувалася) необачністю інших людей.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді, замість того щоб пробачити людині, я намагаюся відплатити їй тим самим.
13. Я, буває, наполягаю на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять про послугу.
15. Мені ніколи не буває прикро, коли висловлюють думку, протилежну моїй.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно розмірковую, що із собою взяти.
17. Траплялося, я заздрив (заздрила) перемогам інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони їх заслужили.
20. Я ніколи з посмішкою не говорив (говорила) неприємних речей.

Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1–5, 8, 11, 14–16, 20 та відповіді «ні» на твердження 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17–19. Чим ближче кількість балів, яку ви набрали, до 20, тим важливішою є для вас думка інших людей.



## Чи знаєте ви, що

- Одні емоції сприяють досягненню мети, інші можуть заважати здійсненню бажань, роблячи людину пасивною, безпомічною, розгубленою. Мужній лікар Ален Бомбар зобов'язався розібратися у причинах загибелі людей, які потерпіли від корабельної аварії. Він особистим досвідом довів можливість перепливти океан у рятувальному човні і дійшов висновку про те, що під час морських трагедій головною причиною загибелі людей є відчуття приреченості, страху перед стихією. Він писав: «Жертви легендарних аварій кораблів, які загинули передчасно, я знаю: вас згубило не море, вас убив не голод, вас убила не спрага! Похитуючись на хвилях під жалібні крики мартинів, ви померли від страху!»
- Емоційний стан людини значною мірою залежить від життєвих ситуацій, у які вона потрапляє. Тому кожна людина має прагнути уникнути штучних негативних ситуацій. Цьому сприяє тактовність, ввічливість, доброзичливість, фізкультура і спорт, улюблена справа, мистецтво. Будьте оптимістами і не забувайте, що ключі до здоров'я у ваших руках.
- Античний філософ Теофраст, який жив наприкінці IV – у першій половині III сторіччя до н. е., здобув слави своїм видатним трактатом з назвою «Характери». Характер – грецьке слово, походить від дієслів дряпати, писати. Спочатку воно означало інструмент, яким ставили штамп або тавро. Потім – сам відбиток, штамп. Поступово образ штампа почали застосовувати до людини.
- «Веселі люди завжди видужують», – підмітив ще у XVI сторіччі французький лікар-новатор Амбруаз Паре. А видатний російський хірург Микола Іванович Пирогов звернув увагу на те, що у солдатів армії, яка відступає, рани гояться повільніше, ніж у солдатів-переможців.
- У стародавніх рукописах, складених жерцями Давнього Єгипту, є згадки про те, що музика здатна сильно впливати на організм людини. У III сторіччі до н. е. у Пергамському царстві був побудований музично-медичний театр, де лікували людей, виконуючи переважно ніжні та спокійні музичні твори.
- У XIV столітті в Італії за допомогою музики, темп якої зростав з кожною хвилиною, лікували від отруйних укусів тарантула – величезного павука. Підкоряючись

ритму, людина рухалась усе швидше, ніби «станцюючи» недугу. До речі, мелодія, яку при цьому використовували, дістала назву «тарантела».

- Цікаво, що Ескулапа – бога медицини у давніх греків – також вважали музикантом, а покровитель музики Орфей, спів якого зачаровував не тільки людей, а й диких звірів, дерева, скелі, річки, був ще й лікарем.

- Звуки можуть лікувати, а можуть і шкодити. Як зрозуміти, які звуки корисні для організму, а які ні? Дуже просто. Ті звуки, які нам неприємні, не можуть бути корисними. Вони спричинюють хвороби.

- Ще у I столітті до н. е. Піфагор встановив, що музика здатна підвищувати і розвивати інтелект людини. Тому учні піфагорійської школи проводили заняття з математики під звуки музики.

- Марші для походів зазвичай пишуть у ритмі серцебиття? Така музика полегшує тривалу подорож, знижує втому.



## УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАТЬ

### Здоров'я і середовище життя. Життя і здоров'я людини

#### 1-й рівень

##### 1. Здоров'я – це:

а – відсутність хвороб; б – стан повного фізичного, душевного, соціального благополуччя; в – безпека життєдіяльності.

##### 2. Закінчіть речення:

Фізично здорова людина – це...

Психічне здоров'я проявляється в умінні...

Забруднення навколишнього середовища відбувається за...

Явища, які відбуваються у природному середовищі, це...

##### 3. Якими мають бути одяг і взуття?

#### 2-й рівень

##### 1. Що таке здоров'я?

2. Які з наведених чинників можуть спричинити захворювання людини?

а – загартування; б – куріння; в – хвороботворні бактерії; г – радіоактивне забруднення ґрунту та води.

##### 3. Як на здоров'я людини впливає різка зміна погоди?

#### 3-й рівень

##### 1. Яке значення для людини має загартування?

а – підтримує здоров'я; б – поліпшує здоров'я; в – не має впливу на здоров'я.

