

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МОВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**УКРАЇНСЬКА МОВА ЯК ІНОЗЕМНА
ОЗНАЙОМЧЕ ЧИТАННЯ ТА ГОВОРІННЯ**

ПРАКТИКУМ

*для студентів-іноземних громадян I-III курсу
спеціальності 222 «Медицина»*

Запоріжжя

2023

УДК 811.161.2'243(076.5)

У 45

*Затверджено на засіданні Центральної методичної ради ЗДМФУ
та рекомендовано для використання в освітньому процесі
(протокол №1 від «_____» вересня 2023 р.)*

Рецензенти:

Ж. М. Рагріна – кандидат педагогічних наук, доцент, декан І міжнародного факультету ЗДМФУ.

О. Д. Турган – завідувач кафедри культурології та українознавства ЗДМФУ, доктор філологічних наук, професор.

Укладачі:

С. А. Гнатенко – старший викладач кафедри мовної підготовки;

Ю. В. Кравченко – старший викладач кафедри мовної підготовки.

У45 **Українська мова як іноземна. Ознайомче читання та говоріння** : практикум для студентів-іноземних громадян І-ІІІ курсу спеціальності 222 «Медицина» / С. А. Гнатенко, Ю. В. Кравченко. – Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023. – 150 с.

Поданий у практикумі матеріал сприятиме формуванню компетентностей, важливих для сучасної молоді: уміння комунікувати, приймати рішення, працювати з інформацією, а також стане у нагоді під час вивчення тем щодо захисту життя і здоров'я студентів медичного вишу.

УДК 811.161.2'243(076.5)

©Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, 2023.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ І. ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	5
Тема 1. Здоров'я людини	5
Тема 2. Профілактика захворювань	21
Тема 3. Особиста гігієна	35
РОЗДІЛ ІІ. НЕБЕЗПЕЧНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ	47
Тема 4. Здоров'я, безпека і добробут людей	47
Тема 5. Людина – середовище проживання	61
Тема 6. Техніка безпеки	73
Тема 7. Побутова безпека	85
РОЗДІЛ ІІІ. ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ	97
Тема 8. Вербальні та невербальні засоби спілкування	97
Тема 9. Культура спілкування	107
Тема 10. Ввічливість – окраса людської душі	120
Тема 11. Порядна людина – людина різнобічна	132
Тема 12. Доброчесність. Академічна доброчесність	140
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	149

ПЕРЕДМОВА

Українська мова як іноземна. Практикум. Ознайомче читання та говоріння для студентів-іноземних громадян I-III курсу спеціальності 222 «Медицина» Запорізького державного медико-фармацевтичного університету.

Метою практикуму є навчити студентів правилам поведінки та безпеки, як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності. Матеріал підручника передбачає не механічне вивчення, а роздуми й аналізування того, що відбувається з людиною і навколо неї. Це допоможе майбутнім спеціалістам не лише робити правильний вибір, а й зберегти своє здоров'я та життя.

Практикум укладено відповідно до вимог робочої програми з навчальної дисципліни «Українська мова як іноземна» для студентів-іноземних громадян I-III курсу (I-II семестри) складена відповідно до Стандарту вищої освіти України, освітньо-професійної програми підготовки магістрів за напрямком 22 «Охорона здоров'я» спеціальності: 222 «Медицина», затвердженого МОЗ України у 2016 р. Матеріали відповідають програмам з української мови як іноземної для I-III курсів (40 год).

Робота складається з 3 розділів і 12 тем, має таку структуру: «Здоров'я і спосіб життя людини», «Небезпечна життєдіяльність», «Етика спілкування». Тексти адаптовані до потреб опанування матеріалу студентами. Усі тексти мають як інформативність, так й проблемність, що дає можливість використовувати їх для вдосконалення комунікативно-мовленнєвих умінь при відтворенні змісту і написанні, на його основі, монологу. Проблемний характер тексту дозволяє організувати дискусію і сприяє як монологічному, так і діалогічному мовленню.

Завдання до текстів поділяються на три групи.

1. Завдання, які забезпечують удосконалення комунікативно-мовленнєвих умінь у читанні й усному та писемному діалогічному й монологічному мовленні при відтворенні змісту тексту. Виконання цих завдань передбачає неодноразове звертання до тексту з використанням різних видів читання.

2. Завдання, які навчають складати самостійне висловлювання, аналогічне до змісту й форми прочитаного тексту. Ці завдання виконуються з використанням змістових, мовленнєвих опор, які подано в тексті.

3. Завдання, які стимулюють обговорення проблематики тексту. Робота за цими завданнями проводиться у формі діалогу або полілогу, вони формують навички та вміння узагальнювати інформацію.

Актуальність роботи полягає в тому, що навчальний матеріал стимулюватиме підвищенню мотивації студентів до читання як наукової, так і художньої літератури, і є зразком мовних і мовленнєвих конструкцій української літературної мови та сприятиме вихованню їх через обговорення загальножиттєвих потреб.

Практикум буде корисним і для роботи в аудиторії, і для самостійного опрацювання інформації студентами.

РОЗДІЛ І

ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ



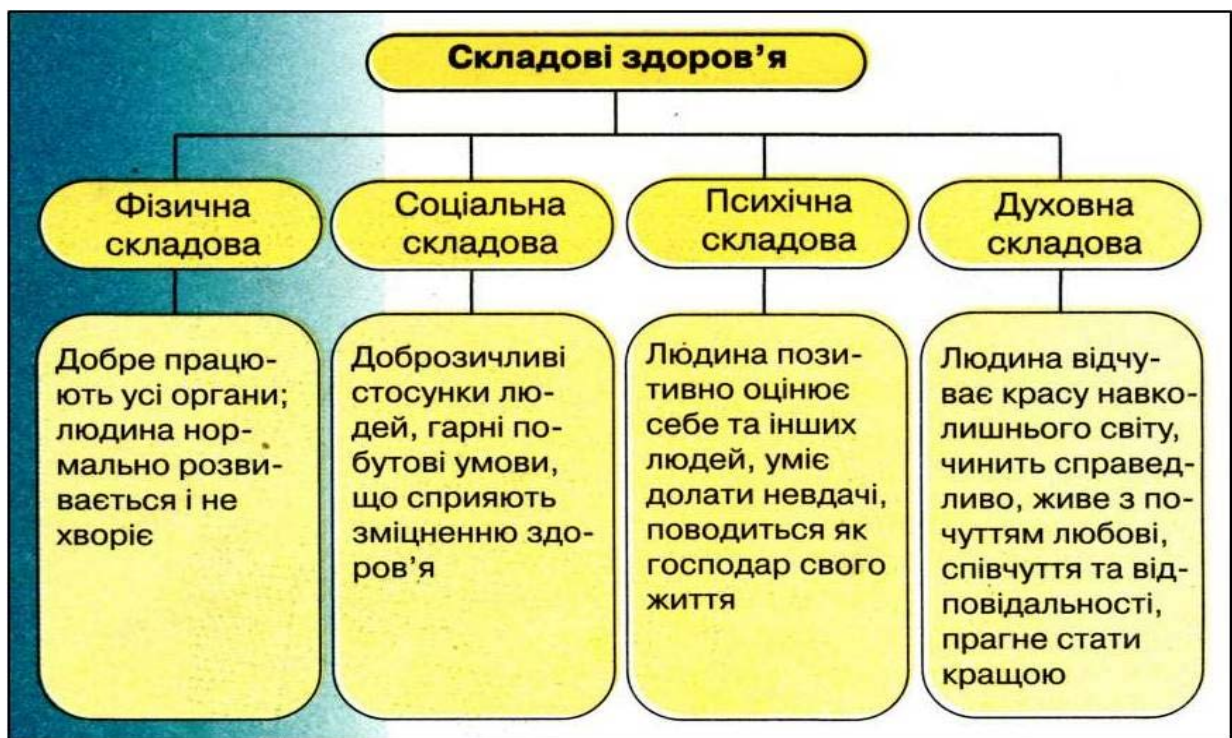
<https://vseosvita.ua/library/prezentacia-formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-343018.html>

ТЕМА 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Добути і зберегти своє здоров'я
може тільки сама людина*

М. Амосов

Завдання 1. Ознайомтеся зі схемою «Складові здоров'я».



<https://cutt.ly/aNwd8G3>

Користуючись схемою, допишіть речення.

Здоров'я – це узгоджена взаємодія _____

Завдання 2. Прочитайте текст. Які чинники впливу на стан свого здоров'я людина може змінювати? Обґрунтуйте позитивні зміни.



ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

Ви піклуєтесь про найдорожче та бережете його особливо ретельно. Людина живе для щастя, а щасливим можна бути, лише маючи здоров'я. Здорова людина:

- має високу працездатність і стійкість до захворювань, усі її органи й системи організму працюють нормально;
- упевнена в собі, керує своїми вчинками, почуттями й думками, поводить себе без шкоди для благополуччя інших людей;
- управляє власним здоров'ям.

Піклуватися про своє здоров'я щодня – це велика праця, яка не кожному вдається. Докладаючи незначних зусиль, але щодня, працюючи над собою, удосконалюючись ви наблизитесь до досягнення гармонії, отримуватимете радість від життя. <https://pidruchnyk.com.ua/741-osnovi-zdorovya-7-klas-vasilenko-2015.html>

Завдання 3. Складіть та підпишіть уявні пазли, щоб утворилась

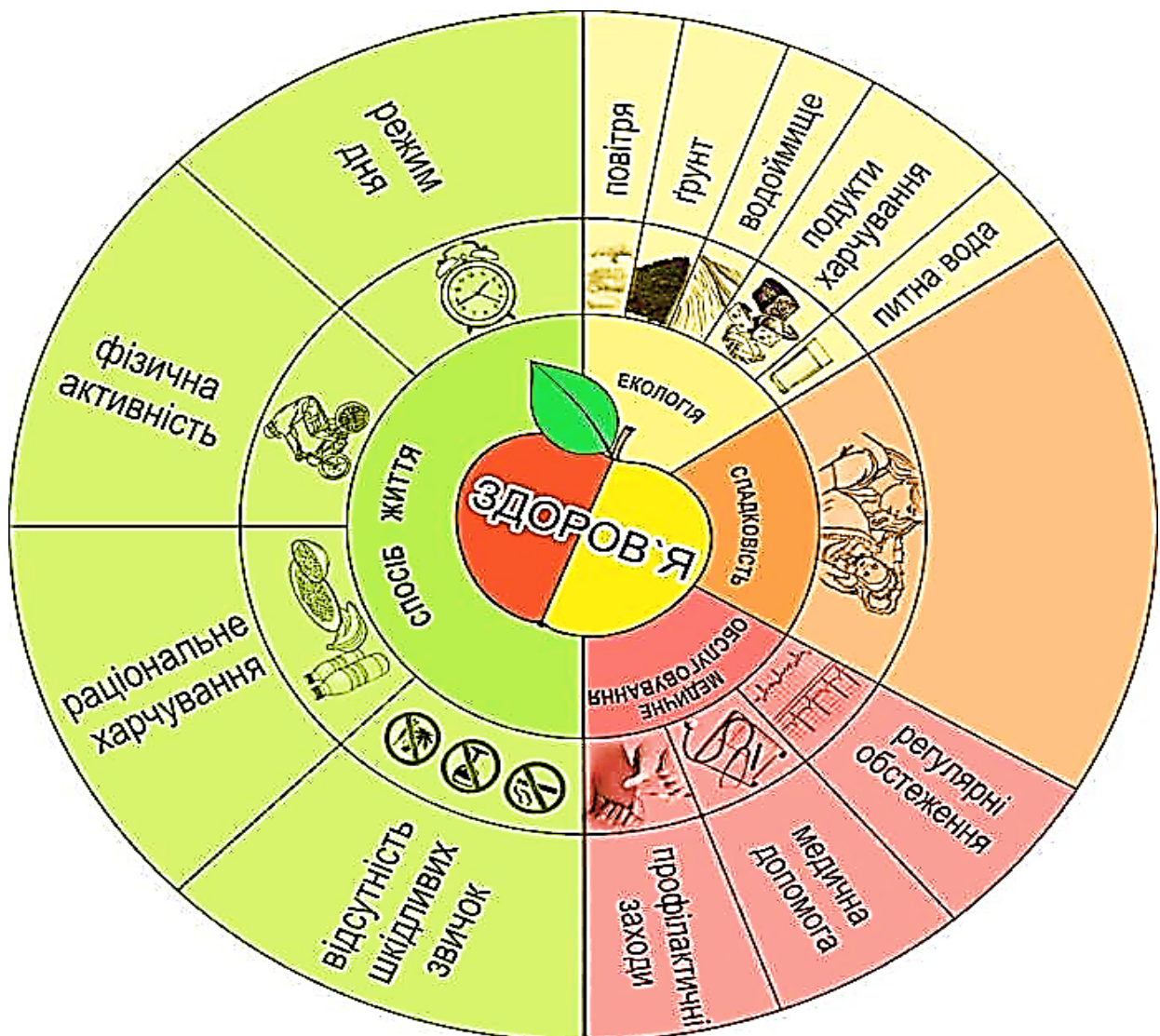


картина цілісності здоров'я. Поясніть поняття «цілісність здоров'я».

- 1-повага до себе та інших;*
- 2- гігієна.*

<https://pidruchnyk.com.ua/741-osnovi-zdorovya-7-klas-vasilenko-2015.html>

Завдання 4. Проаналізуйте малюнок «Здоров'я». Наведіть приклади ситуацій, коли чинники впливу стають чинниками ризику для здоров'я. Як цього уникнути?



https://www.ippo.if.ua/predmety/zdorovya/media/files/Osnovy_zdorovja_7klas_Vasylenko_2015.pdf

Завдання 5. Запитання для обговорення.

1. Які чинники середовища можуть впливати на здоров'я людини?
2. Які складові здоров'я Ви знаєте?
3. У чому полягає цілісність здоров'я?
4. Як пов'язані між собою спосіб життя людини та її здоров'я?
5. Як взаємопов'язані різні складові здоров'я? Наведіть приклади.
6. Доведіть, що здоровий спосіб життя може вести будь-яка людина.

Завдання 6. Ознайомтеся з таблицею «Життєві принципи». Дайте

пораду людині щодо збереження її здоров'я. Які, на вашу думку, є найважливішими і чому?

ЖИТТЄВІ ПРИНЦИПИ

Гармонія в усьому	Жити потрібно в гармонії із собою, природою, оточенням. Добрі самопочуття й настрої – гарантія цікавого життя.
Віра в себе	Людина – творець свого життя. Варто планувати майбутнє, адекватно оцінювати можливості, не впадати у відчай. «Усе у ваших руках!»
Сьогодні й зараз	Не варто відкладати справи на завтра. Почніть сьогодні й робіть зараз
Принцип бумерангу	Як ставитеся до свого здоров'я, так воно й відповість вам – хворобою чи дужістю, виснаженням чи високою працездатністю, пригніченням чи почуттям радості та щастя
Оптимізм	Сприймайте світ позитивно: це покращить настрої, підвищить самооцінку і зміцнить жагу до життя.
Принцип дзеркала	Перш ніж дати оцінку іншим, оцініть себе, свої вчинки й ставлення до оточуючих, свого здоров'я, довкілля. «Не засуджуй – і не будеш засуджений»
Умійте вибачати	Образа – як камінь на серці. Тримати образу – шкодити здоров'ю. Сильна людина вміє вибачати
Я знаю, що нічого не знаю...	Знати все неможливо, люди навчаються протягом усього життя – у школі, коледжі чи університеті, у друзів; працюючи, читаючи книгу чи переглядаючи фільм
Хочете бути щасливим – будьте!	Щастя не залежить від статків, умов проживання. Людина може змінити щось у своєму житті й стати щасливою.

<https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 7. Прочитайте поради щодо принципів здорового способу

життя (ЗСЖ). Дайте відповіді на запитання.

Важливо дотримуватися принципів здорового способу життя, а саме:

1. Більше рухатися, займатися фізичними вправами 3-5 разів на тиждень. Обирайте такий вид рухової активності, який вам найбільше подобається.



2. Харчуватися різноманітно 4-5 разів на день, їсти свіжі продукти багаті на білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Пити достатню кількість рідини. Обмежувати уживання жирної їжі, солодощів. Відмовитися від шкідливих звичок.

3. Дотримуватися розпорядку навчання та відпочинку. Регулярно бувати на свіжому повітрі. Вчасно лягати спати, сон повинен тривати 9-10 годин.

4. Загартовуватися. Наприклад, обтиратися вологим рушником, купатися, обливатися водою, ходити босоніж.

<https://eodev.com/gorev/12367016>

5. Дбати про особисту гігієну.



6. Доброзичливо ставитися до людей, вивчати і

виконувати правила спілкування.

Запитання для обговорення

- 1. Які правила здорового способу життя ви знаєте?**
- 2. Яке значення для здоров'я мають правила здорового способу життя?**
- 3. Які принципи здорового способу життя ви знаєте?**
- 4. Наведіть аргументи на користь здорового способу життя.**
- 5. Доведіть, що спосіб життя впливає на здоров'я.**
- 6. Чи допоможуть людям, дотримуючи ці принципи здорового способу життя, бути здоровим і міцним, не хворіти, успішно навчатися і працювати, жити довго і щасливо?**

Завдання 8. Прочитайте текст, назвіть його. Дайте відповіді на запитання.

У кожної людини іноді погіршується самопочуття. Може заболіти голова чи шлунок, з'явитися кашель, нудота, лихоманка. А буває й так, що нічого не болить, але самопочуття погане – відчуття втоми, сонливість. Якщо у вас температура зверніться до лікаря.

Температуру тіла вимірюють ртутним або електронним термометром. Її вимірюють уранці з 7 до 9 години і ввечері з 16 до 19 години. Термометр ставлять на 10 хвилин під пахву. Нормальною для різних людей може бути температура тіла: від 36,2 до 37,2°C. Якщо вона підвищується або різко знижується, це небезпечно. Слід терміново звернутися за допомогою до лікаря!



Ртутний термометр



Електронний термометр

Ртутним термометром користуйтеся обережно! Скляний корпус може розбитися, дрібні бризки розлетяться довкола небезпечними блискучими кульками. Ртуть у приміщенні випаровується. Вдихати її пари дуже небезпечно для здоров'я. <https://cutt.ly/pNtNzHL>

Запитання для обговорення:

1. Вибери, що слід зробити у разі погіршення самопочуття:

- самостійно вжити ліки;
- повідомити батьків;
- звернутися до лікаря;
- нікому нічого не говорити;

- плакати і хвилюватися.

2. Яким термометром безпечніше вимірювати температуру тіла?

Чому?

Завдання 9. Працюйте парами. Допишіть проблеми, поради і рекомендації лікаря у таблицю. Складіть діалог, використовуючи інформацію з таблиці.

Порадьте, будь ласка, що мені треба зробити.....

Лікарю, у мене з'являються.....

Що треба робити, щоб запобігти..

Допоможіть, лікарю. Я зловживаю шкідливими звичками,...

Проблема	Порада
<i>У мене чутливість зубів до холодної й гарячої їжі. Порадьте, будь ласка, що мені потрібно зробити?</i>	<i>Терміново звернутися до лікаря-стоматолога. Вибрати відповідні зубну пасту й зубну щітку. Кожні два місяці міняти зубну щітку на нову.</i>
1. Часто хворію на респіраторні захворювання: грип, ларингіт та ін.	Щодня,..... Загартовуватися Відвідувати..... Двічі на тиждень.....
2. Зайва чи недостатня маса тіла	Дієта..... Контролювати
3. Поганий сон (безсоння), апетит.	Вчасно..... Слідкувати за....



<https://tr.dej-r-images/kad%04%B1n-doktor.html>

Завдання 10. Прочитайте текст. Скажіть, хто несе відповідальність за Ваше здоров'я? Чому? Назвіть головну причину хвороб, яку зазначав М.Амосов. Зачитайте з тексту.

На думку лікарів, здоров'я залежить від самої людини, її свідомості та активного ставлення до власного здоров'я. Медики стверджують, що 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та юнацькі роки, не вироблення у дітей і підлітків з раннього дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я, легковажне ставлення до здоров'я. Головна причина хвороб, вважав М. Амосов, у відсутності цілеспрямованої діяльності зі зміцнення здоров'я. «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна», – наголошував він.

<https://cutt.ly/2NtL00b>



1	Чи хворіли ви в останні півроку менше двох разів, чи взагалі не хворіли?
2	Чи дотримуєтесь ви постійного режиму дня?
3	Ви щодня виконуєте ранкову гімнастику?
4	Ви щодня 1,5–2 год. проводите на свіжому повітрі?
5	Чи вживаєте 2–3 рази на день фрукти й овочі?
6	Ви поважаєте інших людей і не сперечаєтесь через дрібниці?
7	Ви регулярно загартовуєтесь?
8	Ви завжди одягаєтесь відповідно до погоди?
9	Ви займаєтесь у спортивній секції, танцями або іншими видами рухової активності не менше однієї години на день?
10	Ви цікавитесь інформацією про здоров'я та здоровий спосіб життя?

<https://cutt.ly/cNq9RIU>

Порахуйте суму балів. А тепер дізнайтеся, як ви оцінюєте своє

здоров'я та ставлення до нього:

7-10 балів. Вітаємо, ви добре дбаєте про власне здоров'я. Так тримати!

4-6 балів. Ви дотримуетесь основних норм і правил здорового способу життя.

1-3 бали. Перегляньте своє ставлення до власного здоров'я. Вам слід змінити свій спосіб життя. <https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 12. Прочитайте про звички. Дайте відповіді на запитання.



1. Які бувають звички?

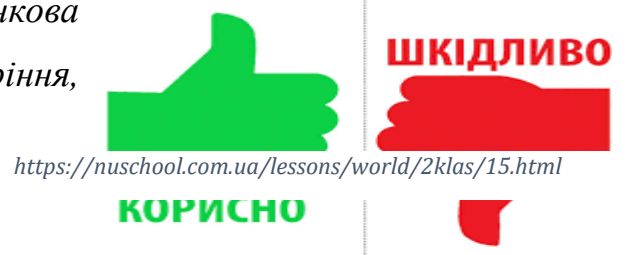
2. Яка між ними відмінність?

Ви твердо вирішуєте змінитися й почати нове життя:

займатися спортом чи щодня робити ранкову гімнастику, дотримуватися корисної дієти або кинути курити тощо. Спробуйте виконувати заплановане згідно із життєвим принципом «Сьогодні й зараз». Більшість наших звичок набуваються шляхом багаторазового повторення певних дій. Звички, бувають корисними, що сприяють зміцненню здоров'я, і шкідливими ті, які завдають здоров'ю шкоди.

Завдання 13. Що з поданого переліку слів можна вважати звичками шкідливими, а які – корисними? Чому?

Спорт, алкоголь, ввічливість, ранкова рухавка, наркотики, охайність, куріння, переїдання, режим дня, гігієна.



Завдання 14. Обговорімо!

1. У вас є шкідливі звички?

2. Чи є у Вас мета змінити їх на корисні?

3. Хто або що заважає вам досягнути поставленої мети?
4. Що або хто може допомогти здійснити задумане?
5. Хто або що може перешкодити у досягненні Вашої мети?

Завдання 15. Працюючи парами «Лікар-пацієнт», складіть діалог про шкідливі звички, які шкодують мозку. Поясніть пацієнтові, від чого слід відмовитись для кращої пам'яті та мислення?



ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ	ПОРАДА
 <p>Сидячий спосіб життя. Сидіння – це фізична бездіяльність, яка шкодить не лише мозку, але й організму.</p> <p>https://ua.depositphotos.com/125306910/stock-illustration-fat-man-sitting-on-the.html</p>	<p>Більше рухайтесь і менше сидіть. Будь-яка фізична активність краще, ніж її відсутність.</p>
<p>Високе споживання цукру. Існує зв'язок між споживанням цукру, старінням клітин та вадами пам'яті. Високий рівень цукру в крові може погіршити функціональні можливості мозку та спричинити хворобу дрібних судин, що пригнічує кровообіг у мозку.</p> <p>Зловживання сіллю. Надлишок солі в раціоні пов'язаний з підвищенням кров'яного тиску.</p>  <p>https://ua.depositphotos.com/133406620/stock-illustration-the-concept-of-a-healthy.html.html</p>	<p>Стежте за споживанням цукру та перевіряйте інформацію про продукт на пакуванні. Чоловікам рекомендовано споживати не більше 9 чайних ложок цукру на день, а жінкам – 6. Обмежте продукти з високим вмістом солі. Людина має споживати до 2,3 г солі щодня. Проте прагніть до</p>

<p>Наслідки хронічної гіпертензії включають зменшення припливу крові до мозку.</p>	<p>щоденної норми у 1,5 г.</p>
<div data-bbox="240 282 675 546" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="240 555 630 589">https://ukr.media/medicine/316272/</p> <p data-bbox="815 282 1029 450">Високе споживання алкоголю.</p> <p data-bbox="695 477 1029 589">Помутніння зору, нечітка мова та уповільнення реакції, споживання алкоголю може збільшити ризик розвитку серйозних змін у мозку. Тривале зловживання алкоголем може зменшити мозок і спричинити дефіцит білої речовини – волокон, які транспортують інформацію між сірою речовиною.</p> <p data-bbox="240 996 1029 1232">Паління. Куріння руйнує практично всі органи тіла, зокрема мозок, пошкоджує слизову оболонку судин, спричиняє зменшенню припливу крові до мозку.</p>	<p data-bbox="1037 282 1482 450">Ніколи не пізно позбутися нездорової шкідливої звички.</p> <p data-bbox="1037 477 1482 645">Обмежте або відмовтеся від споживання алкогольних напоїв.</p> <p data-bbox="1037 669 1482 965">Краще прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом перегляд цікавого фільму, відвідування музею або театру та ін.</p> <div data-bbox="1187 1019 1453 1227" data-label="Image"> </div>

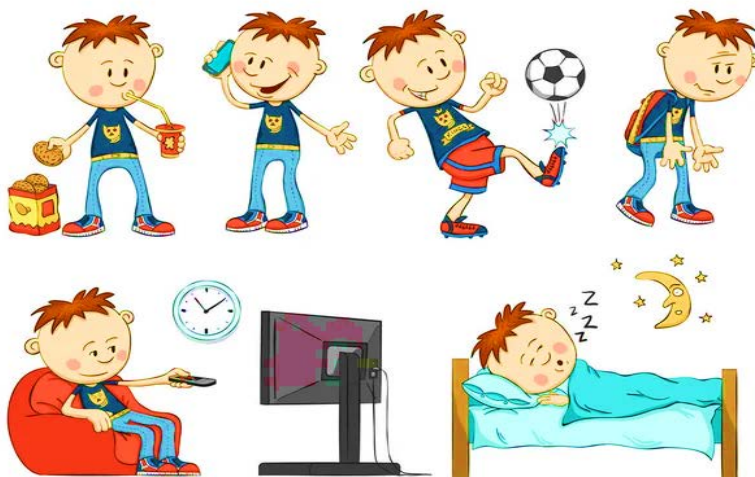
<https://life.liga.net/poyasnennya/news/vrednye-privychki-dlya-mozga-ot-chego-sleduet-otkazatsya-dlya-luchshey-pamyati-i-myshleniya>

Завдання 16. Прочитайте інформацію про безсоння. Як правильно налаштувати режим сну? Чи буває у вас безсоння, яка його причина?

1. Не переїдати на ніч. Не вживайте важкої чи жирної їжі перед сном. Ваш організм активізується задля переварювання страви і буде зовсім не налаштованим до сну. Їжте за 3 години перед сном – це збереже і режим сну та фігуру.

2. Фізична

активність: прибрати вдома, вийти на пробіжку чи просто на прогулянку, зробити легкі фізичні вправи – це витратить трохи вашої енергії і дасть змогу швидше заснути.



<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/boy-in-different->

3. Утриматись від емоційного напруження. Не грайте в комп'ютерні ігри, не дивіться фільми жахів, трилери, детективи – це вас захопить і буде зовсім не до сну.

4. Планувати наступний день краще за декілька годин до сну. Продумайте поетапно невирішені питання, інакше так і пролежите до світанку з роздумами про завдання, плани тощо.

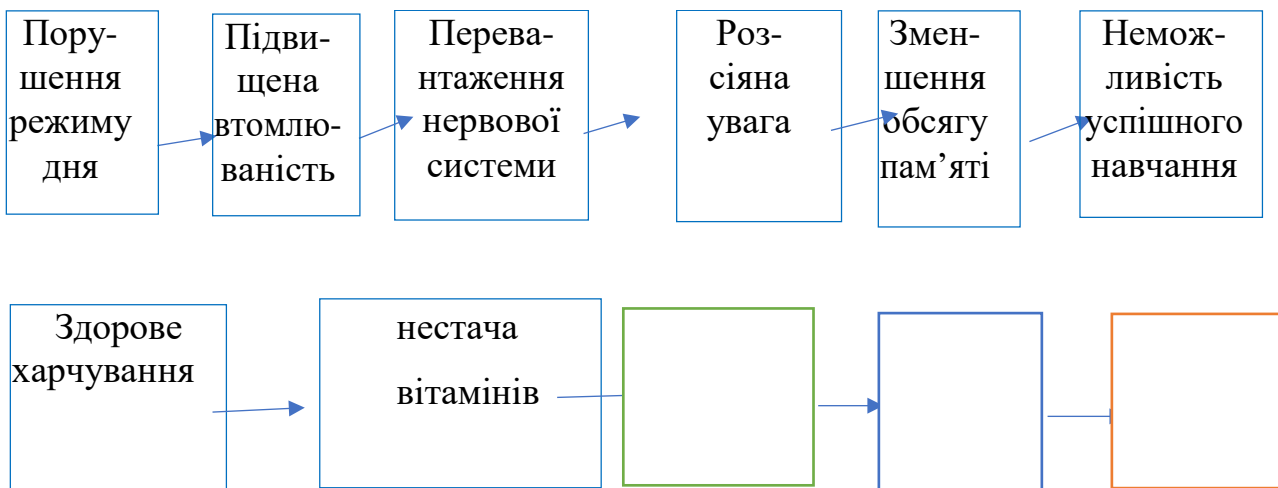
5. Утриматись від алкоголю. Краще випити молока, кефіру або трав'яний чай з медом. Алкоголь змусить проспати довше і як наслідок – на наступний день режим буде порушеним.

6. Вибрати конкретний час для сну. Наприклад, із 23:00 до 07:00. І намагайтеся кожного дня дотримуватись цього графіку. Через певний час – це вже просто увійде у звичку і ви будете прокидатись без будильника та засинати вчасно.

7. Не переводити будильник по декілька разів “ще на декілька хвилинок довше”. Вставати потрібно звикнути одразу, як прокинулися.

<https://cikavo-znaty.com/tsikavi-fakty-pro-son-iak-pravylno-nalashtuvaty-rezhym/>

Завдання 17. Розгляньте схеми. Працюючи парами, доповніть ту схему, що стосується корисних звичок. Прокоментуйте обидві схеми й презентуйте результати своєї роботи на практичному занятті в аудиторії.



<https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 18. Запитання до обговорення.

1. Які складові здоров'я ви знаєте?
2. Які чинники впливу на стан свого здоров'я людина може змінювати?
3. У чому полягає цілісність здоров'я?
4. Яке значення для здоров'я мають правила здорового способу життя?
5. Яким термометром безпечніше вимірювати температуру тіла? Чому?
6. Хто несе відповідальність за Ваше здоров'я?
7. Які бувають звички?
8. Яка між ними відмінність?
9. Як правильно налаштувати режим сну?
10. Чи допоможуть людям, дотримуючи ці принципи здорового способу життя, бути здоровим і міцним, не хворіти, успішно навчатися і працювати, жити довго і щасливо?

Завдання 19. Зробіть відео, у якому ви розповідаєте про свій здоровий спосіб життя: «Спорт у моєму житті», «Один день із мого життя», «Моє захоплення», «Я і мої друзі» тощо.



САМОСТІЙНА РОБОТА
ВИКОНАЙТЕ ТЕСТ
«ЧИ ВМІЄТЕ ВИ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ
ЖИТТЯ?»

1. Якщо вранці вам треба встати раніше, ви:

- а) заводите будильник;
- б) довіряєте внутрішньому голосу;
- в) сподіваєтеся на випадок.

<https://naurok.com.ua/test/cinnosti-1242047.html>

2. Прокинувшись вранці, ви:

- а) одразу зіскакуєте з ліжка та беретеся до справ;
- б) встаєте повільно, робите легеньку гімнастику і тільки потім починаєте збиратися до школи;
- в) побачивши, що у вас в запасі є ще декілька хвилин, і далі ніжитесь під ковдрою

3. Ваш сніданок – це:

- а) чай чи кава з бутербродом;
- б) м'ясні страви, чай чи кава;
- в) ви взагалі не снідаєте вдома, вам подобається повний сніданок десь о 10 годині.

4. Який варіант розпорядку дня ви б обрали:

- а) необхідність вчасно приходити до школи в певний час;
- б) приходити в діапазоні 30 хв.;
- в) гнучкий графік.

5. Ви хотіли б, щоб тривалість великої перерви давала змогу:

- а) поїсти в їдальні;
- б) поїсти повільно, ще й випити склянку чаю;
- в) поїсти повільно й ще трішки відпочити.

6. Як часто впродовж дня у вас трапляється нагода посміятися й пожартувати з однолітками:

- а) щодня;
- б) деколи;
- в) рідко.

7. Якщо у Вас виникають конфліктні ситуації, ви вирішуєте їх:

- а) довгим дискусуванням, в якому рішуче відстоюєте свою позицію;
- б) флегматично відволікаєтеся від суперечок;
- в) чітким викладом своєї позиції та відмовою від подальших суперечок.

8. Чи надовго ви затримуєтесь після закінчення занять:

- а) не більше, ніж на 20хв.;
- б) до 1 год.;
- в) більше 1 год.

9. Чому ви зазвичай присвячуєте свій вільний час:

- а) зустрічам із друзями;
- б) шопінгу;
- в) домашнім справам.

10. Що означає для вас зустріч із друзями, прийом гостей:

- а) нагода відпочити, розв'язатися, відволіктися від навчання;
- б) втрата часу та грошей;
- в) зло, якого не уникнути.

11. Ви лягаєте спати:

- а) завжди приблизно в один і той самий час;
- б) залежно від настрою;
- в) після закінчення всіх справ.

12. Як часто ви відпочиваєте:

- а) 2 – 5 год. на тиждень;
- б) до 5 год. впродовж тижня;
- в) по кілька хвилин, коли сильно втомлююся.

13 Яке місце займає спорт у вашому житті:

- а) я – палкий уболівальник;
- б) роблю зарядку на свіжому повітрі;
- в) вважаю своє денне фізичне навантаження достатнім.

14. За останні 14 днів ви хоча б раз:

- а) танцювали;
- б) займалися фізичним навантаженням, спортом;
- в) пройшли пішки не менше 4 км.

15. Як ви проводите літні канікули:

- а) пасивно відпочиваєте;
- б) фізично працюєте;
- в) займаєтеся спортом, гуляєте.

16. Ваша честолюбність виявляється в тому, що ви:

- а) досягаєте свого будь-якою ціною;
- б) сподіваєтеся, що ваша наполегливість принесе результати;
- в) натякаєте оточенню про вашу унікальність, нехай роблять належні висновки.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
а)	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
б)	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
в)	0	20	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

Оцінка результатів

Інтерпретація

- **400 - 480 балів** – ви вмієте жити, ведете правильний спосіб життя.
- **280 – 400 балів** – ви близькі до мети, але поки не досягли її. У вас є ще резерви для підвищення продуктивності за рахунок раціональнішої організації ритму роботи залежно від особливостей вашого організму.
- **160 – 280 балів** – ваші шанси прожити в доброму здоров'ї до пенсії невеликі. Перегляньте свої гігієнічні навички та шкідливі звички.

Менше 160 балів – ви ведете неправильний спосіб життя. Зверніться за порадою до лікаря, психолога, перегляньте гігієнічні рекомендації. Візьміться за себе, доки не пізно. Почніть вести здоровий спосіб життя.

<https://sites.google.com/site/sajtvcitelaosnovzdorovyja/test-ci-vmiete-vi-vesti-zdorovij-sposib-zitta>



ТЕМА 2.

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

Здоров'я – це епізод між двома хворобами

Тед Канчук, лікар

<https://cutt.lv/ANoBkXI>

Термін «профілактика» походить від грецького слова «попереджувальний». Профілактикою називають комплекс дій, спрямованих на попередження будь-яких захворювання. І це правильно, тому що будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати.



<http://patrioty.org.ua/society/harantovani-posluhy-ta-osobystyi-likariak-bude-pratsiuvaty-nova-systema-strakhovoi-medytsyny-138494.html>

Завдання 1. Ознайомтеся і запишіть терміни нової теми заняття.

КАРАНТИН – комплекс обмежувальних медико-санітарних заходів, спрямованих на попередження поширення х інфекційних хвороб.

ЕПІДЕМІЯ – масове поширення інфекційного захворювання серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.

ПАНДЕМІЯ – це епідемія, яка поширюється за межі певної країни чи континенту.



<http://phes.ipt.kpi.ua/gromadske-obgovorennya-osvitnih-program>

Завдання 2. Обговоріть ситуації.

1. У зимку в університеті дуже багато студентів занедужало на грип. На вимогу медиків заняття в університеті на певний час припинилися.

Для чого це було зроблено?

* * *

2. Ваша подруга прокинулася вранці й відчула, що в неї підвищена температура, паморочиться голова, закладений ніс. Але їй дуже потрібно піти на заняття, тому що вона повинна виконати тестові завдання з біології.

Допоможіть подрузі прийняти рішення, що їй робити: викликати лікаря й залишитися вдома чи піти до університету?

* * *

3. Коли в університеті оголосили карантин, один зі студентів зателефонував одногрупникам і запропонував усім разом сходити в кіно.

Чи правильно він учинив? Чому?

Завдання 3. Напишіть висновок до трьох ситуацій. Що треба робити, якщо у вас з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?



http://praktyki2016.blogspot.com/p/blog-page_41.html

Завдання 4. Розгляньте таблицю «Негативні фактори». Скажіть, що саме спричиняє порушення здоров'я та розвитку хвороби у людей?



<https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 5. Прочитайте притчу «Нас троє». Скажіть:

1. Що мав на увазі лікар, коли просив хворого стати на його бік?



<https://cutt.ly/MNwbHd2>

2. Чому

важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда?



3. Чи

допомагає віра в

одужання здолати хворобу?

НАС ТРОЄ

Якось лікар сказав хворому: «Дивись, нас троє: «Я, ТИ І ХВОРОБА». Тому, якщо будеш на моєму боці, нам удвох буде легше здолати її одну. Та коли станеш на її бік, я не зможу подолати вас обох». <https://cutt.ly/rNwnwgM>

Завдання 6. Прочитайте інформацію про неінфекційні хвороби.

Дайте відповіді на запитання.



<https://vseosvita.ua/library/embed/0015j4-215a.docx.html>

Хвороба – це порушення життєдіяльності організму внаслідок дії факторів ураження. Усі хвороби поділяють на інфекційні та неінфекційні.

Неінфекційні (соматичні) захворювання, які також вражають різні органи й системи організму людини. Трапляється, що людина вже народжується із захворюваннями, які називають *вродженими*: вроджений порок серця, відсутність якоїсь кінцівки чи однієї нирки та ін. Спадкові хвороби людина отримує від своїх предків: дальтонізм, гемофілія тощо.

Цікаво знати, що... дальтонізмом хворіють переважно чоловіки.

Вони не розрізняють деякі кольори, найчастіше червоний і зелений. **Гемофілія** – спадкове захворювання, при якому кров дуже погано згортається, і найменша подряпина може призвести до смертельної кровотечі.



Є захворювання, пов'язані з проблемами у гормональній системі

організму: цукровий діабет, зуб. При яких відбувається порушення обміну речовин, збій у роботі всіх систем.

Звичні запахи цвітіння квітів і дерев, цитрусові десерти, суниці й полуниці призвели до алергічних захворювань людей. І організм сприймає їх «вороже», реагуючи висипами на шкірі, набряком гортані, чханням тощо.

<https://universum.clinic/ua/blog/alergiya-prichini-simptomi-likuvannya-dagnostika-ta-koli-slid-viklikati-likarya/>

Лікувати неінфекційні захворювання значно важче, ніж інфекційні. Потрібно чітко виконувати застереження лікарів: регулярно приймати певні ліки, фізіотерапевтичні процедури, дотримуватись дієти. <https://cutt.ly/cNq9R1U>

1. Дайте характеристику неінфекційним хворобам.

2. Назвіть неінфекційні хвороби, які не зазначені у тексті.

Завдання 7. Прочитайте інформацію про інфекційні хвороби. Виділіть основні факти захворювань.

<https://ua.depositphotos.com/91448658/stock-illustration-cartoon-family-doctor.html>



Інфекційні (заразні) хвороби набувають широких масштабів. Головна їхня ознака – наявність збудника інфекції (вірусів, бактерій, мікроскопічних грибків тощо). До інфекційних захворювань відносять: туберкульоз, віспу, малярію, поліомієліт, грип, холеру, чуму, лихоманку Ебола.

Важливою особливістю інфекційних захворювань є наявність інкубаційного періоду, тобто періоду від моменту зараження до появи перших ознак захворювання. Тривалість цього періоду залежить від способу зараження і виду збудника і може займати від кількох годин до кількох тижнів. Протягом інкубаційного періоду хвора людина є джерелом інфекції і може заражати оточуючих. <https://uahistory.co/pidruchniki/beh-health-basics-7-class-2015/4.php>



<https://pustunchik.ua/ua/checkyourself/zagadki/zagadki-o-professiyakh>

Завдання 8. Дайте відповіді на запитання.

- 1. Яка головна ознака інфекційної хвороби?**
- 2. Що таке «інкубаційний період»?**
- 3. Від чого залежить тривалість інкубаційного періоду?**
- 4. Що є важливою складовою інфекційних захворювань?**
- 5. Чи є джерелом інфекції хвора людина впродовж інкубаційного періоду?**

Завдання 9. Прочитайте факти щодо інфекційних збудників. Які основні шляхи потрапляння інфекційних збудників в організм людини вам відомі?

- *повітряно-крапельний шлях через органи дихання*: грип, гострі респіраторні захворювання, вітряна віспа, кір, краснуха тощо;

- *через ушкодження шкіри*: збудники таких хвороб, як дерматит, фурункул, правець тощо, можуть міститися в землі, пилу чи воді й звідти потрапляють до організму;

- *кишково-травний тракт у разі вживання неякісних або брудних продуктів, які містять збудники різних хвороб*: дизентерії, хвороби Боткіна (жовтуха), сальмонельозу тощо;



<https://cutt.ly/cNq9R1U>

- *через кров*: вірусний гепатит В та С, а також СНІД тощо;

- *статевим шляхом*: СНІД, сифіліс тощо.

<file:///D:/ZSMU/Downloads/6.pdf>

Завдання 10. Установіть відповідність шляхів зараження та груп інфекційних захворювань (завдання 9).

Можливі шляхи зараження		Групи інфекційних захворювань	
1	Повітряно-крапельний шлях	А	Кров'яні інфекції
2	Кров	Б	Інфекції шкіряних покривів
3	Ушкодження шкіри	В	Кишкові інфекції
4	Кишково-травний тракт	Г	Інфекції дихальних шляхів
5	Статевим шляхом	Д	Інфекції статевих органів

Відповідь

1	2	3	4	5

Завдання 11. Складіть діалог щодо методів профілактики інфекційних хвороб. Назвіть способи попередження інфекційних захворювань:

- як уникнути захворювання;
- як зміцнити організм.



<https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 12. Подивіться відео «Як виникають пандемії?». Давайте

по дискутуємо.

1. Яке захворювання вважають найбільшим пандемічним убивцею?

2. Яка епідемія грипу забрала 50 мільйонів життів в усьому світі?

3. Яка інфекція спричинила останню пандемію?



<https://glavcom.ua/country/health/simeyniy-likar-z-privatnoji-kliniki-yak-ce-pracyuje-557492.html> захистити організм від інфекцій?



<https://cutt.ly/YNitZHz>

Завдання 13. Запишіть рекомендації лікаря щодо захисту організму та профілактики інфекційних захворювань: що потрібно змінити в житті людини, щоб

	<p>Ви повинні споживати митті овочі й фрукти.</p>

<https://ua.depositphotos.com/vector-images/%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%B0.html>

<https://rivne1.tv/news/69161-shcho-robiti-yakshcho-ditina-ne-lyubit-miti-ruki-iz-milom>

<https://ua.depositphotos.com/vector-images/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0.html>

Завдання 14. Проаналізуйте ситуації. Запропонуйте прийнятні

алгоритми поведінки.

	<p>1. Брат захворів на грип.</p> <p>https://www.bsmu.edu.ua/blog/2387-sho-neobhidno-znaty-pro-gryp/</p>	<p><i>Як поводитись родині, якщо ви живете разом?</i></p>
<p>2. Бабуся продає груші, помідори, сливи та яблука. Вона дуже Вас просить їх скуштувати.</p>	 <p>https://vseosvita.ua/library/didacticna-gra-ovoci-ta-frukti-194562.html</p>	<p><i>Як вчинити?</i></p>
	<p>3. Ви їдете в маршрутці, а чоловік, який сидить поруч на сусідньому сидінні, дуже кашляє</p> <p>http://lukianivka-dnz.edukit.kiev.ua/medichna_storinka/gri-pitva/</p>	<p><i>Як вам поведеться?</i></p>
<p>4. Мама дуже поспішала після роботи і купила на стихійному базарі рибу</p>	 <p>https://pustunchik.ua/ua/treasure/draw/namalyuj-rybku</p>	<p><i>Що ви порекомендуєте? Чому?</i></p>
	<p>5. Ви відчули симптоми: кашель, підвищення температури тіла, задишку.</p> <p>https://ua.depositphotos.com/7759245/stock-illustration-sick-kid.html</p>	<p><i>Що робити, якщо Ви захворіли?</i></p>

Завдання 15. Прочитайте текст. Виділіть головну інформацію. Стисло розкажіть про імунітет організму.

ЗАХИСНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ

У разі підвищення температури тіла при грипі в організмі виробляються спеціальні антитіла, які поглинають збудників інфекції. Для очищення їх від збудників хвороби організм виробляє значну кількість слизу, що проявляється нежиттю, чханням і



кашлем. Якщо сил імунної системи достатньо, то за кілька днів ці

<https://ua.depositphotos.com/440446382/stock-illustration-doctor-giving-patient-vaccine-medicine.html>

симптоми минаються, людина видужує. Якщо ж імунітет слабкий, то слід уживати спеціальні ліки, щоб інфекція не проникла глибше і не призвела до різноманітних ускладнень: запалення легень, нирок, захворювань серця.

Якщо інфекція проникла кишково-травним шляхом, організм реагує нудотою, блюванням, проносом, підвищується температура тіла.



У випадку пошкодження шкіряного покриву з'являється набряк, почервоніння, можливе підвищення температури – це теж вияви захисної реакції організму. <https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 16. Ви лікар, поясніть пацієнтові, для чого роблять щеплення (вакцинацію)? У чому полягає роль спеціальних антитіл?

<https://ua.depositphotos.com/440446382/stock-illustration-doctor-giving-patient-vaccine-medicine.html>

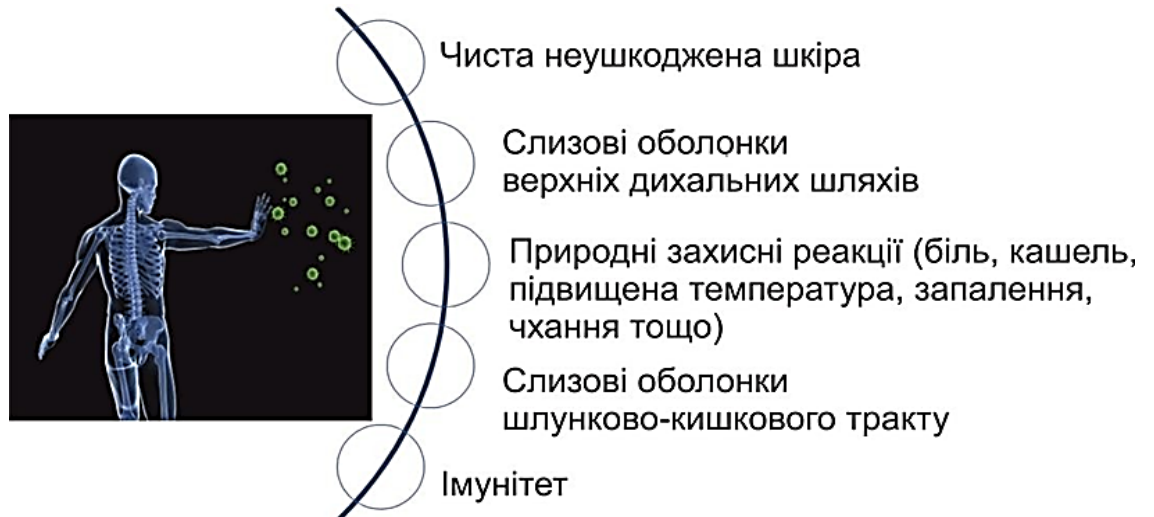
Від інфекцій організм можна захистити за допомогою *вакцинації*, або *щеплення*. Ця медична процедура передбачає введення в організм вакцини, що містить ослаблених збудників хвороби, і організм виробляє антитіла. Отож, коли інфекція наступного разу потрапляє в організм, то антитіла активізуються й запобігають захворюванню або полегшують його перебіг.

<http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/golovna/novini/7659-vaksinatsiya-nadijnij-zakhist-vid-infektsijnikh-khvorob>

Завдання 17. Що захищає організм людини від хвороби? Дайте відповіді на запитання.

1. Який механізм захисту організму від хвороб передбачено природою?

2. Які основні шляхи потрапляння інфекційних збудників в організм людини вам відомі?

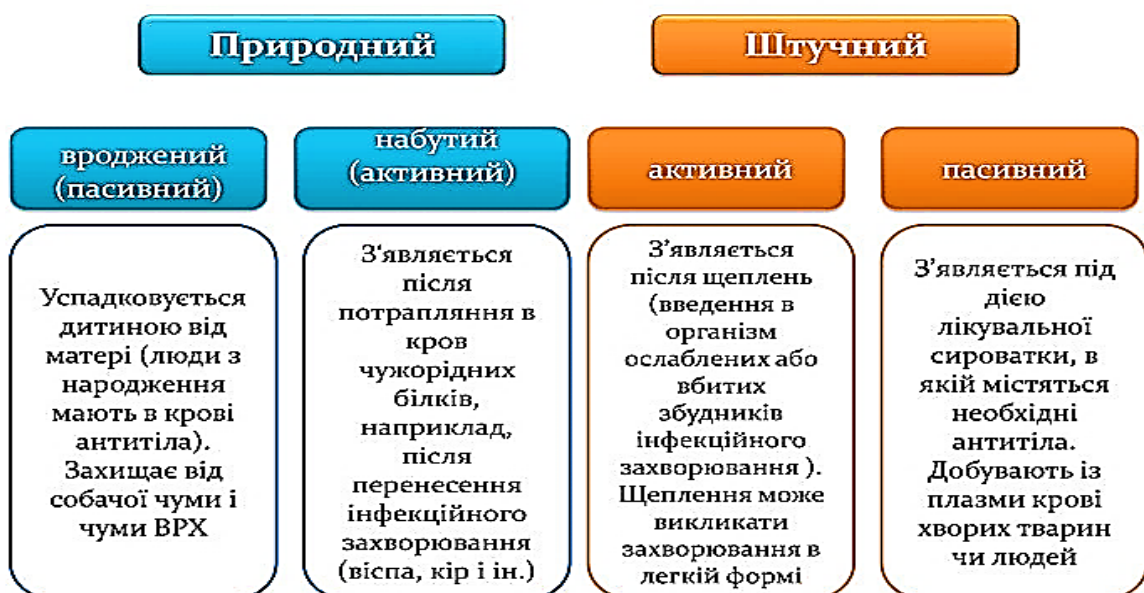


<https://cutt.ly/cNq9R1U>

Завдання 18. Розгляньте схему «Види імунітету», використовуючи різні типи питань, розпитайте один одного про:

- особливості поділу імунної системи;
- характеристику кожного із видів імунітету.

Види імунітету



<https://cutt.ly/8NoX2rn>

Завдання 19. Перегляньте відео «Що таке колективний імунітет?» <https://zmdl5.zp.ua/shho-take-kolektyvnyj-imunitet/>

1. Що захищає людину від хвороби?
2. Через що не можна вакцинуватися деяким людям?
3. Коли захищені усі люди від хвороби?

Завдання 20. Дайте пораду пацієнтові, як зберегти здоровою імунну систему.



<https://nubip.edu.ua/node/88032>

Завдання 21. Прочитайте інформацію про ротавірусну інфекцію. Назвіть симптоми захворювання та основні методи профілактики ротавірусної інфекції.

РОТАВІРУСНА ІНФЕКЦІЯ

РОТАВІРУСНА ІНФЕКЦІЯ – це гостре інфекційне захворювання, яке є однією із причин важких діарейних недуг у світі. Цей вид інфекції особливо небезпечний для малюків віком від 6 до 12 місяців. Але нею

можуть захворіти і дорослі.

Інфікування відбувається за допомогою контакту з предметами, що могли бути забруднені (іграшками, меблями, інфікованою водою та під час їжі).

СИМПТОМИ:

- підвищена температура тіла, лихоманка;
- втрата апетиту;
- нудота, багаторазова блювота;
- здуття, діарея;
- ознаки зневоднення, загальна млявість.

Симптоми хвороби можуть тривати від 2 до 5 днів.

ОСНОВНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ. Вакцинація – захищає від ротавірусних гастроентеритів і розвитку тяжких форм захворювання. Дотримання правил особистої гігієни.

МОЖЛИВІ РЕАКЦІЇ НА ВАКЦИНУ. Перед вакцинацією проводиться медичний огляд пацієнтів. Повідомляйте лікаря про алергічні реакції. Будь-які побічні ефекти можуть тривати від декілька годин до кількох днів. Люди, яким проведена вакцинація, протягом 30 хв після щеплення, обов'язково повинні залишатись в медичному закладі, на випадок виникнення алергічних реакцій. <https://novapragarada.gov.ua/news/1660110971>

Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що це ротавірусна інфекція?**
- 2. Для кого вид інфекції особливо небезпечний?**
- 3. Хто може захворіти на це захворювання?**
- 4. Які шляхи інфікування людини?.**
- 5. Які симптоми хвороби ви запам'ятали? Назвіть їх.**
- 6. Скільки днів можуть тривати симптоми?**
- 7. Які правила дотримання профілактики хвороби ви знаєте?**
- 8. Чи існують реакції на вакцину?**

Завдання 22. Розгляньте малюнок. Складіть і запишіть діалог. «На прийомі у педіатра». Дайте відповіді на запитання лікаря. Напишіть поради лікаря. Поясніть батькам шляхи інфікування дитини.



Лікар. Скажіть, які симптоми є у вашої дитини?

Пацієнт _____

Лікар. Що спричинило захворювання: споживання немитих фруктів або гра брудними іграшками?

Пацієнт _____

Лікар. Скажіть, чи дотримувалися ви правила гігієни? Які саме.

Пацієнт _____

Поради лікаря _____

<https://novapragarada.gov.ua/news/1660110971>

Завдання 23. Узагальнюючи тему заняття, складіть розповідь «Заходи профілактики інфекційних захворювань» за планом.

ПЛАН

1. Відмінність між інфекційними та неінфекційними захворюваннями.

2. Інфекційних збудників в організм людини.
3. Методи профілактики інфекційних захворювань.
4. Щеплення та вакцинація населення.
5. Захист імунної системи у людей від

хвороб.

Завдання 24. Запитання до обговорення.

1. Дайте характеристику неінфекційним хворобам.
2. Яка головна ознака інфекційної хвороби?
3. Що таке «інкубаційний період»?
4. Від чого залежить тривалість інкубаційного періоду?
5. Що є важливою складовою інфекційних захворювань?
6. Чи є хвора людина впродовж інкубаційного періоду джерелом інфекції?
7. Як виникають пандемії?
8. Які способи попередження інфекційних захворювань ви знаєте
9. Що потрібно змінити в житті людини, щоб захистити організм від інфекцій?
10. У чому полягає роль спеціальних антитіл?
11. Який механізм захисту організму від хвороб передбачено природою?
12. Які основні шляхи потрапляння інфекційних збудників в організм людини вам відомі?



<https://ua.depositphotos.com/9458233/stock-illustration-doctor-cartoon-character.html>



<https://oblast-te.com.ua/natarnopilshhyni-tryvaye-akczyia-zi-zboru-zasobiv-osobystoyi-gigiyeny-dlyaditej-z-internativ/>

ТЕМА 3. ОСОБИСТА ГІГІЕНА

*Чистота – запорука здорового
життя!
Народна мудрість*

ГІГІЕНА – це наука, що навчає дотримуватися

правил збереження здоров'я.

Завдання 1. Прочитайте текст. Дайте відповіді на запитання.

1. З яким ім'ям богині пов'язане походження слова «гігієна»?

2. Поясніть, що означає для вас особиста гігієна?

У давньогрецькій міфології Гігієя – богиня здоров'я. На зображеннях богиню обвиває змія, як символ мудрості, святості та чистоти. Гігієя тримає в руках чашу, з якої годує змію (емблема медицини). Змія кусає того, хто порушує закони Гігієї.

Особиста гігієна – це додержання вимог і правил заради збереження власного здоров'я і працездатності. Вона спрямована на профілактику хвороб, створення сприятливих умов для життя і гарного самопочуття. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%B3%D1%96%D0%B5%D1%8F>



<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%B3%D1%96%D0%B5%D1%8F>



Завдання 2. До слова «гігієна» доберіть синоніми. Складіть речення.

ГІГІЕНА _____

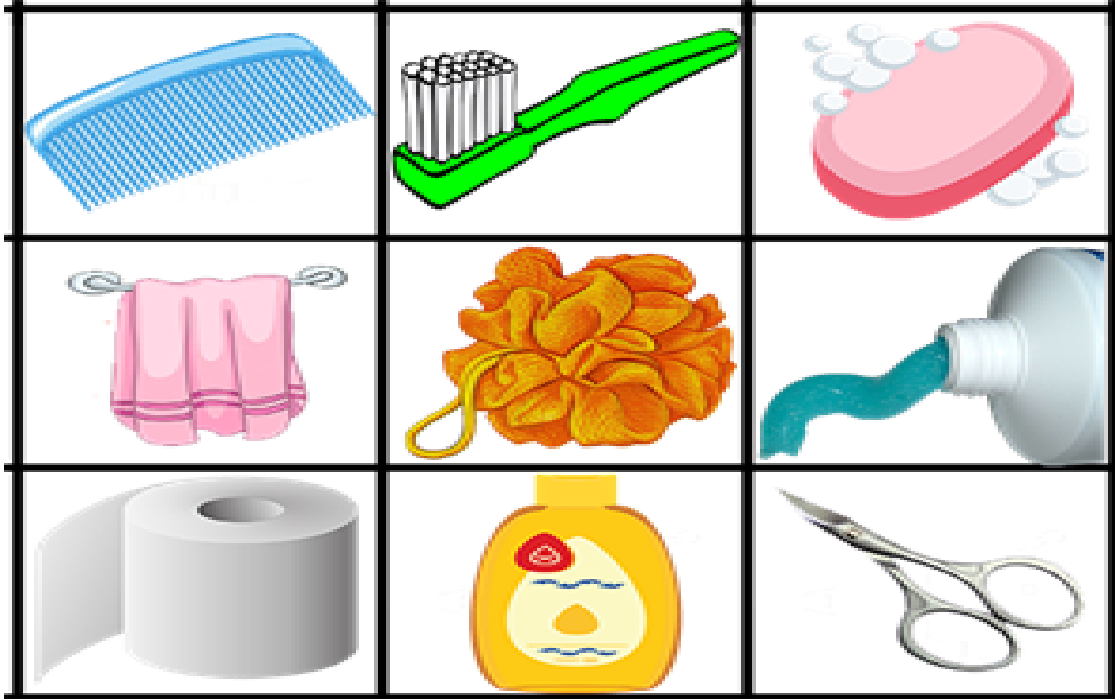
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%B3%D1%96%D0%B5%D1%8F>

Завдання 3. Дайте відповіді на запитання лікаря.



- 1) Чому чистота й охайність важливі для здоров'я?
- 2) З чого складається особиста гігієна?
- 3) Перегляньте малюнок. Які засоби гігієни потрібні

для догляду за своїм тілом? (Підпишіть їх).



<https://cutt.ly/xNo03Pp>

4) Запишіть слова у дужках у потрібному об'єкті. Які складові особистої гігієни ви знаєте?

Основними складовими особистої гігієни є догляд за (чистота шкіра) _____, (волосся) _____ та за (порожнина рота) _____. Важлива також гігієна (одяг) _____, взуття і помешкання.

<https://cutt.ly/WNo0h6Q>

Завдання 4.
Прочитайте інформацію.
Що цікавого ви дізналися?



Цікаво знати, що.... На 1 сантиметр брудної шкіри знаходиться понад 40000 мікробів, від яких легко захворіти. Під час миття на шкірі знищується 1,5 млрд. мікробів. Люди помітили небезпеку для здоров'я забрудненої шкіри. На чистій шкірі загоєння ран проходить швидше.

З винайденням мікроскопа науковці усвідомили, що багатьом небезпекам можна запобігти за допомогою води і мила. Було розроблено правила, що суттєво зменшили поширення інфекційних хвороб, а також рекомендації, як захистити себе у щоденному житті. Це – правила особистої гігієни, які повинен знати і яких має дотримуватися кожен. Підтримувати чистоту тіла допомагають численні засоби гігієни.

<https://naurok.com.ua/kniga-veselka-zdorov-ya-urok-44672.html>

Завдання 5. Розгляньте на малюнку засоби гігієни, призначені для догляду за: обличчям; волоссям; ротовою порожниною; нігтями; губами; усім тілом. З'ясуйте, які з них є засобами особистої гігієни, а якими можна поділитися з другом або подругою, з сестрою чи з братом, із мамою або татом. Чому?



<https://cutt.ly/9No2RI7>

Використовуючи назви засобів гігієни малюнка, складіть речення.

Завдання 6. Прочитайте прислів'я, про що вони? Назвіть аналогічні прислів'я вашої країни.

1. Чиста вода – для хвороби біда.
2. Як про здоров'я дбаєш – так і маєш.
3. Хвороба з брудом у дружбі.
4. У бруді жити – хвороб нажити.
5. Умієш бруднити, умій і чистити.

Завдання 7. Розгляньте малюнок «Догляд за руками». Скажіть:

1. Після яких дій героям, які зображено на малюнку, потрібно вимити руки?

2. Чи можуть бути наші руки, які щодня торкаються багатьох речей, збудниками хвороби?

3. До яких захворювань призводять брудні руки?



<https://cutt.ly/9No2RI7>

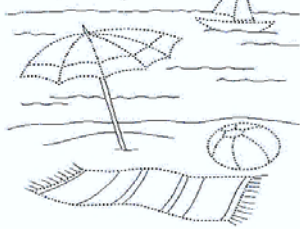
Завдання 8. Скажіть, чи вмієте ви правильно мити руки? Продемонструйте.

Завдання 9. Перегляньте відео «Миття рук з антисептиком»

<https://www.youtube.com/watch?v=xVS8pu6-23U>



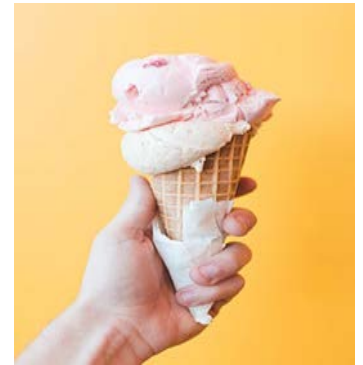
кальян, вам запропонували приєднатися до куріння кальяну. Ваші дії.



Ситуація 2. Після купання в морі ви звернули увагу на те, що забули рушник у кімнаті. Сестра запропонувала скористатися її рушником. Ваше рішення.

Ситуація 3. Одного разу друг запропонував вам скуштувати його морозиво. Ви відмовились. Тоді він почав насміхатися з вас, говорячи при цьому, що «Ви нікчема». Ви дуже обурені ще й тому, що поряд стоять важливі для вас люди, однолітки. Ваша поведінка.

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D0%B2%D0%BE>



<https://cutt.ly/DNIGCat>

Ситуація 4. Ви разом зі своєю подругою на дні народження у приятеля. Усі розмовляють, розважаються. Один із товаришів каже, що хорошого настрою недостатньо, і дістає пляшку з горілкою. Він активно починає пропонувати всім випити. Вам налили чарку. Ваша подруга просить вас не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо?» Як ви поведетесь?

Вам налили чарку. Ваша подруга просить вас не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо?» Як ви поведетесь?

Ситуація 5. Після гри у футбол, ваші речі забруднилися, а переодягання ви забули вдома. Один друг запропонував футболку, інший – шкарпетки і кросівки. Ваші дії.



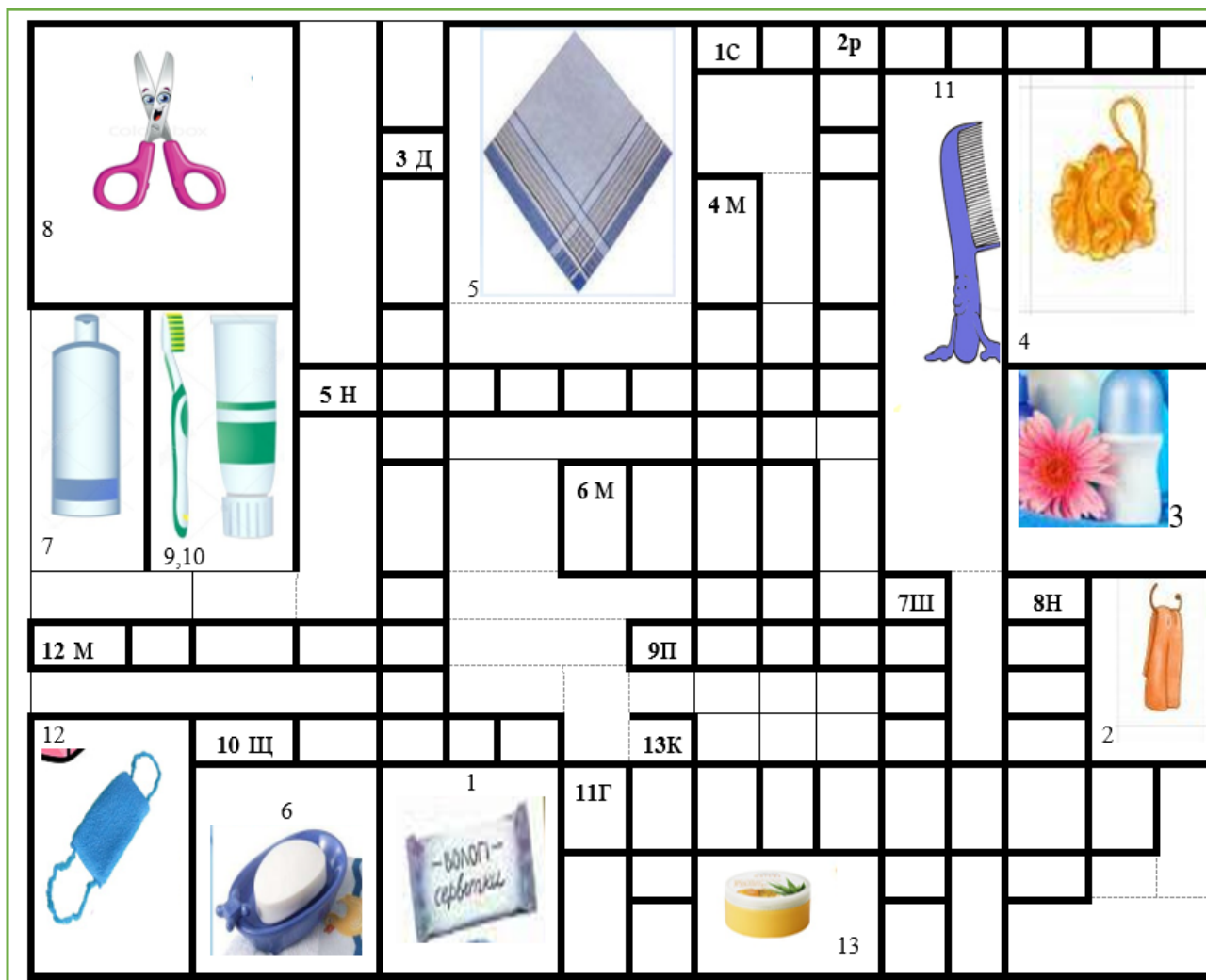
<https://naurok.com.ua/urok-svit-mo-h-zahoplen-169832.html>

Ситуація 6. У Ірини головний біль, а води у неї немає, щоб запити ліки. Максим запропонував свою пляшку води, але вона відмовилася. Чи правильно вчинила дівчина, що не пила воду з пляшки

Максима? Поясніть причину відмови.

<https://naurok.com.ua/zanvattya-z-elementami-treningu-zdorov-va-cinnist-nashogo-zhittva-306438.html>

Завдання 12. Розгадайте кросворд «Засоби гігієни».



