

Ольга Тагліна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

підручник інтегрованого курсу
для 5 класу закладів загальної
середньої освіти

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України



Харків
Видавництво «Ранок»

Передмова

Шановні п'ятикласниці й п'ятикласники!

Зараз ви тримаєте в руках нову книгу. Інколи кажуть, що нова книга — це новий друг. Дружити з книгою означає правильно її розуміти й частіше до неї звертатися. Ця книга — підручник, тобто те, що під час навчання завжди буде у вас «під рукою». Для чого? Перш за все для того, щоб допомогти вам дізнатися більше про своє здоров'я, безпеку й добробут, усвідомити необхідність збереження власного здоров'я. Однак це не просто чергова нудна книга з нотаціями та вказівками. Це — надійний друг, який порадить вам, як правильно поводитися в ситуаціях, із якими ви стикаєтеся в повсякденному житті. Підручник дасть вам можливість моделювати життєві ситуації, знайомитися з думками інших людей, знаходити інформацію, щоб дати відповіді на власні запитання.

Відомо, що вчитися краще разом із друзями й подругами. Адже разом цікавіше, зручніше й легше. Цей підручник можна читати гуртом, обговорювати прочитане, працювати в парі або в групі, виконувати щось самостійно й потім презентувати свою роботу друзям і подругам. За результатами своєї роботи протягом року можна створювати власне портфоліо. Ви зможете ділитися з однокласниками й однокласницями своїми думками, доводити власну точку зору, робити висновки, творчо застосовувати набуті знання. Підручник теж буде працювати з вами у вашій дружній команді. Уміння працювати в команді — одне з головних умінь, які потрібні сучасній людині!

Підручник побудований таким чином, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається з п'яти модулів, які, своєю чергою, діляться на теми й параграфи.

Модуль «Добробут» дасть вам можливість дізнатися, чому добробут є важливим, і навчитися створювати мапи

думок. Модуль «Добробут і вміння вчитися» допоможе розібратися, як планувати й організовувати власне навчання, уміти раціонально розподіляти свій час. Модуль «Добробут і особиста безпека» присвячений цінності життя й навчатиме вас правильно поводитися під час небезпечних ситуацій. У модулі «Добробут і особисте здоров'я» ви дізнаєтеся про те, як важливо для вас обрати здоровий спосіб життя. У модулі «Добробут і підприємливість» можна буде поговорити про те, хто, як і чому отримує гроші та яким чином гроші впливають на добробут.

Угорі кожної парної сторінки вказано нумерацію теми, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал.

На початку кожного параграфа вам пропонується життєва ситуація, яку ви маєте обговорити й зробити висновки. Це рубрика «Поміркуйте й обговоріть ситуацію». Далі в тексті підручника є рубрики «Поділіться своїми думками», «Змодельюйте ситуацію», «Відкритий мікрофон», завдання до світлин. Наприкінці параграфа є рубрика «Опорні точки» і «Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання».

На початку підручника стоїть QR-код. Скориставшись ним, ви потрапите у віртуальний світ завдань. Ви можете також користуватися за покликанням сайтом видавництва «Ранок». Там є цікаві відеоролики й інші навчальні матеріали. Вони допоможуть вам закріплювати отримані на уроках знання, розширювати ваш світогляд, можливо, спонукатимуть вас до пошуку нової інформації й налаштують на нові запитання.

Ми всі, хто працював над цим підручником, щиро сподіваємося, що він стане для вас надійним другом і радником, допоможе берегти ваше здоров'я, обрати майбутню професію, сформуванати вашу позицію як громадянки чи громадянина нашої держави й створити дружні стосунки з оточенням.

Успіхів вам у навчанні! Хай щастить!