2. Назвіть природні чинники, які впливають на здоров'я людини:

а – температура; б – вологість; в – атмосферний тиск; г – повітря; д – музика.

3. Які ви знаєте народні прикмети? Як можна за їхньою допомогою передбачати зміни погоди?

#### 4-й рівень

1. Чому за останні десятиліття наша планета все частіше потерпає від природних катастроф?

2. Запропонуйте власні заходи щодо збереження навколишнього середовища.

3. Чому ліси називають «легенями планети»?

### **Фізична складова здоров'я**

#### **1-й рівень**

1. Зріст і фізичний розвиток людини залежать від:

а – спадковості; б – гарного настрою; в – повноцінного харчування; г – тривалих хвороб; д – клімату.

2. На фізичний розвиток негативно впливає:

а – загартування; б – куріння; в – заняття у спортивній школі; г – малорухливий спосіб життя.

3. Чому в народі кажуть: «Гуляєш – кричи, сів їсти – мовчи»?

#### **2-й рівень**

1. Вуглеводи містяться переважно в:

а – продуктах тваринного походження; б – овочах; в – фруктах.

2. Для запобігання захворюванням органів травлення потрібно:

а – їсти щодня рідкі страви; б – надмірно харчуватися; в – їсти багато солодоців; г – їсти багато овочів і фруктів.

3. Чому організм підлітка потребує більшої кількості білків, жирів і вуглеводів?

#### **3-й рівень**

1. Які гігієнічні правила щодо профілактики захворювань зубів ви знаєте?

2. Як ви розумієте прислів'я «Хвороба з брудом у дружбі»?

3. Яких гігієнічних вимог потрібно дотримуватися під час догляду за тілом і статевими органами? Якими індивідуальними засобами гігієни при цьому слід користуватися?

#### **4-й рівень**

1. Як ви розумієте вислів «Вода – це життя»?

2. Використовуючи додаткову літературу, підготуйте повідомлення про захворювання людей, спричинені нестачею в організмі йоду.

3. Яких правил гігієни ви дотримуетесь під час занять фізичними вправами? Обґрунтуйте кожне з них.

## Соціальна складова здоров'я

### 1-й рівень

1. Які вам відомі шкідливі звички?

2. Куріння спричиняє:

а – запальні процеси в органах людини; б – недостатнє надходження кисню в органи людини; в – неприємний запах з рота; г – кашель.

3. Наведіть якомога більше причин, щоб відмовитися від запропонованої сигарети.

### 2-й рівень

1. Якої шкоди завдає людина, хвора на алкоголізм, людям, що її оточують?

2. Наслідки наркоманії та алкоголізму:

а – зміни в нервовій системі; б – порушення роботи всіх органів і систем; в – не завдають шкоди організму; г – руйнують особистість та інтелект.

3. Як ви розумієте вислів «пасивне куріння»?

### 3-й рівень

1. Виберіть правильні твердження:

наркоманія – це хвороба;

наркоманами найчастіше стають підлітки та молодь;

наркомани соціально небезпечні;

при тривалому вживанні наркотику залежність не зростає;

багато наркоманів хворі на ВІЛ/СНІД;

поширення наркотиків – це злочин.

2. За якої температури гине ВІЛ? Як ці знання людина може використати на свою користь?

3. Як ви розумієте прислів'я: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю»?

### 4-й рівень

1. Назвіть та обґрунтуйте правила користування електричними і газовими приладами.

2. Складіть план дій (зокрема й щодо надання першої допомоги) у разі аварійної ситуації на підприємстві, дорожньо-транспортної пригоди, пожежі.

3. Запишіть якомога більше підручних засобів, які можна використати при: потраплянні на шкіру та в очі



хімічних речовин; опіках; переломах кінцівок; отруєннях; ураженні електричним струмом.

## Психічна і духовна складові здоров'я

### 1-й рівень

1. Закінчіть речення:

Психічне здоров'я – це...

Почуття – це...

Емоції – це...

2. Виберіть із запропонованого переліку позитивні емоції: радість, страх, задоволення, заздрість, гнів, ревності.

3. Яка роль настрою у спілкуванні?

### 2-й рівень

1. Закінчіть речення:

Позитивне спілкування...

Негативне спілкування...

2. Як ви розумієте вираз «культура спілкування»?

3. Як ви роз'ясните вираз «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе»?

### 3-й рівень

1. Закінчіть речення:

Вербальне спілкування – це...

Невербальне спілкування – це...

Конфлікт – це...

Види конфліктів...

2. Чи помічали ви, як впливають на ваше здоров'я та здоров'я близьких вам людей конфлікти?

3. Як ви розумієте вислів «Як ти поважаєш інших, так тебе поважатимуть, так і тебе оцінять»?