<https://naurok.com.ua/konspekt-uroku-z-osnov-zdorov-ya-predmeti-ta-zasobi-osobisto-gigieni-198881.html>

Слова для довідок: серветки, рушник, дезодорант, мочалка, носовичок, мило, шампунь, ножиці, паста, щітка, гребінець, маска, крем

Завдання 13. Прочитайте інформацію про особливості догляду за порожниною рота; правила догляду за зубами.



вживати сирі овочі та фрукти, м'ясо, молоко, щоб забезпечити зуби необхідними поживними речовинами



жувати тверду їжу, щоб очищувати поверхні зубів і сприяти інтенсивному виділенню слини



не зловживати солодощами, бо це спричиняє утворення кислого середовища в роті й ураження емалі зубів



чистити зуби двічі на день: вранці після сніданку, увечері — після вечері. Полоскати рот після кожного вживання їжі



уникати всього, що може пошкодити емаль — не розгризати горіхи, не пити дуже холодних або дуже гарячих напоїв



зубну щітку міняти кожні три місяці



двічі на рік відвідувати стоматолога

<https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-6-class-2014/9.php>

Завдання 14. Обговоріть!

1. Назвіть правила догляду за порожниною рота.
2. Чому слід чистити зуби?
3. До яких наслідків може призвести нехтування правилами догляду за ротовою порожниною?
4. На що звертаєш увагу, добираючи засоби і предмети догляду за ротовою порожниною?
5. Чому підліткам необхідно доглядати за ротовою порожниною особливо ретельно?

Завдання 15. Розгляньте малюнок. Дайте рекомендації пацієнтові щодо серйозних наслідків карієсу.



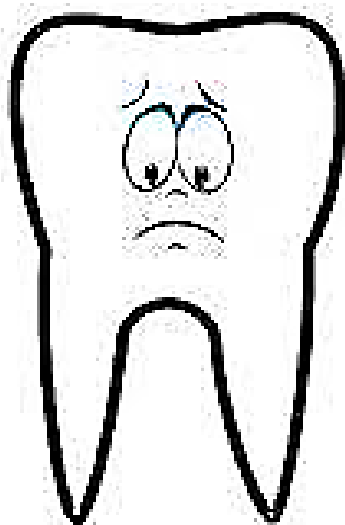
<https://cutt.ly/UMG64KN>

Пояснюючи, зверніть увагу на такі запитання:

1. Як потрібно чистити зуби і на що приділяти увагу під час чищення ротової порожнини?
2. Що потрібно робити після прийому їжі?
3. Про що необхідно подбати, щоб не пересихало у роті?
4. Що потрібно уникати під час прийому їжі? Чому?

5. Скільки разів необхідно відвідувати лікаря-стоматолога з метою профілактики карієсу?

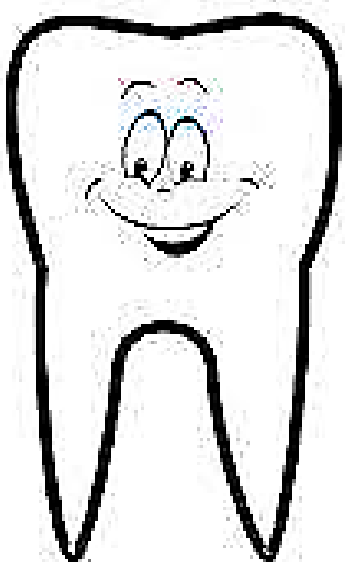
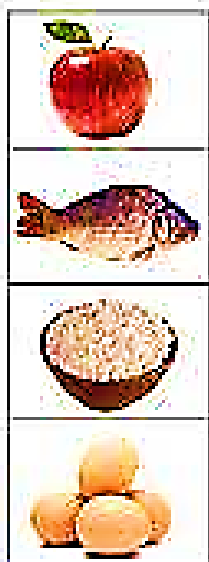
Завдання 16. Розгляньте малюнки. Розпитайте один одного про корисні та шкідливі продукти для зубів. Відповідь запишіть, починаючи фразами



Я дізнався про....

Я запам'ятав, що

Я зрозумів, що



Мені на занятті

<https://cutt.ly/p1xTCY5>

Думаю, що

Завдання 17. Прочитайте віршики і коротко поясніть їх декількома фразами.

<p>Наприклад, Звідкіля прийшли хвороби? Їх створили злі мікроби.</p>	<p><i>Якщо в організм потрапляють мікроби - людина хворіє. Тому слідкуйте за своє здоров'я.</i></p>
 <p>Вірус підступний дістався до нас Правила певні існують в цей час.</p>	 <p>Щоб здоров'я зберегти Бути в масці мусиш ти!</p>
<p>Чхай у лікоть чи серветку Щоб мікроби не розніс! https://cutt.ly/tNu2Y36</p> 	<p>Регулярно мийте руки Щоб уникнути хвороб!</p> 

<https://babinschool.wordpress.com/2020/09/>

Завдання 18. У подані речення впишіть слова, що характеризують професію фахівця медицини: дієтолог, ендокринолог, імунолог, інфекціоніст, провізор і фармацевт, стоматолог, терапевт.

1. Розпізнає, класифікує та лікує гострі та хронічні захворювання імунної системи лікар _____
2. _____ наголошує, що є продукти, які забезпечують організм корисними речовинами, необхідними вітамінами і мінералами, інші, навпаки, шкодять здоров'ю, провокуючи розвиток тих чи інших патологій.
3. Лікар _____ займається діагностикою, лікуванням, профілактикою інфекційних захворювань.
4. _____ спеціаліст у галузі терапії; лікар, що спеціалізується на виявленні, лікуванні, профілактиці внутрішніх хвороб.
5. Займається діагностикою, лікуванням і профілактикою захворювань ендокринної системи лікар _____
6. Фахівці, які добре розуміються на лікарських засобах, знають все про їх застосування і дозування, та в разі відсутності того чи іншого

препарату здатні замінити його найбільш підходящим аналогом, не нашкодивши здоров'ю пацієнта, це _____



<https://mp4.0342.ua/page/likari>

7. Лікар, який практикує лікування зубів, називаються _____.

Завдання 19. Запитання для обговорення.

- 1. З яким ім'ям богині пов'язане походження слова «гігієна»?**
- 2. Поясніть, що означає для вас «Особиста гігієна»?**
- 3. Чому чистота й охайність важливі для здоров'я?**
- 4. Які засоби гігієни потрібні для догляду за своїм тілом?**
- 5. Чому слід чистити зуби?**
- 6. До яких наслідків може призвести нехтування правилами догляду за ротовою порожниною?**
- 7. На що звертаєш увагу, добираючи засоби і предмети догляду за ротовою порожниною?**
- 8. Чому підліткам необхідно доглядати за ротовою порожниною особливо ретельно?**
- 9. Скільки разів необхідно відвідувати лікаря-стоматолога з метою профілактики карієсу?**
- 10. Як потрібно чистити зуби і на що приділяти увагу під час чищення ротової порожнини?**
- 11. Що потрібно робити після прийому їжі?**
- 12. Що потрібно уникати під час прийому їжі? Чому?**



РОЗДІЛ II

БЕЗПЕЧНА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ

ТЕМА 4.

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА І ДОБРОБУТ ЛЮДЕЙ

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-bezpeka-zhittediyalnosti-zdorov-ya-i-dobrobut-299210.html> *Життя не в тому,
щоб жити, а в тому,
щоб бути здоровим.
Марціал, римський поет*

Завдання 1. Слово «добробут» утворилося від двох слів: «добра» і «буття». Чому кожному важливо дбати про здоров'я, безпеку і добробут? Що їх об'єднує?

Завдання 2. Перегляньте відео за посиланням. Складіть запитання до відео. Розпитайте один одного про мир, безпеку, добробут і здоров'я.



<https://cutt.ly/GUhPL3g>






Запитання

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Завдання 3. Розгляньте малюнки. Як ви думаєте, що є потребами, а

що бажаннями для життя. Чому?

Допишіть свої потреби і бажання.

 <p>Проборд</p>  <p>Повітря</p>	 <p>спорт</p>	
 <p>Корисна їжа</p>	 <p>Прикраси</p> <p>Планшет</p>	
 <p>ВІДПОЧИНОК</p>	<p>Відповідь</p>	

<https://naurok.com.ua/prezentaciva-do-predmetu-zdorov-va-i-zdoroviy-sposib-zhittva-dobrobut-300295.html>

Завдання 4. Прочитайте текст. Дайте відповіді на запитання.

ВТОМА І ЗДОРОВ'Я

Якщо людина довго працює без відпочинку, вона відчуває втому. Через це у неї погіршуються пам'ять, увага, знижується працездатність.

Перевтома настає, коли людина, відчуваючи втому, продовжує працювати. Перевтома небезпечна для здоров'я, тому що порушується робота всього організму, і людина може захворіти.

Запитання:

1. Що людина відчуває, коли довго працює без відпочинку?
2. Що у неї погіршується через втому?
3. Коли настає перевтома?
4. Чим небезпечна перевтома?

<https://life.liga.net/poyasnennya/cards/pochemu-my-ustaem-i-tupym-kogda-nado-reshit-daje-prostye-veschi-vo-vremya-covid-19>

Завдання 5. Прочитайте в таблиці ознаки втоми і перевтоми. Які Ваші ознаки втоми або перевтоми? Назвіть причини.

ОЗНАКИ ВТОМИ	ОЗНАКИ ПЕРЕВТОМИ
<ul style="list-style-type: none"> – слабкість – сонливість – зниження працездатності – порушення пам'яті, уваги 	<ul style="list-style-type: none"> – бліде обличчя – почервоніння очей – втрата апетиту – порушення сну – плаксивість – дратівливість – головний біль – часті застуди

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-oznaki-vtomi-ta-perevtomi-287868.html>

Продовжить фразу: *Коли я втомлений, я люблю...*

Завдання 6. Прочитайте текст. Визначте його тему.

Здоров'я людини залежить від харчування. При правильному харчуванні людина отримує всі необхідні корисні речовини для організму. Дуже важливо ставиться до того, що ми їмо з великою відповідальністю. Всі знають, що потрібно їсти здорову їжу, але не всі дотримуються. Як казав Сократ, одні люди живуть для того, щоб їсти і пити, інші – їдять і п'ють для того, щоб жити <https://naurok.com.ua/navchalniy-posibnik-zhivem-ne-dlya-togo-schob-sti-a-mo-dlya-togo-schob-zhiti-11444.html>

Поясніть значення вислову Сократа. «Одні люди живуть для того, щоб їсти, інші – їдять і п'ють для того, щоб жити».

Завдання 7. Одного разу друзі БІЛОК, ЖИРОК і ВУГЛИВОДИК посперечались між собою. На вашу думку, хто з них найважливіший?



<https://naurok.com.ua/prezentaciya-zdorove-harchuvannya-3-klas-29498.html>

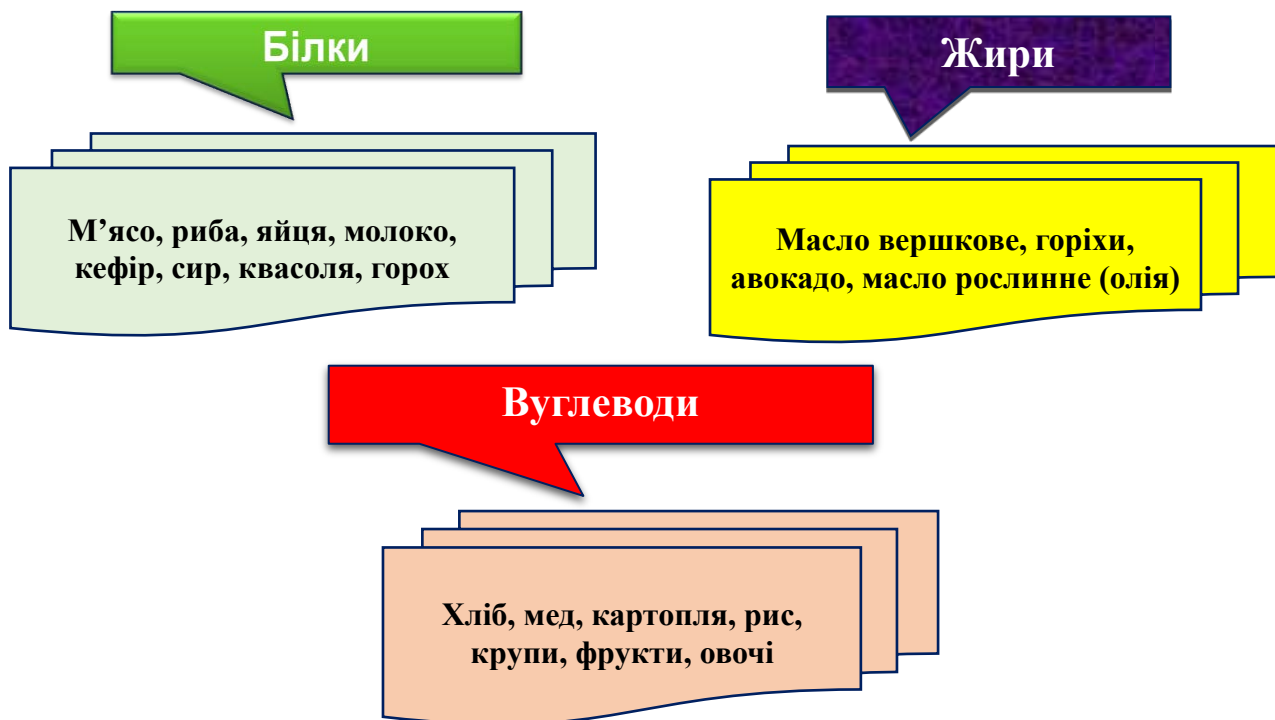
Завдання 8. Поясніть свою думку, як їх примирилися. Продовжіть речення.

Всі вони важливі й потрібні: і Білок, і Жирок, і Вуглеводик. Завдяки їм організм людини _____

ПЕРЕВІРТЕ: Чи так ви відповіли?

Завдяки вам організм людини РОСТЕ, ПРАЦЮЄ, РОЗВИВАЄТЬСЯ.

Завдання 9. Розпитайте один одного про продукти, які містять білки, жири і вуглеводи.



Завдання 10. Виділіть слова різними кольорами: назви корисних харчових продуктів, в яких містяться білки, жири, вуглеводи.

К	Е	Ф	І	Р	П	С
Р	И	С	М	Е	Д	И
М	О	Л	О	К	О	Р
П	Л	М	А	С	Л	О
А	В	О	К	А	Д	О
Р	А	К	Р	У	П	И
Р	И	Б	А	Ж	П	Д
А	Б	М'	Я	С	О	К

СИР, РИБА, МАСЛО, МОЛОКО, М'ЯСО, МЕД, АВОКАДО, КЕФІР, РИС, КРУПИ (РИС, ГРЕЧКА, ПШОНО).

Прочитайте слова, умовно поділивши їх на групи: білки, жири, вуглеводи.

Завдання 11. Прочитайте притчу про крамницю бажань. Виділіть питальні, окличні та розповідні речення. Дайте відповіді на запитання.

Одного разу жінка зайшла в крамницю з вивіскою: «Тут здійснюються

ваші мрії». Вона запитала у продавця:

- Чи справді я тут можу одержати все, чого забажаю?

- Звичайно!

– Тоді я хочу здоров'я собі і своїм близьким, успішну кар'єру, хороших друзів... Чоловік простягнув жінці малесеньку торбинку.

- Як, я хочу так багато, а торбинка така маленька? Невже все це там помістилось?

- Хіба ти не знаєш? Ми продаємо лише насіння, а що з нього виросте – залежить лише від тебе.



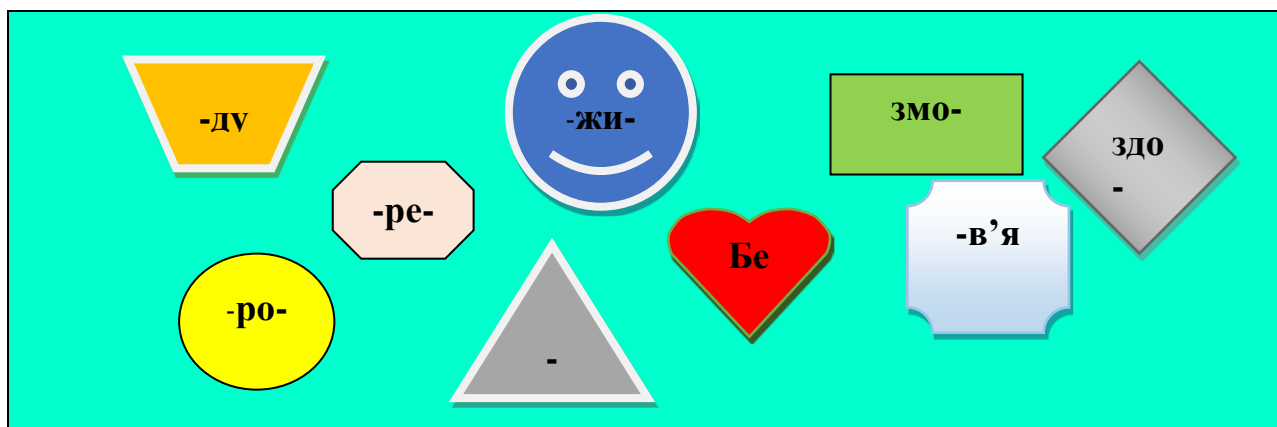
<https://naurok.com.ua/uzagalnennya-i-sistematizaciya-znan-umin-i-navichok-z-temi-klitina-232487.html>

Запитання:

1. Що забажала жінка придбати у крамниці?
2. Що вона отримала від продавця?
3. Як ви зрозуміли відповідь чоловіка?



Завдання 12. Люди давно замислювалися про своє здоров'я. Про це свідчать народні крилаті вислови. Розшифруйте і запишіть вислів.



Завдання 13. Прочитайте текст. Дайте відповідь на запитання,

використовуючи конструкції: Я думаю..., Тому, що ..., Отже,...

Здоров'я на дорозі не валяється. Ми добре знаємо, що здоров'я - найбільша цінність, яку на жаль багато людей починають цінувати та берегти, вже втративши значну частину цього скарбу. Кожен повинен свідомо ставитися до здоров'я, берегти найдорожчий скарб у житті – своє власне здоров'я. Недарма ж у народі кажуть, що здоров'я за гроші не купиш. Його потрібно берегти і за нього необхідно боротися.

- 1. Яка головна тема тексту?**
- 2. Що є найдорожче для кожної людини?**
- 3. Які прислів'я використані у тексті?**

Завдання 14. Прочитайте прислів'я та приказки. Поясніть їх значення. Назвіть прислів'я та приказки своєї країни про харчування.



<https://naurok.com.ua/test/profesi-zagadki-316899.html>

1. Потрібно їсти, щоб жити,	1. ангіни допомагають апельсини.
2. Овочі на столі –	2. свято без музики
3. Обід без овочів –	3. другом, а вечерю віддай ворогові.
4. Живіт не мішок:	4. а не жити, щоб їсти
5. Від застуди та	5. буде обіду
6. Сніданок з'їж сам, обідом поділися з	6. здоров'я у домі
7. Не буде хліба, не	7. про запас не поїси

Перевірте. Чи правильно ви відповіли?

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

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





Завдання 15. Перегляньте відео про вітаміни
<https://www.youtube.com/watch?v=ujt0BqMH4Qo>

Дайте відповіді на запитання.

1. Що ви знаєте про вітаміни?
2. Який вітамін за що "відповідає"?
3. Скільки існує видів вітамінів?
4. Яке їх основне джерело?

Завдання 16. Прочитайте інформацію про вітаміни та мінеральні речовини.

<p>Мінеральні речовини</p> 	<p>Мінеральні речовини потрібні для росту й розвитку кісток, м'язів, сприяють міцності емалі зубів. Відіграють важливу роль у кровотворенні й забезпеченні організму киснем. Впливають на фізичний та інтелектуальний розвиток.</p>
<p>Вітаміни беруть участь в обміні речовин, сприяють захисту організму від інфекцій. Якщо ж вітамінів бракуватиме, то може погіршитися гострота зору, міцність кісток, а також спостерігатиметься кровоточивість ясен.</p>	<p>Вітаміни</p> 

<p>Вітамін А</p> 	<p>Вітамін А впливає на стан шкіри та волосся, гостроту зору, ріст кісток і міцність зубів.</p>
<p>Вітаміни групи В</p> 	<p>Вітаміни групи В потрібен для нормальної діяльності нервової системи людини.</p>
<p>Вітамін С</p> 	<p>Вітамін С підвищує опірність організму хворобам, сприяє загоєнню ран.</p>
<p>Вітамін D</p> 	<p>Вітамін D необхідний для росту та формування кісток і зубів (особливо в дитячому віці). Він утворюється в організмі під дією сонячного світла.</p>

<https://naurok.com.ua/plan---konspekt-uroku-vitamini-207810.html>

<https://uahistory.co/pidruchniki/bovchenko-health-basics-9-class-2017/8.php>

<https://vseosvita.ua/library/embed/01008ttc-b638.docx.html>

Дайте відповіді на запитання.

1. Як впливають вітаміни на розвиток людини?
2. Для чого організму потрібні мінеральні речовини? На що вони впливають?
3. У яких продуктах, овочах і фруктах є Вітамін А?
4. Де присутній Вітамін В?
5. У яких овочах і фруктах є Вітамін С?
6. Що ви знаєте про Вітамін D?
7. Які ви ще знаєте вітаміни?

Завдання 17. Розгляньте малюнок, назвіть корисні та шкідливі продукти. Аргументуйте відповідь. Оберіть продукти для сніданку, обіду і вечері.



<https://diagnoza.net.ua/gastrit/korisni-j-shkidlivi-produkti-dlya-shlunka-vitamini.html>

Сніданок _____

Обід _____

Вечеря _____

Дайте відповіді на запитання.

1. Навіщо людині їсти?
2. Які поживні речовини є у продуктах? Назвіть їх, використовуючи малюнок.

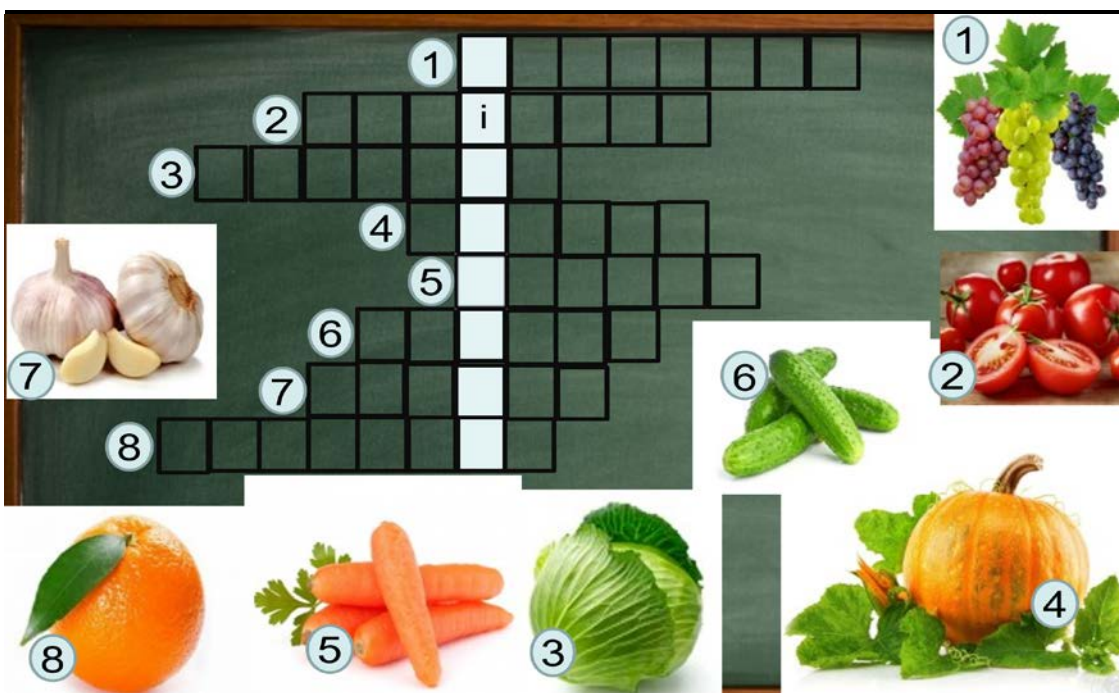


3. Продовжить речення, використовуючи слова у потрібному відмінку: енергія, сила, задоволення, здоров'я, поживні речовини, гарний настрій.