ДОБРОБУТ

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- що таке добробут і чому він є важливим
- від чого залежить добробут людини

навчитися:

- визначати свої потреби, бажання, інтереси та цілі
- пояснювати, що є підґрунтям успішного майбутнього



§1 Добробут



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласники і п'ятикласниці обговорювали значення слова «добробут». Микола вважає, що йдеться про гроші, коли їх вдосталь. Марія відкрила книжку, у якій прочитала, що добробут — це благополуччя, а слово «благополуччя» складається з двох частин: «благо» означає «хороша», а «полука» — це «доля», тобто буквально «хороша доля». Роман вирішив, що це просто різноманітний достаток у родині. Карина знайшла інформацію в Інтернеті, що Добробут — це назва села, розташованого в Харківській області.

Який зміст ви вкладаєте в слово «добробут»? Чи може цей зміст бути у всіх однаковим? Чому?

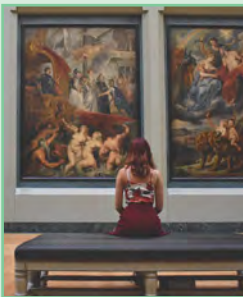
Правила обговорення ситуації

- Говоримо по черзі, не перебиваємо один одного.
- Уважно слухаємо кожного співрозмовника, поважаємо його думку.
- Не змінюємо теми, говоримо по суті.
- Висловлюємо власні думки стисло, бо маємо вислухати кожного, хто бажає взяти участь в обговоренні.

Що таке добробут?

Добробут — це такі умови життя людини, що надають їй можливості для всебічного розвитку, забезпечують усіма необхідними матеріальними й духовними благами. Добробут свідчить про задоволення певних потреб, матеріальну забезпеченість, успіх. Він робить можливим існування культури, мистецтва, літератури, науки. Добробут передбачає задовільний стан природного довкілля і наявність у людей вільного часу.

Робота в парі. Розгляньте світлини й доведіть, що наявність культури, мистецтва, вільного часу свідчать про добробут.



Добробут відповідає інтересам і прагненням людини, забезпечує їй відчуття важливості свого місця та ролі в суспільстві. Кожна людина може навчитися творити свій особистий добробут. Основним джерелом добробуту окремої людини, родини, суспільства й держави є старанність і відповідальність.

Особливо успішно добробут створюють працьовиті люди, здатні мислити нестандартно і творчо.

Зростання добробуту йде на користь громадян / громадянок, суспільства і країни в цілому. Важливо, щоб збільшення добробуту однієї людини не завдавало шкоди нікому іншому. Суспільний добробут забезпечує такий тип держави, який наукова спільнота, економісти й економістки назвали Державою добробуту.

Чому добробут важливий?

Добробут безпосередньо впливає на стан людського здоров'я. Складником добробуту є радісне прийняття власного життя, розуміння того, що воно в кожного своє, неповторне, прекрасне. Турбота про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я теж є складником добробуту. Здоров'я людини є складним явищем. Адже це — і гарний настрій, і впевненість у собі, і доброта, і веселість. Так здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього людини.

Робота в парі. Розгляньте світлини й поясніть, чому добробут є підґрунтям успішного майбутнього кожної людини.



Турбота про добробут тісно пов'язана з турботою про людство в цілому, з турботою про його нащадків, його майбутнє. Ми, сучасники, маємо думати про те, який світ, яке навколишнє середовище залишиться після нас нашим дітям, онукам, правнукам. Чи буде планета придатна для їхнього життя? Чи не зруйнуємо ми її, задовольняючи сьогоденні потреби, не враховуючи наслідків власних дій? Для того, щоб такого не відбувалося, суспільство має забезпечити стійкий спосіб життя, сталий розвиток.

Сталий розвиток передбачає такий розвиток суспільства, який задовольняє потреби нинішніх поколінь і не ставить під загрозу життя майбутніх.

Люди мають передбачати наслідки власних дій, використовувати природні ресурси, не руйнуючи природи, вирішувати конфлікти між людьми без ведення війн, справедливо розподіляти блага й ресурси.

Такий стійкий спосіб життя забезпечить і сучасний суспільний добробут, і добробут майбутніх поколінь.