### 4-й рівень

1. Як, на вашу думку, можна розрізнити небезпечну та безпечну компанії? Яких правил спілкування потрібно дотримуватись у небезпечній компанії, щоб запобігти конфліктам?

2. Як ви поясните вираз «Скажи мені, хто твої друзі, і я скажу, хто ти»?

3. Л.М. Толстой писав: «Думай гарно, і думки твої визріють гарними вчинками». Як ви розумієте цю думку?

## ДОДАТОК 1

### ПРАВИЛА ЗАГАРТОВУВАННЯ

**Загартовування повітрям** – найпоширеніший і найдоступніший спосіб загартовування організму. Повітряні ванни можна поєднати з гімнастикою або провести їх під час активного відпочинку чи перед купанням. Температура повітря під час перших повітряних ванн має бути не менш як 18 °С, тривалість не більш як 1–3 хв. Поступово тривалість повітряних ванн збільшують до 10–15 хв, а температуру знижують до 12–14 °С. Отже, загартовування повітрям краще розпочинати влітку, коли температура повітря близько 20 °С. Восени та взимку температуру повітряних ванн регулюють за допомогою відкривання на певний час кватирки.

**Загартовування водою** поєднують із загартовуванням повітрям та заходами особистої гігієни. Так, температуру води, якою прополіскують порожнину рота після їжі, доцільно поступово знижувати від 30–33 °С до 13–14 °С. Обтирання тіла (після ранкової гімнастики) розпочинають із кінцівок, щодня збільшуючи охолоджувану ділянку шкіри. Шкіру зволожують індивідуальною лляною рукавичкою (губкою), потім витирають сухим рушником. Під час перших обтирань температура води має бути не нижчою за 28 °С. Кожні наступні два-три дні її знижують на 1 °С, доводячи до 13–18 °С. Водні процедури під час ранкового туалету стимулюють активну діяльність організму під час навчання.

**Сонячні ванни** розпочинають при температурі повітря не нижчій за 18–20 °С за вітру 3–4 м/с (у світлих головних уборах, лежачи на тапчанах або чистому березі водойми). Тривалість першої сонячної ванни 10–15 хв (кожну частину тіла опромінюють не більш як 1,5–2 хв). Щодня або через день тривалість ванн збільшують на 5–10 хв, поступово доводячи її до 1,5–2 год (зранку або надвечір).

**Купання** – це чудовий комплексний спосіб загартовування водою, сонцем і повітрям. Розпочинають його за температури води не нижчій за 18 °С перед їжею або через 1,5–2 год після їжі. Найкращий час для купання з 10-ї по 13-ту годину. Тривалість першого купання становить 1–2 хв. Поступово її доводять до 18–20 хв. Перед тим як увійти у воду, варто 10–15 хв відпочити на березі. Більше двох разів на день (у спекотну погоду) купатися не слід. Протипоказанням до купання у природній водоймі є деякі хронічні захворювання. Тому, перед тим як розпочати цей вид загартовування, порадьтеся з лікарем.



## ДОДАТОК 2

### КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ ПІДРОСТИ

1. Вправи з розминки, що зміцнюють поставу: махи та обертання руками і ногами в суглобах, ривки руками вгору назад, у боки назад, нахили вперед (спина пряма).

2. Енергійна ходьба з розмашистими рухами рук.

3. Біг дрібними кроками з одночасним обертанням вперед зігнутими руками (кулаки притиснуті до плечей); швидкісний біг і біг стрибками (дистанція 25–50 м залежно від підготовленості. Зробіть 4–6 пробіжок, відпочиваючи і відновлюючи дихання після кожної); біг із гірки.

4. Потягування – руками тягніться вгору; потім у сторони, одночасно піднімаючись на носки (по 6–8 разів із паузами на відпочинок).

5. Вправи на перекладинах і кільцях:

а) виси (від 20 с до хвилини); виси з поворотами корпусу праворуч-ліворуч (ноги разом); розхитування вперед-назад, у сторони, колові (за і проти годинникової стрілки);

б) підтягування (дівчатка можуть виконувати цю вправу, не відриваючи ніг від підлоги);

в) підтягування зі стрибками: присядьте (спина пряма), підстрибніть угору, схопіться за перекладину, використовуючи енергію стрибка, підтягніться.

6. Стрибки:

а) у висоту – щоразу намагайтеся підстрибнути ще вище або дотягнутися до якогось предмета чи позначки, розташованих над вами;

б) вниз – зістрибуйте з невеликих підвищень, під час приземлення пружно згинайте ноги;

в) стрибки з положення сидячи навпочіпки.

Навантаження збільшуйте поступово. Наприкінці занять цими вправами ви повинні не валитися з ніг, а відчувати приємну легку втому.