*Правильне харчування дає усе необхідне для життя людини*_____

4. Зробіть висновок: Що ви знаєте про вітаміни.

Завдання 18. Розгадайте кросворд. Назвіть ключове слово.



<https://naurok.com.ua/urok-vitamini-ta-minerali---rodina-47779.html>

Завдання 19. Складіть діалог на тему: «Поради, як зберегти здоров'я» (5-7 реплік).

Опорні слова і вислови:

Здоров'я – найбільший скарб.

Складники здоров'я: здоровий спосіб життя, відсутність шкідливих звичок, хвороб, загартування організму.

Шкідливі звички наносять невиправну шкоду здоров'ю.



ПОРАДИ ПАЦІЄНТОВІ:

1. Чого треба уникати, щоб зберегти здоров'я?
2. Що значить здоровий спосіб життя?
3. Що ж таке вітаміни?
4. Яка буває їжа? (корисна і шкідлива).
5. Що ми віднесемо до корисної їжі? (яблука, каша,...).

<https://naurok.com.ua/test/profesi-zagadki-316899.html>

6. Яка це - шкідлива їжа? (чіпси, гамбургери, кока-кола...).

Завдання 20. Прочитайте притчу. Виділіть основну інформацію.

Одного мудреця колись запитали, що його вражає більше за все. І він відповів: **ЛЮДИНА**.

Спочатку вона жертвує своїм здоров'ям заради того, щоб заробити гроші. Потім витрачає гроші на відновлення здоров'я. При цьому настільки непокоїться за своє майбутнє, що ніколи не насолоджується теперішнім.

У результаті людина не живе ні у теперішньому, ні у майбутньому. Вона живе так, наче ніколи не помре, а помираючи, шкодує, що так і не жила. Хочеться нагадати усім, що життя минає дуже швидко. Люди, живіть сьогодні, бо «вчора» уже немає, а «завтра» може і не бути.

<https://cutt.ly/jVBu5b7>



Запитання: Яка мораль цієї притчі?

Завдання 21. Об'єднайтесь у пари. Складіть речення, починаючи із слів: «На жаль / на щастя», використовуючи тему заняття.

Наприклад: «На жаль, я вчора не займався спортом».

Той, хто сидить поруч, продовжує розповідь словами: «Але, на щастя, це був мій перший і останній раз».

Завдання 22. Запитання до обговорення.

- 1. Чому кожному важливо дбати про здоров'я, безпеку і добробут?**
- 2. Що людина відчуває, коли довго працює без відпочинку?**
- 3. Що у неї погіршується через втому?**
- 4. Коли настає перевтома?**
- 5. Чим небезпечна перевтома?**
- 6. Що є найдорожче для кожної людини?**
- 7. Що таке вітаміни?**
- 8. Скільки існує видів вітамінів?**
- 9. Що радять лікарі?**
- 10. Чи притримуєтеся ви поради лікарів?**
- 11. Як впливають вітаміни на розвиток людини?**
- 12. Для чого організму потрібні мінеральні речовини? На що вони впливають?**
- 13. У яких продуктах, овочах і фруктах є Вітамін А?**
- 14. Де присутній Вітамін В?**
- 15. У яких овочах і фруктах є Вітамін С?**
- 16. Що ви знаєте про Вітамін D?**
- 17. Які ви ще знаєте вітаміни?**
- 18. Чого треба уникати, щоб зберегти здоров'я?**



**19.Що
значить
здорови
й спосіб
життя?**

<https://life.pravda.com.ua/health/2019/01/18/235065/>

Завдання 23. Прочитайте

текст. Визначте тему тексту.

ЦІКАВЕ ПРО КАПУСТУ

Капуста – найбільш доступний і дешевий овоч. До того ж вирощують її майже повсюдно, навіть за Полярним колом. Батьківщина її – територія сучасної Греції. Принаймні стародавні елліни вирощували три сорти білокачанної капусти ще за триста років до нашої ери. До речі, від римлян пішла українська її назва, адже «капуста» латиною означає «голова». В українській кухні з капусти готують багато смачних страв, а саме: капустняк, голубці, борщ тощо.

Давньогрецькі та давньоримські лікарі першими побачили цілющі властивості цієї рослини: їй приписувалася здатність усувати головний біль, виліковувати глухоту та безсоння.



<https://ua.depositphotos.com/27982347/stock-illustration-cartoon-cabbages-with-cute-face.html>

Перші згадки про появу капусти на території України датуються 1073 роком.

Але, мабуть, набагато раніше її завезли грецькі колоністи, які проживали в Криму. Цікаво, що червонокочанна капуста потрапила до нас значно пізніше. Ця рослина має півтори сотні різновидів, про деякі з них у нас не знають і зараз.

Зі 128 сортів білокачанної капусти, зареєстрованих в Україні, вітчизняних лише двадцять дев'ять. Лідери тут голландські і французькі сорти, хоча трапляються німецькі та навіть польські сорти й гібриди.

<https://osvita.ua/school/certification/card/50351/>

ЗАВДАННЯ

- 1. Складіть план тексту.**
- 2. Розкажіть будь-який пункт плану.**
- 3. Складіть різні види питань (загальні, спеціальні, альтернативні).**

ТЕМА 5.

ЛЮДИНА – СЕРЕДОВИЩЕ ПРОЖИВАННЯ



<https://ibuh.info/oxorona-praci-obovyazk>

*У найбільшій безпеці той, хто
напоготові,
навіть коли немає небезпеки.
Народна мудрість*

Завдання 1. Прочитайте нові слова. Що об'єднує їх?

Життєдіяльність – це дії людини, що забезпечують умови для її існування та розвитку.

Безпека стан захищеності, коли кому-, чому-небудь ніщо не загрожує.

Безпека життєдіяльності – це умови життя і діяльності людини, коли ніщо не загрожує її життю й здоров'ю. Ваша життєдіяльність відбувається в оточенні інших людей і різних предметів та явищ, що можуть спричинити різноманітні ситуації.

Безпечна ситуація – це ситуація, коли ніхто й ніщо не загрожує життю і здоров'ю людини.

Небезпечна ситуація – це ситуація, що загрожує життю і здоров'ю людини.

Безпечна поведінка – поведінка людини, що не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.



<https://ua.depositphotos.com/190816338/stock-illustration-illustration-proposed-business-woman-illustration.html>

Завдання 2. Питання для обговорення.

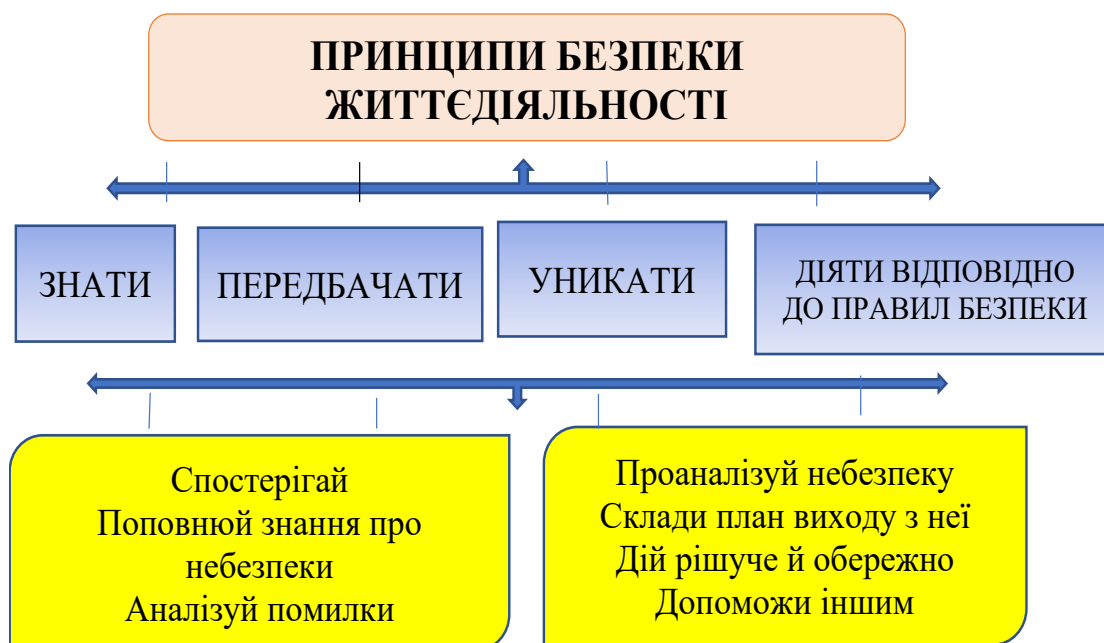
1. Що таке безпечна ситуація?
2. Що таке небезпечна ситуація?
3. Де ви почуваетесь у безпеці?



<https://ua.depositphotos.com/161645990/stock-illustration-female-teacher-holding-a-pointing.html>

4. Які небезпечні ситуації можуть виникнути вдома, на вулиці?
5. Які правила безпечної поведінки вдома і на вулиці ви знаєте?
6. Яких правил ви дотримуетесь, щоб не потрапити у небезпечну ситуацію?
7. Від чого залежить здоров'я людини?

Завдання 3. Проаналізуйте схему «Принципи безпеки життєдіяльності». Чим слід керуватися, щоб убезпечити своє життя та діяльність?



<https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-7-class-2015/4.php>

Передбачати небезпеку – це означає, що потрібно передбачити небезпечні ситуації та спрогнозувати наслідки своїх дій. Наприклад, ви переходите дорогу в недозволеному місці.

Скажіть, що слід передбачити?

По можливості слід уникати небезпечних ситуацій і не наражати на

ризик інших та своє життя і здоров'я. Так, передбачаючи, що перехід дороги в недозволеному місці може спричинити ДТП, не слід ризикувати своїм та інших людей життям і здоров'ям – потрібно переходити дорогу по пішохідних або у підземному переходах.



<https://naurok.com.ua/post/bezpeka-dorozhnogo-ruhu-yak-provesti-vihovnu-godinu>



Завдання 4. Прочитайте повідомлення про безпеку. Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що потрібно знати, щоб запобігти безпеку?**
- 2. Поясніть, як не можна діяти при небезпеці. Чому?**

3. Чи можливо себе захистити та інших, якщо дотримуватись принципів безпечної життєдіяльності?

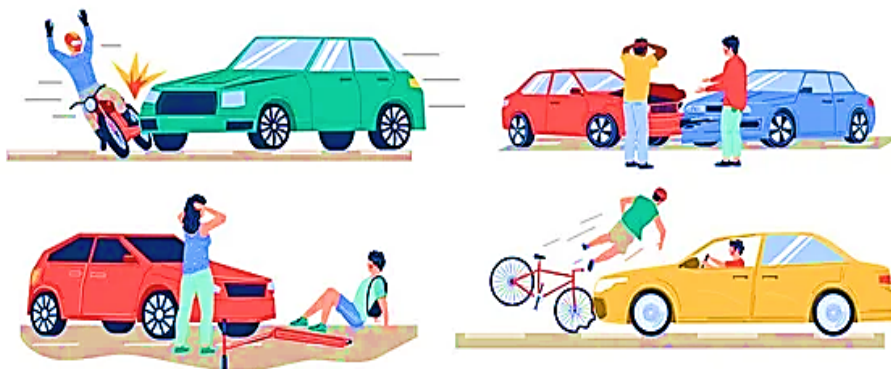
Людина не може відчувати радіаційне випромінювання, але про інші небезпеки можуть попередити органи чуття: зір, слух, нюх. Так, людина бачить полум'я пожежі, відчуває поштовхи землетрусів чи від вибухів снарядів, відчуває запах газу. Якщо знати про певну небезпеку то, у більшості випадків, можна себе захистити та інших.



<https://ns-plus.com.ua/2019/11/27/nadann>

Завдання 5. Розгляньте ситуативні завдання.

Ситуація 1. Людині на вулиці стало погано. До Вас звернулися незнайомі з проханням про допомогу, а Ви поспішаєте на потяг. **Чи допоможете ви? Ваші дії.**



<https://www.gktoday.in/topic/e-dar-e-detailed-accident-report-portal-update/>

Ситуація 2. Ваші друзі дуже люблять на великій швидкості їздити по дорозі машиною, велосипедом або іншим транспортом.

До чого це може призвести і на які ризики вони наражають себе, водіїв, пішоходів?



Ситуація 3. Ви звернули увагу, на те, що ваш брат тривалий час сидить дуже близько до монітору комп'ютера.

Убезпечте його. Які ваші дії?

<https://naurok.com.ua/test/bzhd-v-komp-yuternomu-klasi-496805.html>

Ситуація 4. Ви відкладаєте підготовку до контрольної роботи на останній день або на пізній вечір.

Чим ви ризикуєте? Яким може буде результат? Що можна зробити у цій ситуації?



<https://konkurent.ua/publication/55075/yak-vidbuvaetsya-dstantsiynе-navchannya-u-lutskih-uchniv-ta-studentiv-i-chi-podobaetsya-vono/>

Завдання 6. Розгляньте малюнок «Складові навколишнього



середовища та джерела ризику для людини». Складіть діалог, розпитуючи про середовища:

- *природне;*
- *техногенне;*
- *соціальне.*



<https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-7-class-2015/4.php>

Завдання 7. Дайте відповіді на запитання.

- 1. Чи можуть люди вплинути на навколишнє середовище?**
- 2. Змінюючи навколишнє середовище, люди будуть залежать від нього?**

Завдання 8. УВАГА!!! Згадайте вставні слова і словосполучення.

У реченнях вставні слова (ВС) виділяються комами.

Значення вставних конструкцій	Вставні конструкції
<p>ЩО ВИРАЖАЮТЬ</p> <p>1. Упевненість, невпевненість, сумнів, передбачення</p> <p>2. Емоційну оцінку повідомлюваного (радість, задоволення, жаль, здивування, незадоволення тощо)</p> <p>3. Оцінку фактів з погляду їх звичайності</p> <p>4. Вказівку на зв'язок думок, послідовність викладу</p> <p>5. Вказівку на способи оформлення думок, на експресивний характер висловлювання</p> <p>6. Вказівку на джерело повідомлення</p> <p>7. Активізацію уваги слухача або читача</p>	<p>ВСТАВНІ СЛОВА</p> <p>1. Безумовно, безперечно, без сумніву, дійсно, звичайно, правда, певна річ, здається, певно, мабуть, видно, може, може бути, очевидно</p> <p>2. На радість, на щастя, на жаль, як на біду, як навмисне, на сором, дивна річ тощо</p> <p>3. Як завжди, було, бувало тощо</p> <p>4. По-перше, по-друге, нарешті, зрештою, інакше кажучи, наприклад, проте, однак, навпаки, отже, таким чином, значить, виходить</p> <p>5. Словом, правду кажучи, сказати правду, признатися по правді, ніде правди діти, грубо висловлюючись тощо</p> <p>6. З погляду, на думку, за повідомленням, як кажуть, каже, мовляв, як відомо, як указано, по-твому, по-моєму, по-вашому тощо</p> <p>7. Знаєте, вірите, уявіть собі, зверніть увагу, зрозумійте тощо https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5125</p>

Завдання 9. Дайте відповіді, використовуючи завдання 8.

1. Продовжить ряд вставних слів, що виражають упевненість: безумовно, справді.....
2. Назвіть вставні слова, що виражають емоційне ставлення мовця до змісту повідомлюваного.
3. Доберіть синонім до вставного слова МАБУТЬ.
4. Доберіть антонім до вставного слова ЯК НА БІДУ.
5. Назвіть вставні слова, що виражають послідовність викладу думок, висновок, результат думки, зв'язок з попередньою думкою.

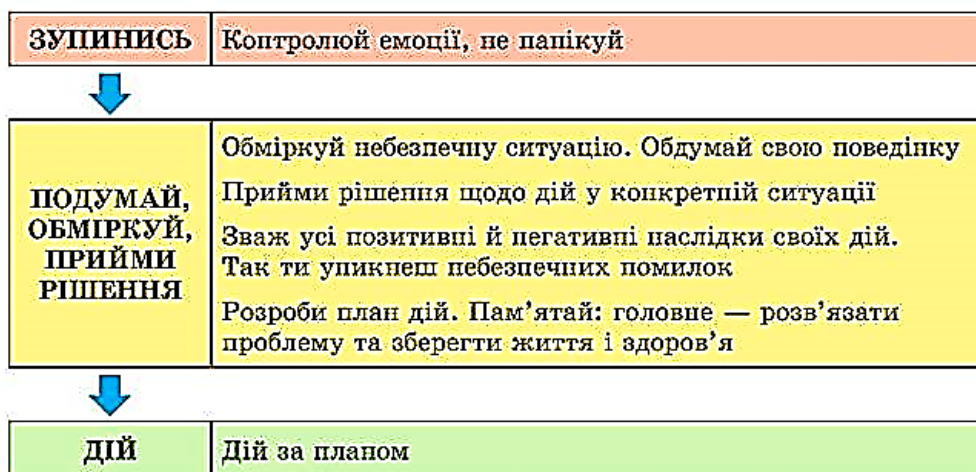


<https://ua.depositphotos.com/27918391/stock-illustration-teacher-schoolmistress-vintage-profession-cartoon.html>

Завдання 10. Утворіть речення, використовуючи вставні конструкції із завдання 8.

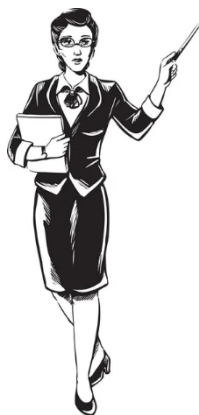
1. У сучасному житті безпека життєдіяльності – основа благополучного життя і здоров'я.
2. Ризики і небезпеки – частина щоденного життя людини.
3. Слід уникати невиправданих ризиків і небезпек.
4. Навчитися діяти в екстремальних ситуаціях.
5. Здоров'я і благополуччя залежать від поведінки людини, від набутих навичок, що сприяють здоров'ю.

Завдання 11. Прочитайте схему «Алгоритм прийняття зважених рішень».



<https://uahistory.co/pidruc-hniki/bovchenko-health-basics-7-class-2015/4.php>

Завдання 12. На основі алгоритму прийняття зважених рішень, складіть план поетапного виконання дій (завдання 11), використовуючи слова: наприклад,; тому, що.....; отже,.....

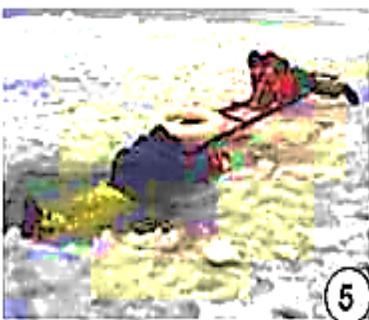


Через неправильну позу під час сидіння за столом розвивається сколіоз. Ми знаємо, що хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів. Щоб вони працювали нормально, треба дбати про правильну поставу під час сидіння за столом. Потрібно облаштувати робоче місце (висота між столом і стільцем), не лінуватися зробити зарядку

між перервами, не забувати слідкувати за тим, щоб сидіти рівно.

<https://ua.depositphotos.com/60498733/stock-illustration-teacher.html>

Завдання 13. Розгляньте приклади можливих ризиків і небезпек. Людина щодня потрапляє в ситуації, що пов'язані з ризиком. За малюнками назвіть ризики (небезпеки). Чи була у героїв малюнку можливість, щоб уникнути ризиків і небезпек? Обґрунтуйте відповідь. Поясніть, як уникнути ризику в кожній ситуації.



<https://uahistory.co/pidruchniki/bovchenko-health-basics-7-class-2015/4.php>

Завдання 14. Обговорення.

1. Чи потрапляли ви в небезпечні ситуації? Розкажіть
2. Що ви відчули тієї митті?
3. Чи намагалися ви уникнути небезпеки?
4. Чи допомагали ви іншим людям уникнути небезпечної ситуації?

Завдання 15. Використовуючи схеми, дайте характеристику виправданими і невиправданими ризикам.



<https://osvita.ukr-lit.com/bezpeka-zhittvediyalnosti-riziki-i-nebezpeki/>

Завдання 16. Наведіть приклади виправданих і невинуватених ризиків. Чим вони відрізняються?

Наприклад, перебігати дорогу на червоне світло світлофора – значно вищий ризик, ніж ризик запізнитися в університет на заняття. Відмова від пропозиції покурити сигарету – значно нижчий ризик, ніж ризик небезпеки куріння для здоров'я.



<https://ua.depositphotos.com/60498733/stock-illustration-teacher.html>

Завдання 17. Прочитайте схему «Алгоритм дій: екстремальних і надзвичайних ситуацій». Чи згодні ви з цим? Аргументуйте.

Оцініть ситуацію і ризик для здоров'я та життя	НЕ ПАНІКУЙ
↓	
Розробіть план дій	Подумайте, що можна зробити для порятунку самостійно. Обміркуйте і виберіть найкращий варіант дій. Якщо є можливість – зателефонуйте рятувальним службам, покличете на допомогу
↓	
Дійте	Діяти швидко, рішуче. Використовуйте знання, уміння і навички, спираючись на власний досвід. Не втрачайте надію на порятунок, не здавайтесь!

<https://osvita.ukr-lit.com/bezpeka-zhittvediyalnosti-riziki-i-nebezpeki/>

Завдання 18. Розгляньте малюнки екстремальних і надзвичайних ситуацій.

- 1. Чи загрожують вони здоров'ю і життю людей?**
- 2. Чим вони схожі і у чому різняться? Аргументуйте відповіді.**



**В екстремальній ситуації небезпека загрожує
окремій особі або групі людей**



Повінь



Землетрус



Снігова лавина



Гроза



Хуртовина



Ожеледиця

<https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-7-class-2015/4.php>



**надзвичайній ситуації небезпека загрожує
тикій кількості людей на окремій території.**



Пожежа



Забруднення повітря
вихлопними газами



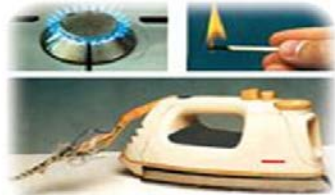
Дорожньо-транспортна
пригода



Забруднення повітря
викидами шкідливих
речовин



Забруднення водою



Порушення правил
безпечного користування
побутовими електричними
і газовими приладами

<https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-7-class-2015/4.php>

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-bezpeka-zhittediyalnosti-riziki-i-nebezpeki-dlya-6-klasu-299326.html>

Завдання 19. Працюйте парами. За малюнками (завдання 18),

використовуючи схему (завдання 17), складіть алгоритм дій: Як слід діяти в екстремальних і надзвичайних ситуаціях?