Поділіться своїми думками

Давньогрецький мислитель, засновник філософської школи Платон писав: *«Піклуючись про щастя інших, ми знаходимо своє власне»*. Що мав на увазі Платон? Чи згодні ви з його думкою? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Змоделюйте ситуацію. Уявіть собі, що ви опинилися в ситуації, коли людина, яка з вами спілкується, звернулася до вас із проханням пояснити, що ви маєте на увазі, говорячи слово «добробут». Тобто ви повинні зрозуміло пояснити зміст цього слова. Що б ви відповіли? Які запитання може ще поставити ваш співрозмовник? Змоделюйте цей діалог.



Опорні точки. Добробут — це такі умови життя людини, які забезпечують всі необхідні їй блага: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, матеріальний статок, безпечне навколишнє середовище. Безпека та добробут є підґрунтям успішного майбутнього.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Чи однаковим був добробут людей у різні часи історії людства?
2. Чи відрізняється добробут ваших бабусь, дідусів, батьків та інших рідних від вашого власного?
3. Яке значення має добробут у житті людини?

§2 Особистий і суспільний добробут



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. П'ятикласниця Олена і п'ятикласник Гришко поверталися зі школи, розмовляли та їли чипси — їм було дуже весело. Коли все було з'їдене, вони кинули упаковку від чипсів собі під ноги і спокійно пішли далі. Проте хтось із дорослих зробив їм щодо цього зауваження, і вони дуже здивувалися, бо не зрозуміли, що зробили не так. Як дії Олени і Гришка впливають на їхній особистий і суспільний добробут? Які наслідки має така поведінка? Що би ви порадили в цьому випадку?

Від чого залежить особистий і суспільний добробут

Добробут — це ступінь задоволення певних потреб людини. Існують базові потреби, які є у всіх людей: необхідність десь жити, щось їсти, бути одягнутими, мати можливість лікуватися, коли захворів. Такі потреби науковці називають фізіологічними. Але є ще соціальні потреби, бо людині потрібна родина, друзі, доступність освіти, робота, повага, можливість для творчості та самовираження, безпека.

Кожна людина споживає блага для задоволення своїх потреб. Блага — це товари, послуги, виконані роботи. Наявність благ свідчить про добробут. Кожен із нас буде свій *особистий добробут*.



Робота в парі. Якими речами, товарами, послугами ви користуєтеся? Хто забезпечує вас цими благами? Чи є такі блага, які би ви хотіли мати? Поясніть, чому вони вам необхідні?

Особистий добробут п'ятикласника й п'ятикласниці залежить насамперед від їхніх рідних, близьких людей. Школярі тільки готуються до своєї майбутньої професії й можливості забезпечувати себе матеріально. Рідні люди турбуються про вас, купують потрібні вам речі, забезпечують можливість рости, навчатися, розвиватися. Для цього вони наполегливо і старанно працюють, навчаються протягом життя, творчо вирішують проблеми, що виникають. Але ваш особистий добробут багато в чому залежить і від вас самих. Важливо, як ви самі навчаєтеся, спілкуєтеся, харчуєтеся, умієте товаришувати, працювати в команді, виконувати режим дня, допомагаєте дорослим.

Робота в парі. Доведіть, що ваш особистий добробут багато в чому залежить від вас самих, а старанність і відповідальність є основою цього добробуту.



Особистий добробут забезпечує задоволення певних потреб окремої людини, а суспільний добробут забезпечує блага для багатьох людей. Важливим є сімейний добробут, добробут родини, добробут суспільства в цілому або його частини. Суспільний добробут залежить від держави. Йдеться про охорону здоров'я, забезпечення національної оборони, державної безпеки, подолання надзвичайних ситуацій. Саме держава узгоджує особисті цілі людей таким чином, щоб забезпечити свободу, справедливість і добробут.

Справедливе суспільство не заважає будь-якій людині реалізувати власні інтереси, але воно піклується про добробут усіх громадян. Рівень добробуту людей визначають за грошовими доходами, витратами, споживанням продуктів харчування на душу населення, наявності в людей вільного часу, середньою тривалістю життя, рівнем безробіття. Соціальна держава загального добробуту повинна забезпечувати людям можливість мати роботу, необхідні для життя й розвитку матеріальні, соціальні, культурні та екологічні блага.