## ДОДАТОК 3

### ПОКАЗНИКИ РОСТУ І РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

#### Показники зросту і маси тіла хлопчиків

Вік, роки	Зріст	Маса тіла
Дев'ять	від 1 м 30 см до 1 м 40 см	від 25 кг 900 г до 35 кг 800 г
Десять	від 1 м 35 см до 1 м 47 см	від 29 кг до 40 кг 800 г
Одинадцять	від 1 м 40 см до 1 м 52 см	від 31 кг 300 г до 45 кг 800 г
Дванадцять	від 1 м 45 см до 1 м 57 см	від 34 кг 500 г до 51 кг 700 г

#### Показники зросту і маси тіла дівчаток

Вік, роки	Зріст	Маса тіла
Дев'ять	від 1 м 30 см до 1 м 40 см	від 25 кг 900 г до 37 кг 200 г
Десять	від 1 м 35 см до 1 м 47 см	від 28 кг 600 г до 42 кг 200 г
Одинадцять	від 1 м 40 см до 1 м 55 см	від 32 кг 200 г до 47 кг 600 г
Дванадцять	від 1 м 47 см до 1 м 61 см	від 36 кг 700 г до 50 кг 800 г

#### Тестові завдання для визначення рівня фізичного розвитку дітей 11–12-річного віку

##### Біг на 20 метрів з ходу

На звичайній біговій доріжці відмірюють 20 м, на початку та кінці встановлюють прапорці або накреслюють лінії.

На старті – один із батьків, на фініші – помічник із секундоміром. Бігун спочатку на відстані 30 м набирає швидкість, потім на максимальній швидкості пробігає ще 20 м.

### Стрибок у довжину з місця

Краще цей тест виконувати на спортивному майданчику в місці, відведеному для стрибків.

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи** (з опорою на лаву заввишки 20 см)

Виконуючи цей тест, тіло чітко фіксують у прямому положенні і при згинанні рук торкаються грудьми лави.

### Шестихвилинний біг

Біг розпочинають у спокійному темпі на коловій біговій доріжці, рахують кількість повних кіл, які пробігли за 6 хв.

Результати тестів порівнюють із наведеними в таблиці.

**Таблиця результатів виконання учнями основних тестів (за Г.П. Богдановим)**

Вік (років)	Хлопчики			Дівчатка			Хлопчики			Дівчатка		
	Оцінка в балах											
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
	Біг на 20 м з ходу (с)						Стрибок у довжину з місця (см)					
10	3,6	3,4	3,2	3,9	3,7	3,5	143	153	163	131	141	151
11	3,6	3,4	3,2	3,7	3,5	3,3	153	163	173	148	158	168
12	3,5	3,3	3,1	3,6	3,4	3,2	164	174	184	155	165	175
	Шестихвилинний біг (м)						Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)					
10	1050	1150	1250	1000	1100	1200	9	16	23	4	7	10
11	1100	1200	1300	1000	1100	1200	11	18	25	4	8	12
12	1150	1250	1350	1050	1150	1250	12	19	26	4	8	12

Для того щоб визначити загальний рівень фізичного розвитку, необхідно всі чотири оцінки в балах скласти та поділити на чотири, наприклад:  $(3 + 3 + 4 + 4) : 4 = 3,5$ .

У даному випадку рівень фізичного розвитку вище середнього.



## ДОДАТОК 4

### ВІСІМ КРОКІВ ДО СИЛИ І КРАСИ

Вашим *першим кроком* будуть віджимання. Якщо ви слабо підготовлені, почніть з найпростішого варіанта. Станьте на відстані 1 м обличчям до столу, обіпріться в його край долонями так, щоб руки були на ширині плечей, а тулуб і ноги утворювали пряму похилу лінію. Стоячи в цьому положенні, повністю зігніть, а потім випростайте руки в ліктях.

Якщо ви фізично підготовлені краще, віджимайтеся в упорі лежачи. Головне, стежте за тим, щоб, випростовуючи руки, не прогинати поперек, тримаючи тулуб і ноги весь час прямими.

*Крок другий* – підтягування. Ляжте спиною на підлогу між двома стільцями, на спинки яких покладіть палицю. Візьміться за неї руками (руки мають бути на ширині плечей), повернувши долоні до себе. Згинаючи руки у ліктях та опираючись об підлогу лише п'ятками, підтягніться до доторкання палиці підборіддям, одночасно роблячи вдих, а потім, розгинаючи руки і роблячи видих, повільно опустіться вниз. Тулуб і ноги мають бути прямими.

Складніший варіант – підтягування на перекладині. При кожному повторенні руки слід згинати і випрямляти до межі.

*Третій крок* – вправи для м'язів ніг. Це насамперед присідання на носках. Опускаючись вниз, робіть вдих, встаючи – видих.