Завдання 20. Розгляньте малюнок. Ознайомтеся з кожною екстреною службою. Запам'ятай і запишіть ці номери телефонів!

101- пожежно-рятувальна служба;

102 - поліція;

103 – швидка медична допомога;

104 – газова служба.



<https://naurok.com.ua/prezentaciya-diti-i-nebezpeka-159179.html>



<https://naurok.com.ua/prezentaciva-na-temu-principi-bezpechno-zhittedivalnosti-309223.html>

ДЗВІНКИ З ТЕЛЕФОНІВ БЕЗКОШТОВНІ.

ПОЧУВАЙТЕСЯ БЕЗПЕЧНО!!!

Завдання 21. Дайте відповіді на запитання, використовуючи завдання 20.

- 1. Коли потрібно викликати поліцію?**
- 2. В яких екстрених випадках телефонують пожежно-рятувальній службі?**
- 3. Коли викликають газову службу?**
- 4. В яких ситуаціях телефонують швидкій медичній допомозі?**
- 5. Як ви думаєте, чому саме в такому порядку розташуванні служби порятунку?**



https://www.freepik.com/premium-vector/emergency-workers-men-women-firefighters-police-officers-ambulance-paramedics_24585798.htm

Завдання 22. Продовжить речення.

- 1. Найголовніші цінності для кожної людини – це...*
- 2. Здоров'я не можна купити...*
- 3. Життя є...*
- 4. Життя і здоров'я потрібно...*
- 5. Щоб бути здоровим (здоровою), я...*

Завдання 23. Скажіть, чому, вітаючи людей зі святом, бажають здоров'я і благополуччя?



http://dnz42.edukit.zp.ua/bezpeka_zhittiyediyalnosti/pravila_bezpeki_pri_povodzhenni_z_gazom/

ТЕМА 6.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

*З вогнем не жартуй,
воді не вір, із вітром не дружи
Народна мудрість*

Завдання 1. Правильно використовуйте слова «ПРОТЯГОМ – НА ПРОТЯЗІ» у різних контекстах.



Протягом – проміжок часу, який витрачаємо на певну справу, наприклад: протягом години, дня, вечора. Якщо ж маємо на увазі протяг, тобто різкий струмінь повітря, що

задуває у приміщення, то говоримо «**на протязі**». *Наприклад: «Якщо протягом години стояти на протязі, то можна застудитися».*

<https://osvitanova.com.ua/posts/2976-5-typovykh-pomylok-v-ukrainskii-movi-iak-navchytys-ditiyam-pravylnno-hovoryty-bez-nadzusyl>

Завдання 2. Відредагуйте речення зі словами «протягом – на протязі».

1. На протязі чотирьох місяців друг не розмовляв зі мною.
2. Ми відпочивали протягом дня.



<https://op.ua/news/lifehack/protyagom-chi-na-protyazi-rubrika-chista-ukrayins-ka>

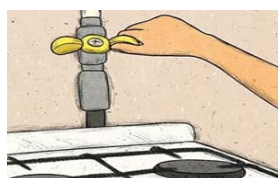
3. На протязі заняття викладач розповідала цікавий матеріал.
4. Протягом зими снігу не було.
5. На протязі двох днів у пацієнта була температура.
6. Протягом наступних днів я зрозумів, що таке розлука з рідними.
7. Ми вивчали українську мову на протязі року.

Завдання 3. Прочитайте мікротекст. Дайте відповіді на запитання.

1. Які властивості газу?
2. Чим небезпечний газ?
3. Чи може бути корисним газ?

Газ – це легкозаймиста речовина. Від невидимий, але має специфічний запах. Заповнивши приміщення, він може вибухнути. Газ отруйний. Дихати ним навіть незначний час небезпечно для життя.

Завдання 4. Розгляньте малюнки. Якщо Ви відчули запах газу, потрібно поетапно виконати такі правила.



Перекрийте
вентель газової
труби



Закрий кран
комфорки



Відчини
вікна і
двері,
щоб
провітрити

приміщення



Вийди з
квартири і
зателефонуй у
газову службу
за телефоном 104



Не вмикай світло та
електроприлади, не
запалюй сірники, не
кури сигарети



Повідомити мешканців та,
не користуючись ліфтом,
залишити будівлю.

<https://social.org.ua/11515-shcho-robiti-pri-vitoku-gazu-v-kvartiri.html>

<https://social.org.ua/10299-14-pomilok-yaki-mozhut-dorogo-obytisya-pid-chas-pozhezhi.html>

Завдання 5. Дайте відповідь на запитання

1. Що потрібно робити, коли у приміщенні ви відчули запах газу?
2. Чого не можна робити у жодному разі?

Завдання 6. Прочитайте інформацію про надання першої допомоги при отруєнні газом. Підкресліть головні слова і словосполучення.



У разі отруєння газом необхідно: відчини вікна, двері; викликати швидку медичну допомогу; постраждалому розстебнути комір; на голову покласти холодний компрес, а до ніг – грілку, оббризкати обличчя холодною водою, якщо

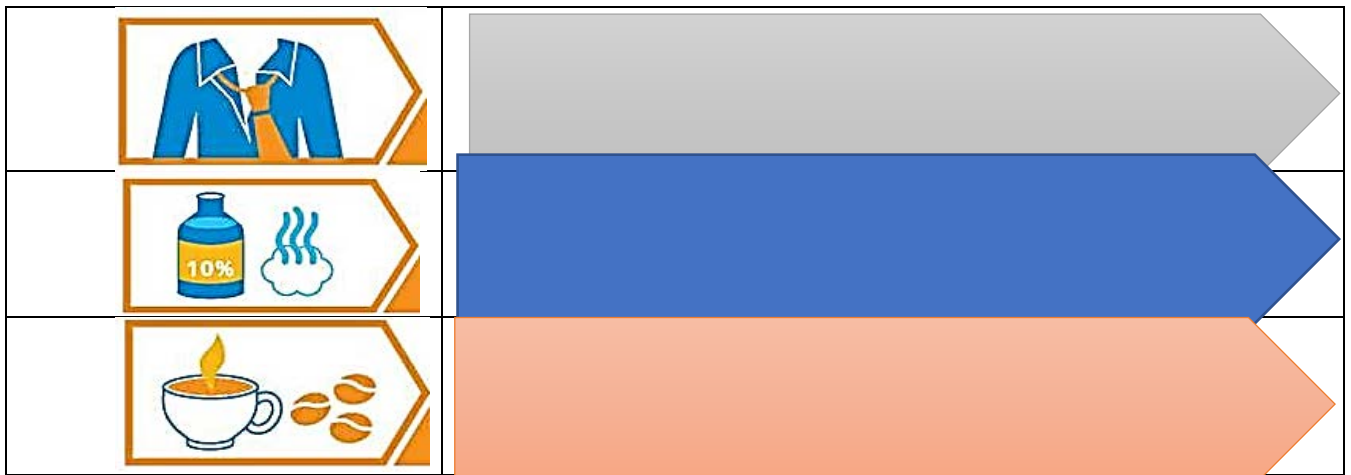
постраждалий у свідомості, дати йому випити гарячий чай або каву; якщо він непритомний, піднести до носа змочену нашатирним спиртом ватку; у разі відсутності дихання необхідно зробити штучне дихання та непрямий масаж серця.



http://prim2school.ucoz.ua/index/pravila_bezpeki_pri_povodzhenni_z_gazom/0-87

Завдання 7. Користуючись інформацією (завдання 6), запишіть правила надання першої домедичної допомоги постраждалому від отруєння газом.

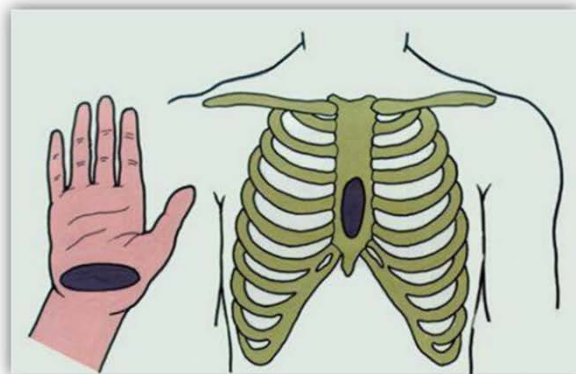
An icon showing a blue house with a white roof, a yellow sun, and a blue cloud. An orange arrow points from the house towards a blue bench.	A large yellow arrow pointing to the right, intended for writing the first aid rules.
An icon of a white ambulance with a red cross on its side and a blue light on top.	A large green arrow pointing to the right, intended for writing the first aid rules.



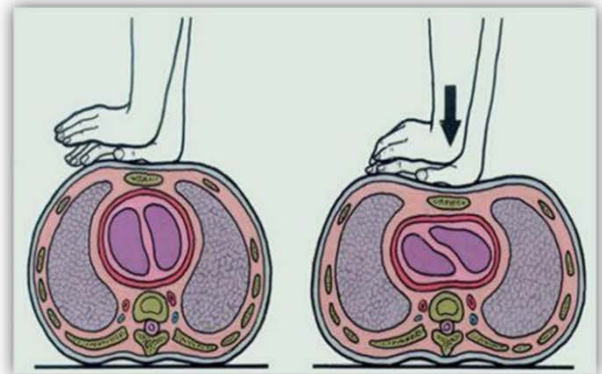
<https://dyvys.info/2019/01/28/otruevnyva-chadnym-gazom-persha-dopomoga-ta-vak-vberegtyv-lviv-vanam/>

Завдання 8. Прочитайте пояснення до малюнка «Положення рук при непрямому масажі серця». Що варто запам'ятати під час непрямого масажу серця?

Положення рук при непрямому масажі серця



Місце дотику руки і грудини



*Накладання
рук на грудину*

*Натискання
на грудину*

Під час зупинки дихання та кровообігу варто провести серцево-легеневу реанімацію потерпілому (для цього варто покласти постраждалого на рівну поверхню, стати навколішки збоку на рівні його грудної клітки та визначити місце натискання (межа між середньою та нижньою третинами грудини), після чого розпочати непрямий масаж серця. Але варто запам'ятати, що не можна бити щосили потерпілому по грудині).

<https://dyvys.info/2019/01/28/otruevnyva-chadnym-gazom-persha-dopomoga-ta-vak-vberegtyv-lviv-vanam/>

Завдання 9. Обговорення ситуації. Дайте відповіді на запитання.

Старенька бабуся жила на першому поверсі двоповерхового будинку. Вночі вона піднялася та пішла з кімнати на кухню. У коридорі бабуся відчула різкий запах газу. Бабуся увімкнула світло на кухні. Що було далі вона не пам'ятає. Прокинулась у лікарняній палаті. Обличчя та руки були обпечені.

1. Як ви думаєте, що трапилось?
2. Які дії бабусі були неправильні? Чому?
3. Як ви гадаєте, хто ще постраждав після вибуху газу?



<https://ua.depositphotos.com/352397542/stock-illustration-doctor-patient-hospital-corridor.html>

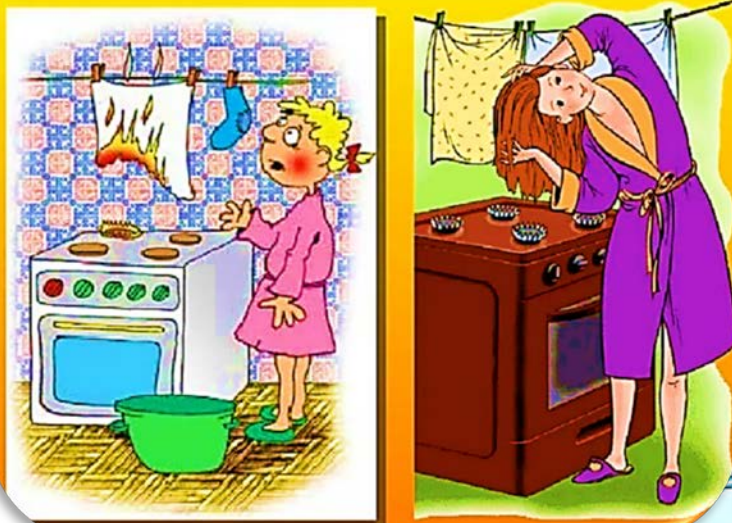
Завдання 10. Ви - лікар.
Складіть і запишіть поради бабусі, як слід поводитись під час виявлення запаху газу. Поясніть, до яких наслідків, це може призвести.

Завдання 11. Заповніть пропуски словами з довідки.

1. Не залишай включену газову плиту без _____.
2. Слідкуй за _____, яка кипить.
3. При кипінні рідина може _____, залити _____ та спричинити витік _____.
4. Газом можна _____.
5. Дуже небезпечні _____ та _____, які висять над газовою плитою.
6. Вони можуть _____.

Слова для довідок: нагляду; рідиною; виплескатися, вогонь, газу; отруїтися; рушники та штори; загорітися.

СУШІННЯ РЕЧЕЙ НАД ГАЗОВОЮ ПЛИТОЮ



<https://naurok.com.ua/prezentaciya-dlya-uchniv-pochatkovih-klasiv-oberezhno-vitik-gazu-24566.html>

Завдання 12. Назвіть, які правила порушено при безпечному користуванні газовими приладами.

1. Чи можна сушити речі, волосся над газовими приладами? Чому?



2. Які помилки припустила дівчинка? Обґрунтуйте відповідь.

ВИТІК ГАЗУ



3. До чого призведе витік газу? Аргументуйте відповідь.

<https://naurok.com.ua/test/kanikul-i-bezpechni-ta-veseli-pravila-povedinki-na-litnih-kanikulah-404316.html>

Завдання 13. Прочитайте факти щодо отруєння газом. Підкресліть основну інформацію.

Потрапляючи дихальними шляхами до крові, чадний газ витісняє гемоглобін кисню. У результаті настає кисневе голодування тканин (гіпоксія).

Спочатку виникають головний біль, запаморочення, шум у вухах, утруднене дихання, сухий кашель, біль у грудях, нудота, блювання.

Далі з'являється сонливість, затьмарення свідомості, дихання спочатку шумне і прискорене, потім стає поверхневим і сповільнюється.



У залежності від концентрації <https://m.blog.naver.com/idreamofu2/221689954620> чадного газу отруєння може призвести до важких уражень та захворювань, а іноді – до смерті.

Важливо не сплутати отруєння чадним газом з харчовим отруєнням. Запам'ятайте, отруєння чадним газом не викликає у людини підвищення температури. <https://www.adm-pl.gov.ua/news/yak-rozpiznati-ta-vberegitis-vid-otruiennya-chadnim-gazom>

Завдання 14. Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що витісняє чадний газ, потрапляючи до крові?**
 - 2. Що це гіпоксія?**
 - 3. Що спочатку з'являється після отруєння газом?**
 - 4. Які наступні симптоми потрапляння газу?**
 - 5. До чого може призвести отруєння чадним газом?**
 - 6. Чи є різниця між отруєннями чадним газом і харчовим?**
- Аргументуйте відповідь.**

Завдання 15.

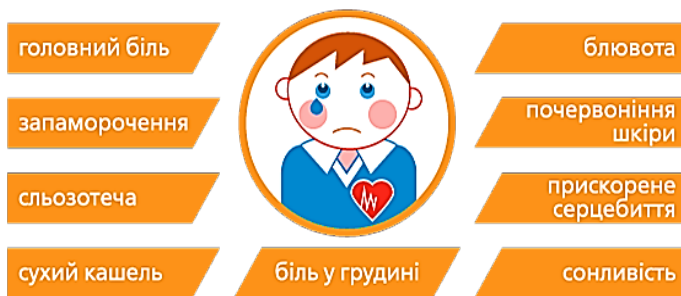
Користуючись інформацією розпитайте один одного про симптоми під час легкого і важкого отруєння чадним газом.

Що відчуває людина під час отруєння чадним газом?

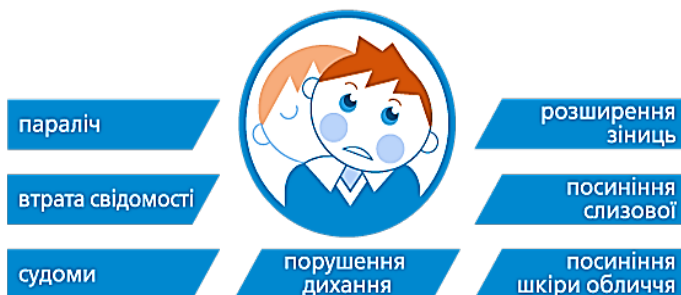
<http://www.kagarlyk-mrada.gov.ua/actual/1038>



СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ЧАДНИМ ГАЗОМ



ПРИ ТЯЖКОМУ ОТРУЄННІ



<https://polinfo.gov.ua/3141-yak-rozpiznaty-ta-vberehtys-vid-otrueniia-chaдным-gazom>

СИМПТОМИ важкого отруєння

Завдання 16. Використовуючи інформацію із завдання 15 опишіть симптоми легкого і важкого отруєння чадним газом. Чим небезпечний чадний газ?

СИМПТОМИ легкого отруєння

Завдання 17. Дайте відповіді (так/ ні).

1. Не можна вмикати і вимикати світло, електричні прилади під час витоку газу.	
2. При виявленні запаху газу не відкривайте двері та вікна, щоб не було протягу	
3. Зателефонуйте у службу газу за номером 103.	
4. Самостійно полагодити несправності.	
5. Запобігайте утворенню іскри.	
6. Залишити приміщення у якому витікає газ.	
7. Не можна сушити над газовою плитою речі.	
8. Можна залишати запалені газові пальники без нагляду.	
9. Вогонь може загаситися киплячою водою.	
10. Життя людини найдорожчий скарб.	

Завдання 18. Дайте пораду пацієнтові: Як вберегтись від отруєння чадним газом.

Щоб уникнути отруєння, необхідно:

- регулярно перевіряти газові прилади, вентиляційні канали на справність;

- перевіряти наявність тяги в димоході;

- не закривати димохід;

- не використовувати газові плити для обігріву приміщень; <https://cutt.ly/11fziMG>

- частіше провітрювати приміщення, де є газові прилади.



Завдання 19. Перегляньте відео. Дайте відповіді на запитання.

1. «Що робити, якщо відчули запах газу?».

<https://www.youtube.com/watch?v=nOrq5M5sRuE>

2. «Які основні правила газової безпеки?»

<https://www.youtube.com/watch?v=UEkhWTfV2I8>

3. «Що робити при отруєнні чадним газом?»

<https://www.youtube.com/watch?v=YrIXIpc0iXc&list=PLg9KAw0dvHhh1QVb1CUjqjJkkVX5Ej1y3&index=2>

Завдання 20. Прочитайте і запам'ятайте правила поведінки під час пожежі в приміщенні. Дайте відповіді на запитання.

1). Відчувши запах диму, треба присісти або лягти на підлогу. Тепле



повітря з димом та отруйними речовинами піднімається вгору, внизу воно чистіше.

2). У задимленому приміщенні слід пересуватися навколiшки або

повзком уздовж стіни.

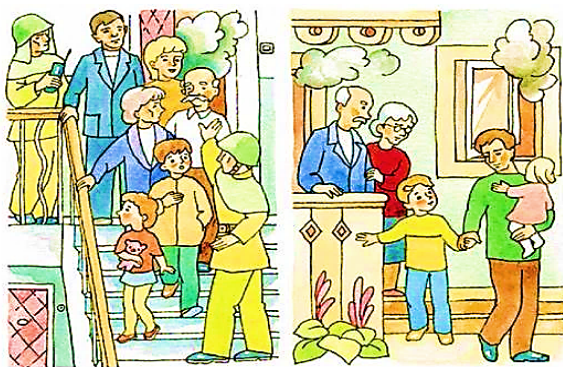
3). Дихайте, прикривши носа та рота вологою тканиною: носовичком, шарфом, рушником.

4). Щоб полум'я не поширювалося, вилийте на підлогу воду біля виходу з кімнати.



5). Діставшись до

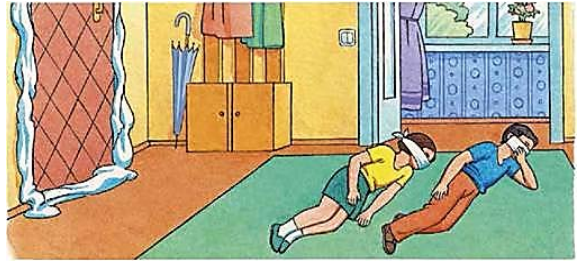
дверей, не відчиняйте їх одразу. Якщо двері теплі, то можливо за ними вирує пожежа. Якщо ні, то обережно відкрийте. Пересуваючись, завжди зачиняйте за собою двері.



6). Не панікуйте. Виходьте з будинку сходами. Ліфтом користуватися не можна!

7). Зателефонуйте до пожежної служби. Якщо ні, підповзть до вікна, кличте на допомогу.

8). Якщо немає можливості швидко залишити приміщення, потрібно захистити кімнату від проникнення вогню і диму. Не відчиняй дверей. Щоб дим не потрапив у кімнату, герметизуй усі щілини біля дверей: рушниками, білизною, ковдрами.



<https://narodna-osvita.com.ua/1076--22-yakscho-vinikla-pozhezha.html>

1. Які засоби слід використати, щоб унеможливити органи дихання?
2. Чому необхідно захищати органи дихання під час пожежі?
3. Чим можна герметизувати двері. Для чого це робити?
4. За яким номером викликають пожежну службу?
5. Які правила поведінки під час пожежі в приміщенні ви запам'ятали? Назвіть їх.

Завдання 21. Запитання до обговорення.

1. Які властивості газу?
2. Чим небезпечний газ?
3. Чи може бути корисним газ?
4. Як діяти, якщо в помешканні відчувається запах газу?
5. Що необхідно робити у разі отруєння газом?
6. Чи можна сушити речі, волосся над газовими приладами? Чому?
7. Які симптоми під час легкого отруєння чадним газом?
8. Які симптоми під час важкого отруєння чадним газом?
9. Що необхідно знати, щоб уникнути отруєння?
10. Що варто запам'ятати під час непрямого масажу серця?



ТЕМА 7. ПОБУТОВА БЕЗПЕКА

*Найбільш вражаюче знаряддя
руйнування – вогонь. Він руйнує
остаточно і безповоротно.
Еліас Канетт*

http://enerhodar-dnz10.edukit.zp.ua/batjkivsjka_skarbnichka/bezpeka_zhittyediyalnosti_doshkilnikiv/

Завдання 1. Дайте відповіді на запитання.

1. Чи завжди, знаходячись у себе вдома, ви почуваетесь у безпеці?
2. Без яких побутових електроприладів важко уявити наше життя?



<http://71.sadok.zt.ua/misyachnik-pozhezhnoyi-bezpeki-dnz/>

3. За допомогою чого працюють електроприлади?
4. Яку небезпеку несуть електроприлади?

Завдання 2. Розшифруйте слова за зразком.