Робота в групі. Розгляньте світлини й розкажіть, від чого залежить суспільний добробут.



Поділіться своїми думками

Англійський філософ Френсіс Бекон уважав, що насолоджуватися щастям — найбільше благо, а мати можливість давати його іншим — ще більше. Чи стосується його думка добробуту? Чому? Обґрунтуйте власну відповідь.



Змоделюйте ситуацію. Уявіть собі ситуацію, коли ваш співрозмовник говорить, що особистий добробут для нього є важливим, а що таке суспільний добробут, він не розуміє. Наприклад, удома в нього чисто, а ось у під'їзді або на вулиці він може залишити сміття. Або він не виконує правил поведінки в транспорті чи в магазині.

Як би ви могли пояснити йому важливість суспільного добробуту? Які запитання може поставити вам ваш співрозмовник? Які докази він може використовувати, захищаючи власну думку? Змоделюйте ваш діалог.



Опорні точки. Наявність необхідних для людини благ свідчить про добробут. Особистий добробут залежить від зусиль конкретної людини, а також і суспільного добробуту. Суспільний добробут залежить від економічної ефективності й соціальної справедливості, які забезпечує держава та суспільство в цілому. Діяльність щодо створення добробуту є запорукою успішного майбутнього як окремої людини, так і всього суспільства.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Від чого залежить добробут окремої родини?
2. Що мають робити члени родини для забезпечення її добробуту?
3. Чому суспільний добробут неможливо забезпечити без свободи і справедливості?

§3 Складники особистого добробуту



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Герої казок щасливі по-різному. Ведмідь Балу щасливий, коли захистив хлопчика Мауглі. Лисиця Аліса і Кіт Базиліо — коли обдурили Буратіно. Кіт у Чоботях — коли зробив свого господаря багатим і одруженим. Снігова Королева — коли всіх заморозила й підпорядкувала собі. Карлсон щасливий, якщо на столі є тістечко або варення, а Малюк, — коли йому подарували собаку. Тоді виникає закономірне питання: а що ж таке щастя, якщо воно таке різне?

Прагнення до задоволення життям

Щастя — це відчуття радості, яке виникає в разі задоволення потреб. Щаслива людина насолоджується життям, спілкуванням із оточенням, довкіллям. Вона радіє можливості розвиватися, учитися і вдосконалюватися, займатися творчістю, відчуває красу рідної землі, приймає різноманіття навколишнього світу, намагається виявити свої найкращі риси, жити радісно. Радість — дуже важлива для людини емоція.

Кожна людина має чудові моменти у своєму житті, але не завжди перебуває в чудовому стані. Кожна людина хоче втримати цю радість, і, коли їй це вдається, цей стан має назву «щастя». Але людина не здатна радіти завжди. Якщо інколи ви сумуєте, то не хвилюйтеся, це нормально. Головне, що ви вмієте радіти і завдяки цьому виховувати впевненість у собі, здатність долати труднощі й бути щасливим чи щасливою. Ви також можете робити щасливими інших, покращувати їхній настрій, бути щасливими разом.



Робота в групі.
Розгляньте світлини й розкажіть, що дарує людям радість.

Що дарує людям радість

Кожна людина може відчувати радість із різних причин. Так, наприклад, згідно з опитуваннями науковців /науковиць, найбільшу радість українці відчувають, коли йдеться про родину, дітей та друзів. Радішим є спілкування з природою і домашніми тваринами, читання книжок, заняття спортом. Для когось радість — мати близьких людей, які підтримують і люблять тебе, піклуватися про них, робити їм подарунки. Комуś дарує радість улюблений фільм, приготування їжі, спостереження за хмарами, спілкування зі справжніми друзями, екскурсія до музею. А коли радієте ви?

Відкритий мікрофон «Що дарує мені радість»

Правила «Відкритого мікрофону»

Стислість: висловлювання має містити не більше чотирьох речень.

Чіткість: висловлювання всі повинні почути.

Відповідність темі: не можна говорити про сторонні речі, змінювати тему.