*Четвертий крок* – ходьба перемінними випадками з фіксуванням так званого положення «ножиць». Поставивши руки на пояс, зробіть глибокий випад, тобто великий крок однією ногою вперед, ставлячи її на ступню і згинаючи коліно до прямого кута. У момент випаду друга нога залишається стояти на носку і має бути лише трохи зігнутою в коліні. Спробуйте тепер пружно покачатися і зробіть випад вперед іншою ногою, знову набувши положення «ножиць».

**П'ятий крок** – зміцнення м'язів попереку. Ляжте на підлогу обличчям донизу і нерухомо закріпіть ступні ніг. Руки покладіть за спину або тримайте на поясі. Із цього вихідного положення енергійно підніміть тулуб назад, прогинаючись у попереку і роблячи вдих. Якщо зможете, кілька секунд затримайтесь у цьому положенні, а потім, видихаючи повітря, повільно опустіться вниз.

**Шостий крок.** Перейдемо до вправ для м'язів живота. Ляжте на спину, поклавши кисті рук долонями вниз під сідниці. Упираючись руками об підлогу, підніміть прямі ноги до вертикального положення (вдих) і повільно опустіть (видих).

**Сьомий крок** – вправа, що залучає до роботи багато груп м'язів, потребує складної координації рухів. Станьте прямо (вихідна позиція), зробіть упор присівши, після цього різко викиньте ноги назад в упор лежачи так, щоб тіло набуло прямого горизонтального положення, потім знову різким ривком поверніться в упор присівши і нарешті встаньте у вихідну позицію, повністю випрямивши ноги і тулуб. Рівномірно чергуйте вдих і видих.

Заключний, **восьмий крок** вашого першого комплексу вправ, що готує вашу статуру до гармонійного розвитку і краси, – це вправа на розвиток сили пальців. Для цього вам доведеться виготовити «зміцнювач кисті» – коротку палицю зі шнуром, на кінці якого прикріплюють вантаж (наприклад, мішечок із піском). Утримуючи палицю в зігнутих руках на рівні пояса, обертайте її так, щоб, намотуючи шнур, підняти вантаж до межі вгору. Обертати палицю треба по чергово до себе і від себе, тримаючи долоні вниз. Вантаж оберіть такий, щоб ви могли підняти його 3–4 рази підряд.

## ДОДАТОК 5

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ

#### *Ніколи*

Не їжте, якщо вам не хочеться, але не відмовляйтеся від їжі, якщо відчуваєте голод, навіть коли дуже поспішаєте.  
Не відволікайтеся від їди розмовами, читанням, іграми.  
Не жуйте на ходу.  
Не їжте зайвого, навіть якщо страва дуже смачна.

#### *Завжди*

Кладіть у тарілку стільки, скільки зможете з'їсти.  
З'їдайте все, що поклали в тарілку.  
Їжте повільно, ретельно пережовуючи їжу.

#### *Не слід*

Водити руками по столу.  
Гратися з посудом.  
Куштувати третю страву, не з'ївши першої та другої.  
Виходячи з-за столу, брати із собою їжу.  
Вставати з-за столу, не завершивши трапези, без дозволу дорослих.

#### *Треба*

Перед їдою мити руки.  
Побажати всім, хто з вами за столом, смачного.  
Жувати їжу лише із закритим ротом.  
Їсти тільки за столом.  
Правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем.  
Встаючи з-за столу, подивитися, чи нічого не пролито, чи немає крихт. Якщо є, то прибрати після себе.  
Обов'язково подякувати за їжу.

#### *Пам'ятайте*

Не можна їсти зі спільної тарілки.  
Не слід користуватися спільною чашкою та ложкою.



Не можна їсти їжу після того, як вона впала зі столу.  
Фрукти та ягоди перед вживанням слід обов'язково мити.

### *Ще на додачу*

Одразу після бігу, рухливих ігор пити не можна.

Не можна пити прямо з крана.

Якщо користуєтеся загальною склянкою, то спочатку її слід ретельно вимити, а потім пити з неї.

## ДОДАТОК 6

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО СТАТЄВЕ ДОЗРІВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Чи доводилося вам (останнім часом) чути від людей, які вас оточують, що ви вже не дитина? І ви самі, певно, відчуваєте деякі зміни у своєму організмі, поведінці. Що це за період у вашому житті? Період, коли хлопчики і дівчатка починають дорослішати, називають періодом статевого дозрівання, або пубертатним. Дитину з цього часу називають підлітком.

Пубертатний період складний з багатьох причин. Однією з них є те, що фізичний розвиток підлітка випереджає розумовий. Тому деякі зміни в організмі можуть навіть засмучувати. Інколи буває складно спілкуватися з однолітками, звичайні вимоги батьків можуть викликати протест. На щастя, такі прикрі моменти швидко минають.

#### Інформація для хлопчиків

У віці 11–13 років в організмі хлопчика певні залози починають активно виробляти гормони.

Пригадайте, що гормони – це специфічні речовини, які продукують певні залози організму. Вони потрапляють у кров і впливають на роботу всього організму.