Зразок: РІЩНЯПИМЕН - ПРИМІЩЕННЯ



1. АУТСИЯЦІ -
2. ПЕЗЕБКАНЕ -
3. АВАУГ -
4. НОГЬВО -
5. АЖОПЕЖ -
6. АЦЯІВЕУКА -

<https://vseosvita.ua/library/pozezna-bezpeka-ditam-kolaz-412979.html>

Перевірте, чи правильно ви розшифрували слова: *Евакуація, вогонь, увага, ситуація, пожежа, небезпека.*

Завдання 3. Розгляньте малюнки «Причини виникнення пожеж». Скажіть, що може бути причиною виникнення пожеж? Назвіть порушення, що призводять до виникнення пожеж. За яким телефоном потрібно викликати рятувальників, у разі пожежі?

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖ



ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПРИ ЕКСПЛУАТАЦІЇ ПІЧНОГО ОПАЛЕННЯ



НЕОБЕРЕЖНЕ ПОВОДЖЕННЯ З ВОГНЕМ



ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



НЕСПРАВНІСТЬ ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ, АБО ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ ЇЇ ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ПОЖЕЖІ ВІД ПОБУТОВИХ ТА ГАЗОВИХ ПРИЛАДІВ



ДИТЯЧІ ПУСТОШІ З ВОГНЕМ (ОСОБЛИВО НЕБЕЗПЕЧНО)

У РАЗІ ЗАГРОЗИ ТА/АБО ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖІ, НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ЧИ ПОДІЇ, НЕГАЙНО ВИКЛИКАЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЗА ТЕЛЕФОНОМ: **101**

<https://bgc.edu.ua/index.php/aktualno/dsns-informuie/275-prychynv-vvnyknennia-pozhezv>

Завдання 4. Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання.

1. Поясніть порушення, які зображені на малюнках?

2. Чим вони загрожують житлу та життю людини?

3. На яку небезпеку наражаються герої сюжетів? А як вчините ви?

<https://narodna-osvita.com.ua/1076--22-yakscho-vinikla-pozhezha.html>



Завдання 5. Дайте відповіді на запитання.

1. Чи знаєте ви правила поведження з електричними приладами?
2. Якщо ви дивитися телевізор і з'явився тріск, іскріння, дим. Які ваші дії? Потрібно:
 - почекати поки диму не буде;
 - негайно вимкнути телевізор;
 - подзвонити друзям і запитати, що робити у цій ситуації.
3. Чи можна лізти у розетку олівцем чи ручкою, ножом або

виделкою, щоб відремонтувати її? Чому?

4. Чому забороняється тягнути за електричний шнур руками? До чого це призведе?

Завдання 6. Прочитайте поради пожежника щодо правил пожежної безпеки. Скажіть, як потрібно діяти під час пожежі?

 <p>Зателефонуй 101 та повідом про пожежу. Поклич на допомогу дорослих</p>	 <p>Швидко залиш приміщення</p>	 <p>101 СЛУЖБА ПОРЯТКУ МНС УКРАЇНИ</p>	 <p>НЕ ховайся від пожежі в шафі, під ліжком та в інших темних, закритих місцях!</p>	 <p>НЕ користуйся ліфтом під час пожежі!</p>
 <p>Якщо пожежа в коридорі або на сходовій клітці - вийди на балкон та клич на допомогу</p>	 <p>Дим смертельно небезпечний! Намочи тканину та дихай крізь неї</p>	 <p>Якщо на тобі загорівся одяг – не біжи. Падай на підлогу та перекочуйся</p>	 <p>НЕ гаси водою електроприлади</p>	 <p>НЕ намагайся загасити полум'я самостійно</p>

<https://dowjok2.e-schools.info/pages/pamjatka-dlja-dtej-z-pozhezhno-bezpeki>

Завдання 7. Як ви гадаєте, чому виникають пожежі? Дopiшіть речення.



Пожежі виникають під час неправильного користування електроприладами _____

<https://dowjok2.e-schools.info/pages/pamjatka-dlja-dtej-z-pozhezhno-bezpeki>

Завдання 8. Прочитайте текст. Підкресліть головну інформацію.

АЛГОРИТМ ДІЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ У ПРИМІЩЕННІ

Усі повинні знати і виконувати правила пожежної безпеки, які передбачають, що у приміщеннях та на її територіях забороняється палити і розкидати запалені сірники, застосовувати відкритий вогонь (наприклад факели, феєрверки), спалювати сміття.

Кожен, хто виявив пожежу або її ознаки, наприклад задимлення, запах горіння, зобов'язаний негайно проінформувати про це адміністрацію,



охоронців або чергових і за телефоном 101.

Оповіщення про пожежу здійснюється за допомогою звукових сигналів, або через трансляцію повідомлень про

необхідність евакуації.

Не можна панікувати, кричати, метушитися, скупчуватися у проходах, а треба – спокійно йти до запасних виходів, не обганяючи і не штовхаючи один одного. Не розмовляйте, щоб було добре чути розпорядження.

Заборонено повертатися у приміщення, наприклад по забутий одяг, документи чи речі, ховатися у глухі кути, під столи, шафи тощо.

Після евакуації необхідно зібратися в зазначеному місці і нікуди без дозволу адміністрації не йти. У разі потреби пожежники організують пошуки людей, яких не виявили на місці збору.

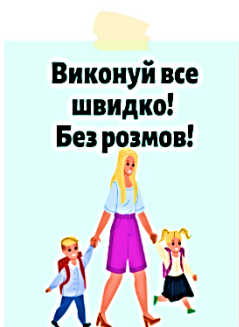
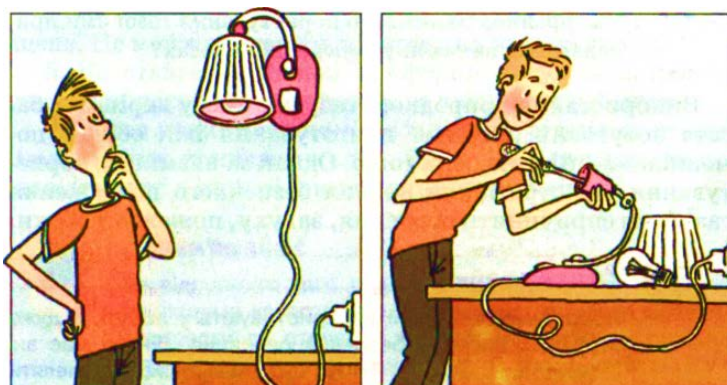
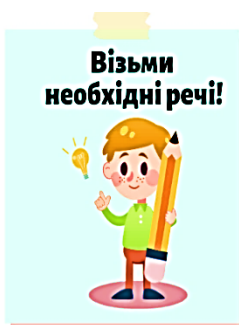
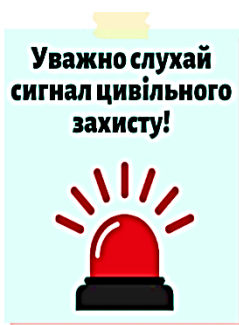
Основний метод боротьби з пожежею – не допустити її. Якщо пожежа все-таки виникла, треба діяти швидко, рішуче, уміло, рятуючи себе і людей.

<https://vseosvita.ua/news/alhorytm-dii-dlia-osvitian-ta-uchniv-pry-zaminuvanni-shcho-robyty-52552.html>

Завдання 9. Складіть правила евакуації з приміщення,

використовуючи завдання

7.



<https://vseosvita.ua/library/iliustratsiia-pravvla-evakuatsii-zi-shkolv-575504.html>

Завдання 10. Виконайте ситуаційні завдання. Обґрунтуйте думку.

Ситуація 1. Під час евакуації з університету, у зв'язку з пожежею, студентка згадала, що вона забула в аудиторії свої речі: рюкзак і кофту та повернулася за ними, нікого не попередивши про це.

Запитання: Які проблеми можуть виникнути у зв'язку з такою поведінкою студентки?

Ситуація 2. Мій друг запросив мене на каву. Я звернув увагу на те, що він торкається вологими руками ввімкнутий електрочайник.

Запитання: Чи варто це робити? Як переконати його, що небезпечно торкатися електроприладів?

Ситуація 3. Тато вирішив полагодити лампу, я зупинила його. Як ви думаєте, чому я це зробив?

Запитання: Які проблеми можуть виникнути у тата, у зв'язку з

недотриманням правил техніки безпеки електричних приладів?

https://subject.com.ua/textbook/health/6klas_1/16.html

Ситуація 4. На малюнку мама і дівчинка займалися прибиранням у квартирі. На які порушення ви звернули увагу.

Запитання: Як би ви діяли, якщо б побачили небезпечне використання електричних приладів? Чому?

https://subject.com.ua/textbook/health/6klas_1/16.html
























Ситуація 5. Повертаючись із магазину, ми потрапили під дощ і дуже промокли.

Сестра запропонувала сушити речі на обігрівачу. «Треба одяг просушити на сушці», – сказав я.

Запитання: Хто із дітей правильно запропонував висушити речі? Аргументуйте відповідь.



Завдання 11. Ознайомтеся з евакуаційними знаками пожежної безпеки. Дайте відповіді на запитання.

 E 01-01 Вихід тут (лівосторонній)	 E 01-02 Вихід тут (правосторонній)	 E 02-01 Напрямна стрілка
 E 02-02 Напрямна стрілка під кутом 45°	 E 03 Напрямок до евакуаційного виходу праворуч	 E 04 Напрямок до евакуаційного виходу ліворуч
 E 05 Напрямок до евакуаційного виходу праворуч нагору	 E 06 Напрямок до евакуаційного виходу ліворуч нагору	 E 07 Напрямок до евакуаційного виходу праворуч униз
 E 08 Напрямок до евакуаційного виходу ліворуч униз	 E 09 Показчик дверей евакуаційного виходу (правосторонній)	 E 10 Показчик дверей евакуаційного виходу (лівосторонній)
 E 11 Напрямок до евакуаційного виходу прямо	 E 12 Напрямок до евакуаційного виходу прямо	 E 13 Напрямок до евакуаційного виходу по сходах униз
 E 14 Напрямок до евакуаційного виходу по сходах униз	 E 15 Напрямок до евакуаційного виходу по сходах нагору	 E 16 Напрямок до евакуаційного виходу по сходах нагору
 E 21 Пункт (місце) збору	 E 22 Показчик виходу	 E 23 Показчик виходу

<https://uahistory.co/pidruchniki/taglina-health-basics-7-class-2015/9.php>

1. Чи всі евакуаційні знаки пожежної безпеки ви зрозуміли?
2. Що допоможе зорієнтуватися і не розгубитися під час пожежі?

Завдання 12. Прочитайте і виконайте самостійну роботу: «План-схема евакуації» з гуртожитку, аудиторії або з навчального закладу.

1. Ознайомтеся з планом-схемою евакуації вашого гуртожитку, аудиторії, кабінету, буфету, навчального закладу. Зверніть увагу на:

- найбільш безпечні шляхи виходу з приміщення на випадок пожежі;
- основні рекомендовані шляхи евакуації;
- резервні (другорядні) шляхи евакуації;



<https://subject.com.ua/textbook/health/2klas/20.html>

- умовні знаки розміщення вогнегасників, пожежних кранів, телефонів.

2. Пригадайте знаки пожежної безпеки, які показують шляхи до порятунку або попереджають про небезпеку.

3. Пригадайте, який сигнал сповіщає вас про евакуацію.

4. Повторіть послідовність дій і правила поведінки при евакуації.

5. Користуючись планом-схемою навчального закладу і дотримуючись правил евакуації, вийдіть з університету, звертаючи увагу на евакуаційні знаки пожежної безпеки. Запишіть, за який час ви залишили заклад.

6. Зробіть висновки.

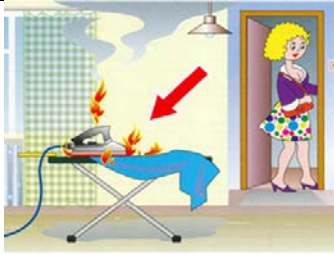





Завдання 13. Складіть діалог: «Будьте обережні з вогнем у побуті».



<https://vseosvita.ua/library/sirniki-ne-igraska-i-ne-zabava-398679.html>

Чи можуть діти спричинити пожежу, використовуючи сірники?

Порада: так, можуть. Тому, тримайте запальнички та сірники осторонь від дітей.

<p>https://naurok.com.ua/godina-spilkuvannya-na-temu-pozhezhna-bezpeka-234743.html</p> 	<p>Що може трапитися, якщо людина залишила ввімкнені побутові прилади?</p> <p>Чи бувають у вас такі ситуації?</p> <p>Порада:</p>
 <p>https://oppb.com.ua/news/porushennya-vymog-bezpeky-pid-chas-korystuvannya-gazovymy-pryladamy</p>	<p>Можна використовувати для обігріву газові кухонні прилади?</p> <p>Чи використовуєте ви газові прилади?</p> <p>Порада:</p>
<p>https://naurok.com.ua/godina-spilkuvannya-na-temu-pozhezhna-bezpeka-234743.html</p> 	<p>Що може спричинити паління у ліжку?</p> <p>Чи курите ви або ваші знайомі у ліжку на креслі?</p> <p>Порада:</p>
<p>https://naurok.com.ua/prezentaciya-pravila-korystuvannya-elektrichnimi-priladami-233689.html</p> 	<p>До чого призведе перевантаження електромереж?</p> <p>Чи перевантажуєте ви електромережу?</p> <p>Порада:</p>
 <p>http://pereselelnia.edukit.kiev.ua/tehnika-bezpeki/pravila-bezpeki-povodzhennya-z-elektrichnimi-priladami/</p>	<p>Чи можна купатися із включеним феном або з телефоном, які підключені до розетки?</p> <p>Чи була у вас така ситуація з вами?</p> <p>Порада:</p>
<p>https://cdut.org.ua/2023/02/07/shkola-bezpeki/</p> 	<p>До чого призведе заміна лампи із включеним електроприладом?</p> <p>Чи ви міняли пошкоджену лампу на нову?</p> <p>Порада:</p>

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-pobutovi-elektropriladi-187779.html>



Завдання 14.
Розгляньте малюнки.
Визначте, які правила користування електроприладами порушено. Обґрунтуйте відповідь.

<https://uahistory.co/pidruchniki/zyrok-health-safety-and-welfare-integrated-course-5-class-2022/10.php>

Завдання 15. Дайте відповіді на запитання.

1. Чому всі люди повинні знати, як поводитися під час пожежі?
2. Як поводитися в ситуації, коли у приміщенні виникла пожежа?
3. Чому саме особливо небезпечною стає пожежа у приміщеннях?
4. Що передбачають правила пожежної безпеки у приміщеннях?

Завдання 16. Служби порятунку створені, щоб допомагати людям у небезпечних ситуаціях.

Пригадайте і запишіть номери рятувальних служб:

- – пожежна служба
- – поліція
- – швидка допомога
- – служба газу



<http://ukraine.filolingvia.com/publ/1/1/78-1-0-291>

Завдання 17. Розгляньте ситуацію.

Дівчинка схвильовано кричить у трубці телефону:

«- Алло, пожежна охорона! Негайно приїздіть сюди. У нас пожежа! Допоможіть!»

Хлопчик набирає номер «101». «Алло, виникла пожежа, по вулиці Іванова 3, у квартирі 1, повідомив Іванов Іван».



1. Чи приїде пожежна до дівчинки? Чому?
2. Хто в цій ситуації діяв правильно?

Чому?

<https://learn-english.net.ua/samovchitel/rozmova-anglijskoyu-pitannya-temi-i-frazi-telefonna-rozmova-anglijskoyu-movoyu/>

Завдання 18. Продовжить речення, використовуючи слова з довідки.

Якщо виникла небезпечна ситуація, не слід _____.
Зателефонувавши до служби порятунку, треба чітко і розбірливо назвати:
своє _____; домашню адресу _____.
Назвати причину _____ (що сталося) і чи є люди у приміщенні.

Слова для довідок: плакати і панікувати; ім'я та прізвище; вулицю, код будинку, дім, квартиру, поверх; виклику служби.

Завдання 19. Об'єднайтесь у пари. Придумайте ситуацію, коли треба викликати службу порятунку і розіграйте її. Один із вас буде диспетчером, а другий повідомлятиме про небезпеку.

Завдання 20. Запитання до обговорення.

1. Що може бути причиною виникнення пожеж?
2. За яким телефоном потрібно викликати рятувальників, у разі пожежі?
3. Чи можна лізти у розетку олівцем чи ручкою, ножем або виделкою, щоб відремонтувати її? Чому?
4. Чому забороняється тягнути за електричний шнур руками? До чого це призведе?
5. Чому всі люди повинні знати, як поводитися під час пожежі?
6. Що допоможе зорієнтуватися і не розгубитися під час пожежі?
7. Як слід діяти, якщо загорівся електроприлад?
8. Поясніть вислів «Вогонь – друг та ворог людини!». Чи дійсно це так? Чому?

РОЗДІЛ ІІ.
ЕТИКА СПІЛКУВАННЯ
ТЕМА 8.
ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ
ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ

*Є чотири способи, в яких ми маємо контакт зі світом. Ми оцінюємося цими чотирма контактами:
що ми робимо,
як ми виглядаємо,
що говоримо, і
як ми це говоримо*
Дейл Карнегі



<https://vilno.org/article/148-Dilovyy%20etyket.%20Pryntsypy%20spilkuvannya>

Завдання 1. Дайте відповіді на запитання.

1. Що таке мовлення?
2. Що означає «культура мовлення»?
3. Що називають мовною комунікацією?
4. Яку людину можна вважати комунікабельною?
5. Чи потрібно медичним працівникам знати правила спілкування?



<https://iampm.club/ua/blog/viyavlennya-vimog-yak-diznatsiya-shho-potribno-zamovniku/>

Завдання 2. Прочитайте терміни. Правильно використовуйте слова «КОМУНІКАБЕЛЬНИЙ – КОМУНІКАЦІЙНИЙ – КОМУНІКАТИВНИЙ» у різних контекстах.

Слово *комунікабельний* служить для характеристики людини, з якою легко спілкуватися, мати ділові стосунки, яка легко встановлює контакти, зв'язки: *комунікабельна людина, комунікабельний лікар, комунікабельні стосунки.*

Прикметник *комунікативний* – «який стосується спілкування за допомогою мови»:

комунікативна функція мовлення, комунікативна роль мови, комунікативний засіб.

Термін *комунікаційний* має значення «який стосується шляхів сполучення, ліній зв'язку»: *заміна комунікацій, комунікаційний шлях, комунікаційні труби.*



http://solonemk.at.ua/news/vidkrita_osvita_ta_socialna_komunikacija_svitogljadni_ta_instrumentalno_tekhnologichni_aspekti_realizaciji/2017-10-19-225

Завдання 3. Прочитайте інформацію про спілкування. Дайте відповіді на запитання.

- 1. Що таке спілкування?**
- 2. Яке буває спілкування?**
- 3. Які існують основні засоби спілкування?**

Спілкування – це взаємодія двох або більше людей з метою отримання інформації. Спілкування може бути *прямим* – коли люди бачать один одного і розмовляють. *Непряме* спілкування – коли між учасниками спілкування існує певна просторова або часова дистанція (телефон, SMS – повідомлення, Інтернет).

Спілкування за допомогою слів – це вербальне спілкування.
Спілкування мімікою і жестами – невербальне спілкування.

Завдання 4. Прочитайте інформацію про види спілкування. Дайте відповіді на запитання.

Невербальне спілкування

Той, хто слухає і говорить:

- дивиться в очі;
- демонструє своє зацікавлення за допомогою слів, виразу обличчя, інтонації, усмішки;
- показує це мовою свого тіла: нахилиється до співрозмовника, може торкнутися його руки;
- перебуває на комфортній дистанції (так, щоб його було добре чути), але не порушує особистого простору співрозмовника.



Вербальне спілкування

Той, хто говорить:

- стежить за відповідністю своїх слів і невербальних сигналів;
- щоб перевірити, чи правильно його зрозуміли, ставить запитання уточнювальні («Чи зрозуміло я висловлююсь?») і відкриті («Що ви думаєте про це?»);
- не перетворює діалог на монолог, говорить приблизно стільки ж, скільки й слухає;
- висловлюється чітко;
- демонструє повагу.

Той, хто слухає:

- зосереджений на тому, що говорить співрозмовник: киває головою, робить короткі коментарі, висловлює розуміння;
- не перериває, дає співрозмовникові закінчити думку;
- демонструє навички активного слухання: повторює сказане, використовує парафраз, підбиває підсумки, ставить уточнювальні запитання;
- висловлює повагу, підбадьорює.

<http://multycourse.com.ua/ua/page/18/34>

1. Для чого ми спілкуємося?

2. Як ми можемо спілкуватися?
3. Що допомагає, а що заважає в спілкуванні?
4. Чи належать до засобів спілкування SMS, MMS, Viber, Telegram, Messenger?
5. До якого виду комунікації належить SMS, MMS, Viber, Telegram, Messenger? Аргументуйте!

Завдання 5. Прочитайте трактування фрази філософа Епіктета. Скажіть: Чому у нас 2 вуха і 1 рот?

Епіктет пояснив це так: «Щоб ми слухали вдвічі більше, ніж говорили». Досить часто ми не вміємо слухати один одного або не дослуховуємо іншої людини, або викладаємо своє бачення і тоді з'являються плітки, які часто призводять до конфліктних ситуацій.

<https://naurok.com.ua/godina-spilkuvannya-vchimosya-spilkuvatisya-94956.html>

Завдання 6. Ігрове завдання «Плітка». У завданні беруть участь 4 учасники. Один із них залишається в кабінеті, інші 3 виходять за двері. Викладач зачитує текст першому гравцеві. Той слухає, запам'ятовує, а потім розповідає його наступному учаснику, який заходить до кабінету. Після цього 2-й гравець передає інформацію наступному і так до останнього. Гравці заходять до кабінету по черзі.



<https://coffeewithmilk.com.ua/2560/>

Текст «ПЛІТКИ»

«Сьогодні четвер. Погода погана: хмарно, іде дощик. Треба готуватися до завтрашньої контрольної роботи з анатомії. Друзі збираються в кіно, на новий і досить цікавий фантастичний фільм. Подруги їдуть на виставку собак, що розмістилася у парку.»

Треба взяти 30 гривень. Я не можу визначитися – куди мені піти. Проблема. Складно. Нудно і сумно».

<https://naurok.com.ua/godina-spilkuvannya-vchimosya-spilkuvatisya-94956.html>



https://vspu.edu.ua/faculty/pochat/kaf_pedagog/prezent/p11.pdf



Обговорення

1. Чи були перекручуванні фрази?
2. Чи була втрачена інформація?

Причини:

- при передаванні інформації губиться 30%;
- 20% інформації втрачається при бідному словниковому запасі;
- складна інформація;
- неуважність учасників.

3. Чи підтвердилися причини?

Завдання 7. Невербальне спілкування – це спілкування пантомімою та мімікою.

Міміка – це рух м'язів обличчя, що виражає внутрішній емоційний стан.

А) Скажіть:



1. Який у вас настрій? Чому?

2. Який емоційний стан у друга / подруги?

Опишіть.

3. Який настрій у викладача? Покажіть мімікою

<https://dovidka.biz.ua/spysok-poztyvnyh-i-nehativnyh-emotsiy/>

Б) Розгляньте смайлики. Підпишіть їхні емоції, використовуючи

слова: сум, радість, жалість, веселість, подив, гнів.