Зрозумілість: намагатися висловитися таким чином, щоб однокласники / однокласниці зрозуміли твою думку.

Повага до того, хто говорить: усі уважно слухають і чують, що говорить однокласниця / однокласник.

Із чого складається особистий добробут

Прагнення бути задоволеним життям є однією зі складових особистого добробуту. Ще одна складова — це турбота про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я. Турбота про **фізичне здоров'я** — це турбота про потреби нашого тіла. Воно має складну структуру й побудоване з органів, об'єднаних у фізіологічні системи. Наше тіло використовує їжу та кисень для того, щоб отримувати енергію для руху, росту, розвитку, пристосовування до змін умов довкілля. Фізичне здоров'я забезпечує людині активне й радісне життя.

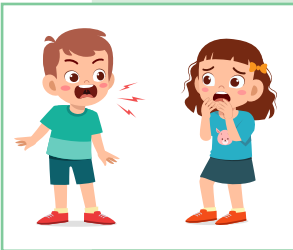
Для його збереження люди можуть багато чого робити відповідно до своїх фізичних можливостей: мити руки перед їжею, чистити зуби, робити зранку зарядку, правильно харчуватися, займатися бігом або плаванням, правильно чергувати роботу й відпочинок.



Робота в парі. Кожен знає, що ранкова зарядка дуже корисна для фізичного здоров'я. Чому ж тоді далеко не всі роблять ранкову зарядку? Чому знання не дієві? Як змінити ситуацію?

Окрім фізичного здоров'я, людині потрібне ще й психічне здоров'я, тобто вміння концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, критично мислити, керувати емоціями. Наше психічне життя складається з потреб, бажань, інтересів та цілей. Науковці й науковиці відносять до психічного здоров'я такі властивості людини, як емоційність, характер, здібності.

Для збереження свого психічного здоров'я ми маємо правильно оцінювати й сприймати свої почуття, свідомо керувати власним емоційним станом, розвивати здібності.



Робота в парі. Кожен / кожна знає, що під час розмови з кимось не треба кричати, навіть якщо ми не згодні чи роздратовані. Але все-таки іноді ми не можемо стримати емоції. Ми сердимося, кричимо, і це нам тільки шкодить. Чому так відбувається? Що можна зробити, аби уникнути цього?

Кожна людина є особистістю. Складовою здоров'я особистості є соціальне здоров'я, тобто вміння свідомо обирати ту чи ту соціальну роль, усвідомлювати наслідки власних дій, успішно спілкуватися з людьми. Існують і інші складові здоров'я. Так, інтелектуальна складова здоров'я визначається

здатністю людини знаходити потрібну їй інформацію, отримувати знання з різних джерел, засвоювати й використовувати їх. Духовна складова здоров'я — це здатність будувати своє життя відповідно до найбільш доцільних для людини життєвих смислів та цілей.

Робота в парі. Кожен / кожна знає, що в транспорті потрібно поступатися місцем людям похилого віку, вагітним жінкам, пасажиром із дітьми. Чому ж тоді далеко не всі так роблять? Чому знання не дієві? Як змінити ситуацію?



Змодельуйте ситуацію. Уявіть собі ситуацію, коли ви домовилися щодо правил «Відкритого мікрофону», але хтось вважає, що йому не обов'язково їх виконувати. Наприклад, говорить значно довше, ніж домовилися, і його / її вислови не відповідають темі. Як би ви могли пояснити цьому учаснику / учасниці важливість виконання правил? Які докази ви могли б використовувати, захищаючи власну думку? Змодельуйте цей діалог.



Опорні точки. Складниками особистого добробуту є прагнення бути задоволеним життям, турбота про фізичне, психічне та соціальне здоров'я й прийняття стійкого способу життя. Кожна людина своїми діями створює власний добробут і забезпечує собі успішне майбутнє.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Як наше психічне здоров'я впливає на успіхи в навчанні й особистий добробут?
2. Що може привнести окрема людина в суспільний добробут?
3. Що треба знати про будову власного тіла для збереження свого фізичного здоров'я? Чи достатньо для цього лише знань, чи потрібні якісь уміння й навички?