У пубертатний період дуже активізуються такі залози, як гіпофіз та яечка. Гіпофіз виділяє так званий гормон росту. Тому ріст підлітка значно прискорюється. Так, за рік зріст збільшується на 7–13 сантиметрів.

Інколи пубертатний період може розпочатися з деяким запізненням – у віці 14 чи 15 років. Однак слід пам'ятати, що дорослішають усі, без винятку. І ті, в кого пубертатний період розпочався пізніше, з часом доганяють у розвитку своїх ровесників.

Проявами дозрівання є не тільки зміни в зрості й масі тіла. Інші залози – яечка – виділяють статеві гормони. Во-

ни спричиняють розвиток статевих органів, а також «вмикають» програму розвитку так званих вторинних статевих ознак. Що це за ознаки? Це те, що зовні відрізняє чоловіка від жінки. У хлопців починає рости волосся на обличчі, під пахвами, на лобку. Збільшуються і зміцнюються м'язи рук і ніг, плечі стають ширші. Змінюється й голос. Він стає значно нижчим.

Одним із негативних наслідків пубертатного періоду є поява у деяких підлітків на обличчі, плечах та спині висипань і вугрів. Це дуже неприємно, оскільки псує зовнішній вигляд. Із часом ці явища пройдуть, але як бути саме в цей період? Насамперед ніколи не видавлюйте вугри, бо на їхньому місці на все життя залишаться шрами. Краще зверніться до лікаря-косметолога. Він порадить відповідні гігієнічні засоби.

Іноді у хлопчиків під одним або обома сосками з'являється невеличка пухлинка, яка трохи болить. Однак через кілька місяців вона зникає без сліду.

Здебільшого у віці 14–17 років, а буває і раніше, у хлопців трапляються так звані полюції. Це природне явище, коли зі статевого члена під час його збудження мимовільно викидається сперма. Найчастіше полюції бувають уночі чи під ранок. Не соромтеся їх і не плутайте з нічним нетриманням сечі.

Якщо дотримуватися правил гігієни, активно займатися спортом, спати на жорсткому ліжку і не дивитися фільмів для дорослих, полюції з'являтимуться не часто.

#### *Щоденний догляд за статевими органами*

– Щодня мийтеся під душем.  
– Двічі на день обмивайте статеві органи теплою водою з милом.

– Спіть у трусах чи піжамах вільного крою, щоб не порушувати кровообігу статевих органів.

Якщо не дотримуватися цих правил, під крайньою плоттю статевого члена накопичуватимуться виділення. Вони можуть спричинити подразнення і навіть гнійне запалення крайньої плоті.

### **Інформація для дівчаток**

У дівчаток перші ознаки дозрівання з'являються у віці 10–11 років. Як і у хлопчиків, початок пубертатного періо-



ду пов'язаний із збільшенням кількості гормонів, які потрапляють у кров. У дівчат ці гормони виробляють гіпофіз і яєчники. Так само збільшується зріст і маса тіла. Збільшуються у розмірах молочні залози, з'являється волосся під пахвами та навколо статевих органів. Потім, приблизно у 12 років, у дівчаток починає змінюватися фігура. Вона стає схожою на фігуру дорослої жінки: талія залишається тонкою, а стегна і сідниці збільшуються та округлюються. Весь цей час груди продовжують рости.

У дівчат так само, як і у хлопців, можуть з'явитися вугри та висипання на шкірі.

Важливою ознакою статевого дозрівання у дівчат є поява менструацій. Це щомісячні кров'яністі виділення зі статевих органів, які тривають три–шість днів з різною інтенсивністю. Іноді менструація супроводжується больовими відчуттями в нижній частині живота та у попереку. Під час менструації може також відчуватися дратівливість, виникати головний біль, пітливість. Після її завершення стан здоров'я відновлюється. Перша менструація настає у віці 10–14 років.

*Щоденний догляд за статевими органами та на період менструації*

– Мийтеся щодня теплою водою з туалетним милом під душем (під час менструацій не приймайте ванну).

– Не рідше двох разів на день обмивайте статеві органи кип'яченою теплою водою з туалетним милом.

– Промокайте статеві органи м'яким індивідуальним рушником.

– Використовуйте прокладки, виготовлені з натуральної сировини.

– Утримуйтеся від купання у водоймах і басейні.

– Щоденно та в міру забруднення (двічі-тричі на день) міняйте білизну.

## ДОДАТОК 7

### НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ У ДТП

#### Перша допомога при кровотечах

Зупиняють кровотечу за допомогою саморобного джгута або джгута, що є в аптечці водія автомобіля. Саморобний джгут – це підручні матеріали: шматок матерії, шарф, хустка.

За дуже сильної кровотечі гумовий джгут накладають вище місця поранення, підкладаючи під нього валик із тканини. Тримати джгут можна не більше двох годин, бо після цього терміну кінцівка може змертвіти. Під джгут обов'язково підкладають записку, в якій зазначають: дату, годину, хвилини накладання джгута.