§4 Добробут у школі



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. У японських школах учні самі стежать за чистотою. Після уроків вони прибирають, миють підлогу, викидають сміття. Вони роблять це не лише у своїх аудиторіях, а й у коридорах та інших шкільних приміщеннях.

Чому японці не використовують працю прибиральниць / прибиральників, хоча гроші на це є? Як це впливає на добробут у школі?

Добробут у школі — це що?

Усі школи мають щось спільне, але кожна школа дуже індивідуальна. Ти не сплутаєш власну школу ні з якою іншою. Це ТВОЯ школа, яка починалася для тебе з ранкового кола і продовжувалася цікавими заняттями разом із друзями / подругами, учительками / учителями. Школа — це простір для навчання й цікавого життя, у якому можна дивуватися й робити відкриття.

Приміщення будь-якої школи мають навчальні класи, спеціальні меблі, обладнання, бібліотеки, спортивні зали, майстерні, харчоблоки, їдальні, санітарні вузли і ще багато чого. Біля школи можуть бути спортивні майданчики і споруди, поля для футболу, баскетболу, волейболу, тенісні корти. У школи може бути шкільний автобус. Добробут школи залежить від якості цього майна та наскільки сучасним є її

технічне оснащення й устаткування. Але ще більше добробут школи залежить від того, яка атмосфера панує в навчальному закладі, яких правил у ньому дотримуються.

Важливо, як у школі відбувається спілкування учнівства, учительства, батьківства, допоміжного персоналу. Чи вміють



усі вони дружно працювати в команді, практикувати взаємодопомогу, шукати і знаходити спільні шляхи вирішення проблем? Чи готові школярі / школярки тримати в чистоті власне робоче місце й викидати за собою сміття? Чи всі намагаються почути думку іншого / іншої, чи вміють активно слухати? Чи ставляться учні та учениці з повагою до старших? Чи ставляться дорослі з повагою до учнівства? Відповідей на ці запитання теж залежить добробут школи.

Робота в парі. Яких правил дотримуються ці школярі / школярки? Яким чином дотримання певних правил поведінки у школі впливає на її добробут?



Відкритий мікрофон «Правила поведінки у школі»

Існують такі норми поведінки в англійських школах:

- виявляти повагу й увагу до інших;
- вітати академічні досягнення, а також особистий і соціальний розвиток інших учнів та учениць;
- бути максимально відкритими, чесними й толерантними один стосовно одного, одна стосовно одної;
- поводитися з іншими так, як ти хотів / хотіла би, щоб ставилися до тебе;
- дотримуватися хороших манер, поводитися чемно і ввічливо.

Порівняйте ці норми з тими, які є у вашій школі. Зробіть висновки.

Робота в групі. Як впливає на добробут школи шкільна бібліотека? Які потреби школярів і школярок вона задовольняє?





Змоделюйте ситуацію. Уявіть собі ситуацію, коли школярі та школярки на уроці голосно розмовляють, не виконують завдання, сваряться, коли почитають працювати в групі. Як така поведінка впливає на особистий і шкільний добробут? До яких наслідків вона призводить? Що б ви порадили таким школярам / школяркам?



Опорні точки. Шкільний добробут — це комфортні умови, які несуть усі необхідні блага для здійснення навчання й отримання освіти. Це забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я всіх, хто навчається і працює в школі. Це безпечне навколишнє середовище, яке є підґрунтям успішного майбутнього школярства й суспільства в цілому.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання

1. Яким чином у різних школах світу учні та учениці вітають учителя / учительку, коли вони входять у клас на початку уроку? Яке значення це має?
2. Хто несе відповідальність за зіпсоване шкільне майно? Наприклад, хто буде купувати нові меблі або обладнання, якщо школярі чи школярки їх зіпсували?
3. Чому, виражаючи свою свободу, ми маємо пам'ятати про інтереси інших: не викрикувати на уроці, пересуватися у школі безпечно для всіх, поважати особистий простір кожного / кожної?