Можна зупинити кровотечу за допомогою закрутки з підручних засобів або піднявши поранену кінцівку догори та зафіксувавши її в певному положенні.

#### Перша допомога при переломах кісток

У ділянці перелому відчувається сильний біль, з'являється набряк, викривлюється пошкоджене місце. Якщо перелом відкритий (розірвані м'які тканини кінцівки і видно краї поламаної кістки), у жодному разі не можна видаляти кісткові уламки або вправляти їх. Спочатку треба зупинити кровотечу, змастити шкіру навколо рани йодною настоянкою і накласти стерильну пов'язку. Обов'язково слід знерухомити місце перелому. Для цього можна скористатися стандартними шинами або дошками, палицями, парасольками. Шина накладається так, щоб захопити не тільки місце перелому, а також два прилеглих до нього суглоби.

У разі травми голови, хребта людині не можна робити зайвих рухів, її слід доправити в лікарню в лежачому положенні на ношах.

## ОЗНАКИ ЖИТТЯ АБО СМЕРТІ

Ознака	Якщо людина жива	У разі смерті
Пульс	Визначається (на шиї збоку притисненням двох пальців)	Не визначається
Серцеві скорочення	Визначаються прослуховуванням грудної клітки	Не визначаються
Дихання	Визначається за рухом грудної клітки, крил носа, губ. Дзеркало, піднесене до рота, пітніє. Пушинка, тонка нитка, піднесені до рота або носа, коливаються	Відсутнє
Реакція зіниць на світло	Зіниця вузька, на світло звужується	Зіниця широка, на світло не реагує
Реакція повік	При доторканні до повіки кінчиком носової хустинки повіки здригаються	Реакції немає
Помірне перетягування руки вище ліктя	Вени нижче джгута набрякають	Вени без змін

## ДОДАТОК 8

*Відповідь на тест:* 1 – відсутність емоцій, 2 – щастя, 3 – сором'язливість, 4 – похмурість, 5 – відстороненість, 6 – переляк, 7 – незадоволення, 8 – гнів, 9 – підступність.



## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ, ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТИ

**Адаптація** – пристосування організму до певних умов життя.

**Антитіла** – речовини крові, які знищують бактерії, віруси та їхні отрути.

**Авітаміноз** – стан організму, що виникає за нестачі в ньому якогось вітаміну.

**Алергія** – підвищена чутливість організму до чужорідних речовин.

**Алкоголізм** – захворювання, спричинене систематичним вживанням алкогольних напоїв.

**Вітаміни** (від лат. *vita* – життя) – речовини, які виконують важливі функції в організмі, зокрема регулюють процеси життєдіяльності.

**Вакцинація** – профілактичне щеплення.

**Гігієна** (від грецьк. *гігієнос* – здоровий) – наука про методи запобігання захворюванням.

**Гіповітаміноз** – стан організму, що виникає за недостатнього надходження до нього певного вітаміну.

**Гомеостаз** – стан відносної сталості внутрішнього середовища організму.

**Гормони** – біологічно активні речовини, які виробляються у певних залозах організму людини і регулюють обмін речовин.

**Емаль** – дуже міцна речовина, що вкриває коронку зуба.

**Задишка** – неприємне відчуття утрудненого дихання.

**Імунітет** – здатність організму протистояти збудникам хвороб.

**Коронка** – зовнішня поверхня зуба.

**Карієс** – процес руйнування зуба.

**Лікар-ортодонт** – лікар, який слідкує за правильним прикусом зубів і виправляє неправильний.

**Наркоманія** – тяжке захворювання, спричинене систематичним вживанням наркотичних речовин.

**Опонент** – супротивник у суперечці, людина, яка заперечує кому-небудь.

**Педиккульоз** – зараження вошами (вошивість).

**Прикус** – взаєморозташування верхнього і нижнього ряду зубів за найповнішого їх змикання.

**Профілактика** – система заходів, спрямованих на запобігання хворобам.

**Пульс** – ритмічне коливання стінки великої кровоносної судини у такт скорочення серця.

**Реанімація** – термінові заходи, спрямовані на відновлення серцевої та дихальної діяльності.

**Респіраторні захворювання** – захворювання, що вражають дихальні шляхи (грип, бронхіт тощо).

**Риніт** – запалення слизової оболонки носової порожнини.

**Стрес** – стан дуже сильного напруження захисних сил організму. Виникає у надзвичайних для людини ситуаціях.

**Система органів** – сукупність органів, які виконують одну чи кілька спільних функцій (травлення, дихання тощо).

# ЗМІСТ

Дорогі друзі! .....	3
Вступ .....	4
Урок 1. Здоров'я і середовище життя .....	4

## ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

<b>Тема 1. Природа і здоров'я</b> .....	11
Урок 2. Вплив природного середовища на здоров'я .....	11
Урок 3. Клімат і здоров'я .....	14

## ІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

<b>Тема 2. Розвиток підлітків</b> .....	23
Урок 4. Рівень фізичного розвитку підлітків. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток .....	23
<b>Тема 3. Харчування підлітків</b> .....	31
Урок 5. Вікові вимоги щодо харчування підлітків .....	31
Урок 6. Вимоги до харчування і питного режиму підлітків .....	36
<b>Тема 4. Особиста гігієна</b> .....	44
Урок 7. Догляд за тілом. Значення особистої гігієни .....	44
Урок 8. Гігієнічні вимоги під час занять фізичними вправами .....	47
Урок 9. Особливості догляду за зубами і порожниною рота. Вибір засобів особистої гігієни .....	52

## СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

<b>Тема 5. Звички і здоров'я</b> .....	59
Урок 10. Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків .....	59
Урок 11. Вплив на здоров'я тютюнового диму .....	62



Урок 12. Вплив алкоголю на здоров'я людини	67
Урок 13. Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров'я підлітків	71
<b>Тема 6. Убережи себе від ВІЛ</b>	79
Урок 14. Підлітки і ВІЛ-інфікування. Як запобігти інфікуванню ВІЛ	79
<b>Тема 7. Безпека щоденного життя</b>	86
Урок 15. Безпечне щодення. Небезпеки повсякденного життя	86
Урок 16. Безпека в побуті. Електронезбезпека	91
Урок 17. Безпека в побуті. Газонезбезпека	98
Урок 18. Небезпечні речовини побутової хімії. Долікарська допомога в разі отруєння або потрапляння хімічних речовин на шкіру та в очі	103
Урок 19. Безпека в будівлях. Небезпечні ситуації в будівлях, комунальних мережах	108
Урок 20. Можливі аварійні ситуації на підприємствах. Дії школяра під час виникнення аварійних ситуацій на підприємствах	113
Урок 21. Пожежна безпека, правила поведінки під час пожеж	117
Урок 22. Безпека на дорозі. Поведінка в разі дорожньо-транспортної пригоди	123

## ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

<b>Тема 8. Спілкування і здоров'я</b>	133
Урок 23. Значення почуттів та емоцій у спілкуванні	133
Урок 24. Типи спілкування людей	137
Урок 25. Стосунки людей. Типи стосунків у сім'ї	141
Урок 26. Стосунки людей. Стосунки дітей і дорослих, у класі та в молодіжному середовищі	144
<b>Тема 9. Конфлікти і здоров'я</b>	148
Урок 27. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я. Конфлікти	148
Урок 28. Запобігання конфліктам та шляхи їх уникнення	153
Урок 29. Способи розв'язання конфліктів	156
Урок 30. Вибір прикладу для наслідування. Безпечні й небезпечні компанії	161

<b>УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ</b> .....	168
Додаток 1. Правила загартовування. ....	172
Додаток 2. Комплекс вправ для тих, хто хоче підрости ..	174
Додаток 3. Показники росту і розвитку підлітків. ....	175
Додаток 4. Вісім кроків до сили і краси. ....	177
Додаток 5. Основні правила харчування. ....	179
Додаток 6. Інформація про статеве дозрівання підлітків ..	181
Додаток 7. Невідкладна допомога потерпілим у ДТП. ..	184
Додаток 8. Відповідь на тест. ....	185
<b>СЛОВНИК ТЕРМІНІВ, ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ НЕ ЗНАТИ</b> .....	186

*Навчальне видання*

ПОЛІЩУК Наталія Миколаївна

## **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**6 клас**

**Підручник для  
загальноосвітніх  
навчальних закладів**

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

Редактор *Людмила Мялківська*  
Обкладинка та художнє  
оформлення *Василя Марущинця*  
Макет *Павла Машкова*  
Ілюстрації *Владислава Ширяєва,*  
*Володимира Анікіна, Сергія Позняка*  
Технічний редактор *Валентина Олійник*  
Комп'ютерна верстка *Павла Волкова*  
Коректори *Світлана Романичева, Лариса Леуська*



Здано до виробництва та підписано до друку 07.06.2006 р.  
Формат 60×90/16. Папір офсетний. Гарнітура Шкільна.  
Друк офсетний. Умов. друк. арк. 12. Умов. фарбо-відб, 48.  
Обл.-вид. арк. 11,98. Наклад 300 050 прим.  
(2-й з-д: 100 026–200 040 прим.).  
Вид. № 531. Зам. № 6-465.

Видавництво «Генеза»,  
04212, м. Київ-212, вул. Тимошенка, 2-л.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців серія  
ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано з готових позитивів  
у ВАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»,  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.  
Свідоцтво серія ДК № 1626 від 22.12.2003 р.