<https://svitdovkola.org/metodic/ik4/tema3/lessons/15>

В) Пантоміма – це мова жестів, поз, рухів тіла.

Працюйте парами. Гра «Зрозумійте нас»

Учасники об'єднуються у групи (*команди*). Протягом 3-5 хвилин показують певну тематику (професія, зустріч, перукарня, лікарня тощо) за допомогою міміки та жестів, поз, рухів тіла. Інші учасники повинні зрозуміти, що або кого показували за допомогою пантоміми суперники гри.



Скажіть, що для вас було легше робити: показувати чи відгадувати?

<https://ua.depositphotos.com/61278145/stock-photo-tragicomic-theater-masks-sad-and.html>

Завдання 8. Визначте і запишіть у колонку рожевого кольору, що, на вашу думку, допомагає у спілкуванні, а в колонку блакитного кольору, що заважає у спілкуванні. Наприклад,

Допомагає спілкуванню: тиша, ,

заважає – крик,

Допомагає спілкуванню	Заважає спілкуванню

Завдання 9. Прочитайте японську притчу про самурая. Чи зрозумів самурай урок монаха?

Самурай прийшов до монаха школи Дзен із проханням пояснити відмінність між «раєм і пеклом». Монах погодився, але сказав самураєві, що йому доведеться зачекати.

Самурай чекав годину, дві, три ... , цілий день. Він відчув себе приниженим, адже його змусили так довго чекати, не беручи до уваги його гідність.



У гніві він вихопив меча, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай опустил меча. «А це – рай», – додав монах».

<https://nuschool.com.ua/lessons/health/together/29.html>

<https://zakarpattia.net.ua/Blogs/214565-Oligarkhy-i-samurai>

Завдання 10. Гра-асоціація «Шлях до себе».

Учасники об'єднуються у 2 команди по 5 – 6 студентів. Викладач пропонує учасникам вирішити яким чином можливо запобігти емоційному виснаженню, і записати на ватмані. Наприклад:

Ш – шум моря, шикарні страви, шопінг.

Л – легкість настрою, лімузин на прокат.

Я – яблучний сік та пиріг, яскраві речі.

Х – художня діяльність, хобі.

Д – дача, друзі.

О – острів, огіркова маска для обличчя.

С – солодощі, сім'я.

Е – ескімо, елегантний одяг.

Б – букет квітів, бажання.

Е – емоційний розряд.

Кожна група обравши ведучого висловлює свої варіанти відповідей, вони обговорюються, приймаються до уваги, або не приймаються усією групою.

Завдання 11. Розгляньте фото та спробуйте визначити за мімікою настрій людини.



1. радість;
2. здивування;
3. обурення;
4. агресія;
5. спокій;
6. втома.

<https://bvshop.com.ua/trening-dlya-studentiv-na-temu-spilkuvannya/>

Завдання 12. Тест « Чи оптиміст Ви?».

(Самостійна робота, кожному учаснику видається бланк тесту та бланк з відповідями до тесту, за бажанням учасники можуть обговорити результат).

1. Якщо Ваш день з ранку не склався, Ви:

- *Відмічаю це, але нічого не міняю – 1 бал*
- *По намагаєтесь змінити плани – 3 бали*

- *Зазвичай не думаю про це – 2 бали*

2. Ваші ранкові думки про початок дня:

- *Позитивні – 2 бали*
- *Швидше негативні – 1 бал*
- *Ранком ніяких думок не маю – 3 бали*

3. У журналах та газетах (або в Інтернеті) Ви у першу чергу

читаєте про:

- *Культурні новини – 3 бали*
- *Трагічні події – 1 бал*
- *Політичні, ділові та економічні новини – 2 бали*

4. День Вашого народження наводить на думки:

- *Про швидкоплинний час – 1 бал*
- *Про веселе свято з друзями і приємні подарунки – 3 бали*
- *Про турботи щодо організації свята – 2 бали*

5. Ви маєте на вибір декілька кінофільмів, Ви подивитесь:

- *Веселу комедію – 3 бали*
- *Фільм відомого режисера – 2 бали*
- *Фільм, про який чули схвальні відгуки від друзів та знайомих – 1 бал*

6. Чи відчуваєте Ви задоволення, дивлячись на себе у дзеркало?

- *Нечасто – 1 бал*
- *Обов'язково радію – 3 бали*
- *Перед виходом з дому – так – 2 бали*

7. Як саме Ви реагуєте на негативні новини, які не стосується Вас

особисто:

- *Думаю, як про нецікаву інформацію – 2 бали*
- *Мене це не хвилює – 1 бал*
- *Співчуваю, мене це турбує – 3 бали*

8. Якщо ви заблукали у незнайомому місті, Ваші дії:

- *Запитаю у людей – 3 бали*
- *Продовжую самотійно шукати – 1 бал*

• *Щоб такого не трапилось, заздалегідь дивлюсь на карту або питаю у знайомих маршрут – 2 бали*

9. Коли Ви приймаєте важливе рішення на що Ви зважаєте?

- *Лише на себе – 2 бали*
- *Звісно на долю – 3 бали*
- *На об'єктивне положення справ – 1 бал*

10.Збираючись влітку до Африки – чи візьмете Ви з собою теплі речі?

- *Обов'язково, бо там теж може бути прохолодно – 1 бал*
- *Ні, шуба в Африці – це з анекдоту – 3 бали*
- *Куртку ні, але джинси та теплий светр візьму – 2 бали*

Ви набрали:

18 і менше балів. Ви – людина песиміст. Мало того, що Ви усе бачите у чорному кольорі, так ще й поширюєте такий настрій на тих хто оточує. Спілкування з Вами мука для оточуючих. Але при цьому працювати з Вами корисно для справи – Ви завжди точно бачите усі недоліки і слабкі сторони проектів. Ваш головний супутник життя, або досконалий «песиміст», або неспинний оптиміст – «середній» людині з Вами не вжитися.

Від 19 до 25 балів. Ви – особа, яка скаже, що налито півсклянки води, а не на скільки він повний чи порожній. Іншими словами Ви реаліст, дивитесь на все тверезо. Не літаєте в хмарах, розраховуєте лише на власні сили. Для кар'єрного зросту це дуже хороші якості, з якими часто стають керівниками. У побуті реаліст майже завжди авторитарний.

26 і більше. Звісно, що Ви оптиміст. Спілкуватися з Вами одне задоволення, завжди підтримуєте та підбадьорите. Віра «у щасливе майбутнє» допомагає Вам вистояти в самих складних життєвих ситуаціях. Ви не знаєте що таке неможливо, а тому якщо бажаєте досягнете усього. Жити з Вами під одним дахом – все одно, що дихати свіжим повітрям, іноді голова іде обертом, але в цілому один лікувальний ефект.

<https://urok-ua.com/treningove-zanyattya-dlya-studentiv-na-temu-shlyah-do-sebe/>

ТЕМА 9.

КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ

Культура спілкування – це частина культури поведінки людини у суспільстві



<https://ua.kursoviks.com.ua/humanitarni/kultura-spilkuvannya>

Завдання 1. Як ви вважаєте, на якому малюнку зображені діти спілкуються, а на якому сперечаються? Обґрунтуйте відповідь.



<https://vseosvita.ua/lesson/3-klas-rozdil-1-mova-i-movlennia-kultura-spilkuvannia-48559.html>

Завдання 2. Прочитайте правила культури спілкування. Дайте відповіді на запитання.

- першим вітайся, усміхайся;
- будь привітним і доброзичливим;
- уважно слухай, не перебиваючи співрозмовника;
- не кричи;
- намагайся висловлюватися чітко і зрозуміло;
- будь відвертим і щирим, говори правду;
- до співрозмовника стався з повагою.

<https://miyklas.com.ua/p/ukrayinska-mova-nush/2-klas/mova-i-movlennia-378612/slova-vvichlivosti-kultura-spilkuvannia-378594/re-08a40235-1f7d-4d59-ba02-f499d8e1947a>

1. Розкажіть, яких правил треба дотримуватися під час спілкування. Чи завжди ви їх виконуєте?

2. Чи впливає культура спілкування на настрій і здоров'я людини? Аргументуйте.

Завдання 3. Обговорення!

1. Чи знаєте Ви з чого починається розмова?
2. Чи вмієте Ви спілкуватися?
3. Хто вітається першим студенти до викладач чи викладач до студентів, доросла людина до молодшої чи навпаки?



<https://naurok.com.ua/test/spilkuvannya-i-zdorov-ya-spilkuvannya-z-doroslimi-728825.html>


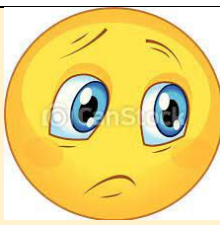


4. Якщо до кабінету ввійшов пацієнт, хто першим вітається?

5. То ж як ви спілкуєтеся? Які ввічливі слова (фрази) Ви використовуєте?

6. Які слова (фрази) Ви використовуєте по закінченню розмови?

7. Поясніть вислів: «Вихований – краще за освіченого».

Завдання 4. Прочитайте слова інтонацією відповідною зображенням на малюнку.

ТИХО 	 сумно	весело 	 гучно / голосно	спокійно 
--	---	--	--	--

<https://vseosvita.ua/lesson/3-klas-rozdil-1-mova-i-movlennia-kultura-spilkuvannia-48559.html>

Розкажіть, в яких ситуаціях спілкування Ви будете використовувати слова. Зразок: *Говорити ВЕСЕЛО – ПРИВІТ!*

Дякую, прошу, будь ласка, вітаю, перепрошую, даруйте, добрий день, до побачення, добридень, на здоров'я, привіт, на добраніч.

Завдання 5. Прочитайте терміни. Правильно використовуйте слова

«ЛІКАРСЬКИЙ – ЛІКУВАЛЬНИЙ – ЛІКАРНЯНИЙ» у різних контекстах.



Прикметник *лікарський* означає «належний лікареві» або «такий, що стосується діяльності лікаря» (*лікарський халат, лікарський огляд*).

Термін *лікувальний* вказує на оздоровчі, збудливі властивості, тобто має зв'язок із поняттями ліки, лікувати (*Виноград має лікувальні властивості*).

Слово *лікарняний* означає «належний лікарні» (*лікарняний лист, лікарняний персонал*).

http://dnz33.edu.kh.ua/storinki_fahivciv/medichna_sestra/

Завдання 6. Поділіться на команди. Кожна із команд розіграє діалог «Прийом у лікаря» зі словами: ВІТАННЯ, ПРОЩАННЯ, ВДЯЧНОСТІ, ПОБАЖАННЯ, ПРОХАННЯ, ВИБАЧЕННЯ в різних ситуаціях.

1. Намагайтеся, щоб спілкування з вами (лікар) було (*приємним*), (*не показуйте*) свого поганого настрою.

2. Будьте завжди ввічливі й доброзичливі у спілкуванні, з повагою ставтеся до пацієнта (*співрозмовника*).

3. Уважно (*слухайте*) хворого.

4. Пам'ятайте: невічливо (*говорити*) про себе, погоду та ін., переривати пацієнта (*співрозмовника*).

5. Відчувайте (*настрій*) співрозмовника, його (*ставлення*) до ваших слів.



http://dnz77.edu.kh.ua/likar_raditj_konsuljtuye_informuye/

6. Намагайтеся підтримати розповідь пацієнта.

7. Стежте за мовним оформленням вислову, (*культурою*) мовлення.

Завдання 7. Розгляньте ситуацію. Застудилася ваша менша сестра

(брат). Батьків немає вдома. Вам потрібно викликати швидку. Запишіть відповіді на запитання диспетчера.

- Доброго вечора. Диспетчер швидкої Іванова. Назвіться, будь ласка.
-
- Слухаю Вас.
-
- Назвіть прізвище хворого.
-
- Вік
-
- Симптоми хвороби.
-
- Чекайте. Виїдять. До побачення.
-



<https://ua.depositphotos.com/7453664/stock-illustration-operator.html>

Завдання 8. Розгляньте таблицю «Пряме та переносне значення слів».

ПРИГАДАЙТЕ!!!	
ЩО ТАКЕ ПРЯМЕ ЗНАЧЕННЯ?	ЩО ТАКЕ ПЕРЕНОСНЕ ЗНАЧЕННЯ?
Слово, вжите в прямому значенні, означає звичайну назву предмета, дій чи ознаки	Слово, вжите в переносному значенні, образно характеризує предмет, дію чи ознаку за схожістю.
НАПРИКЛАД	
<p style="text-align: center;">чисті руки</p> <p style="text-align: center;">футболіст біжить</p> <p style="text-align: center;">тепла куртка</p>	<p style="text-align: center;">золоті руки</p> <p style="text-align: center;">час біжить</p> <p style="text-align: center;">тепла зустріч</p>



<https://pidkazka.com/7-rechey-yaki-mudretsi-radyat-trymaty-v-tayemnytsi/%D1%96zra%D1%97l%D1%96-narodivsyia-tsar.html>

Завдання 9. Прочитайте притчу про Езопа. Що хотів підкреслити Езоп, приготувавши однакові найкращі і

найгірші страви на обід?

Філософ Ксанф віддав

розпорядження, щоб Езоп приготував на обід: першого дня щось найгірше, другого – найкраще. Першого дня на перше, друге і на третє Езоп приготував страву із язика.

- Чому ти подаєш одні язики? – запитали Езопа.

Мені сказали приготувати щось найгірше, а що може бути гірше за язик? За допомогою язика люди засмучують і розчаровують одне одного, блазнюють, говорять неправду, хитрують, сваряться, зраджують, ображають!»

Другого дня Езоп знову приготував язик. Усі були здивовані, а він так пояснив свій вчинок: «Мені звеліли приготувати щось найкраще. А що може бути краще за язик! За допомогою язика ми навчаємося, вирішуємо різні питання, будуємо міста, розвиваємо культуру, розмовляємо одне з одним, вітаємося, миримося, освідчуємося в коханні. Тому немає нічого кращого за ЯЗИК». https://zarlit.com/textbook/6klas_1/11.html

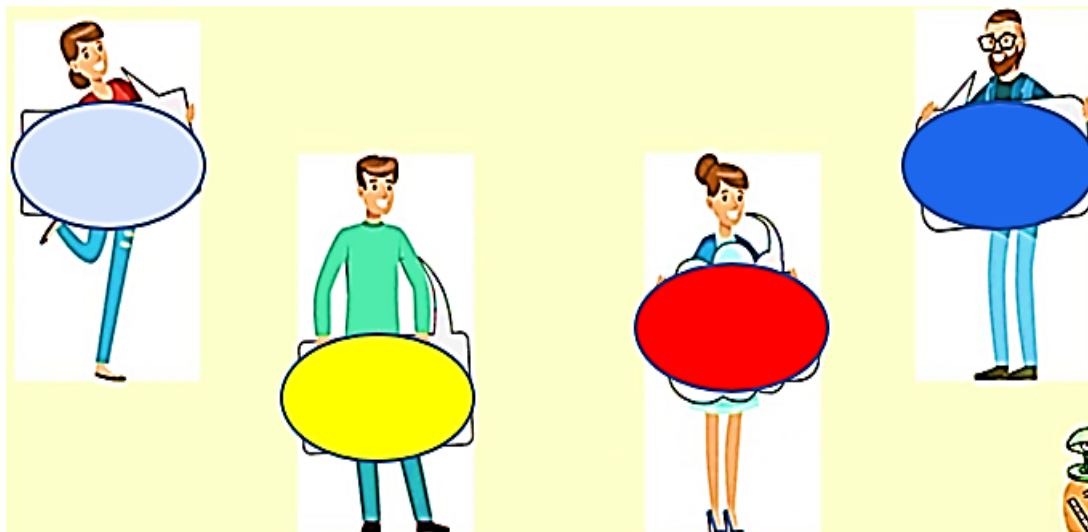
Завдання 10. Розгляньте малюнки. Виберіть словосполучення, в



яких дієслово вжите у прямому і переносному значенні. Запишіть відповіді.

<https://the-best63.webnode.com.ua/ukrajinska-mova2/>

Завдання 11. До слова «ЯЗИК» запишіть приклади словосполучень іменник + прикметник у прямому і переносному значеннях.



<https://the-best63.webnode.com.ua/ukrajinska-mova2/>

Завдання 12. Продовжіть словосполучення за їхніми значеннями.

Складіть речення.

1	Золота каблучка	1	пора року, коли листя жовтіє
2	Золота осінь	2	хтось вміло працює
3	Золоті руки	3	зроблена із золота

Речення _____

Завдання 13. Прочитайте слова. Доберіть синоніми до слова **СВАРИТИСЯ**. Підкресліть слова-антоніми. До чого можуть призвести конфлікти?

Лаятися, домовлятися, розглядати, битися, сперечатися, цікавитися, конфліктувати, показувати, дискутувати, миритися.

СВАРИТИСЯ _____

Завдання 14. Прочитайте про способи і наслідки розв'язання конфліктів.

Відсторонитися від конфлікту:

- ігнорувати проблему;
- зволікати з її розв'язанням;
- розірвати стосунки.

Усі програють.



Поступитися:

- ігнорувати власні інтереси;
- на все погоджуватися;
- робити те, що хочуть інші.

Хтось може випадково виграти за рахунок іншого.



Агресивно боротися:

- домінувати;
- тиснути;
- погрожувати;
- лаятися;
- битися.

Усі програють. Навіть якщо хтось думає, що виграв, насправді він також програв.



Домовлятися:

- слухати, розуміти, поважати одне одного;
- намагатися зрозуміти причину конфлікту (з'ясувати, зіткнення яких інтересів призвело до нього);
- шукати рішення, яке влаштує обох, або піти на взаємні поступки.

Усі виграють (повністю або частково).



<https://naurok.com.ua/prezentaciya-konflikti-i-zdorov-ya-229093.html>

Завдання 15. Гра-завдання: «Конструктивне розв'язання конфліктів».

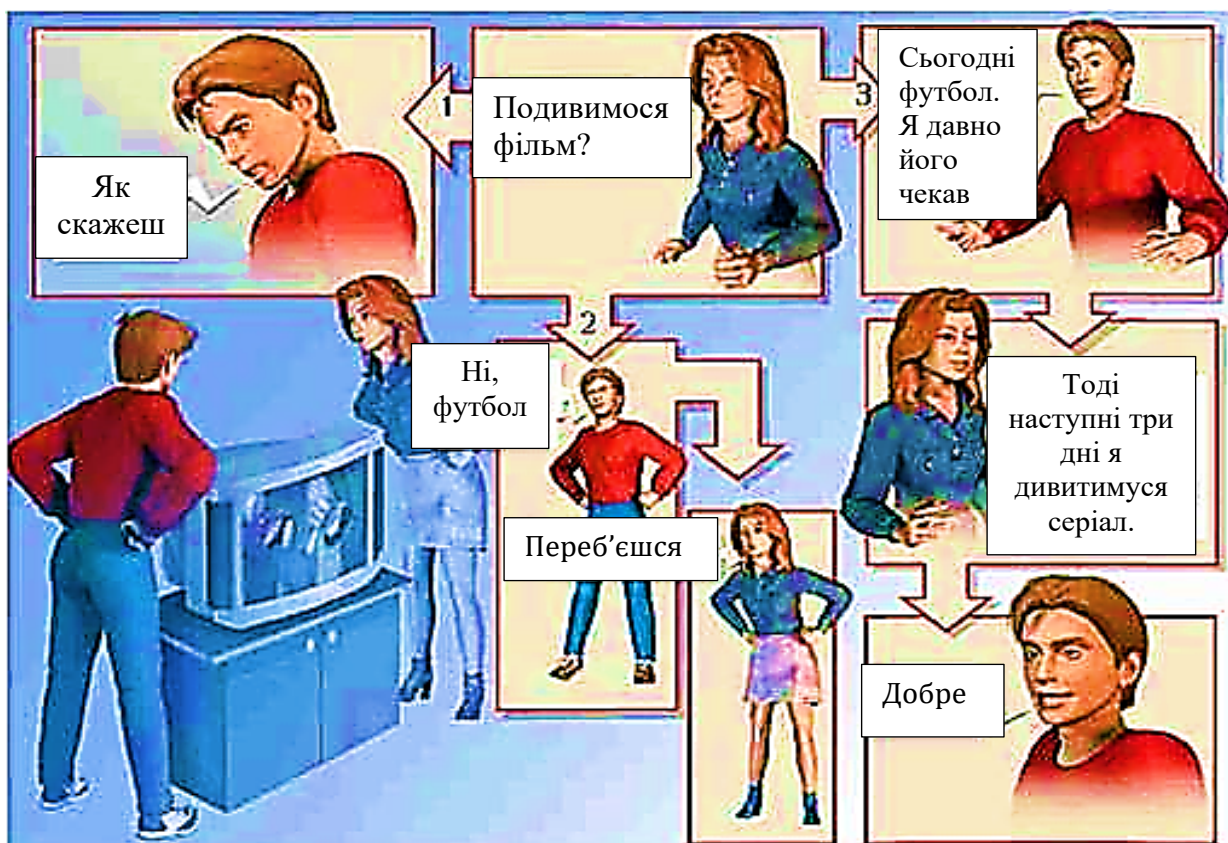
1. Об'єднайтесь у групи. За допомогою завдання 14 підготуйте повідомлення про способи і наслідки розв'язання конфліктів. Поміркуйте, який із способів є найкращим у більшості життєвих ситуацій.

2. Обговоріть, які способи розв'язання конфлікту описано у наведених ситуаціях.

Ситуація 1. У гуртожитку Оксана живе в кімнаті з Мариною. Марина не прибирає своє ліжко і розкидає речі. За це подруга постійно отримує зауваження від друзів. Оксана спочатку терпіла, а потім не витримала і посварилися з Мариною.

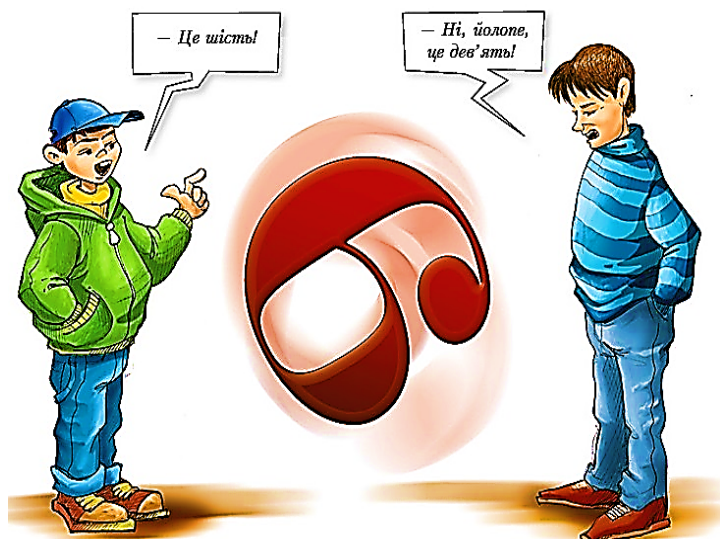
Ситуація 2. Наташа і Олена – подруги. Олена майже завжди поступається Наташі. Вона відчуває невдоволення і розчарування через те, що її інтереси не враховуються.

Ситуація 3. Розгляньте малюнок і визначте, які способи розв'язання конфліктів між братом і сестрою зображено на ньому. Чи уникали вони конфліктної ситуації?



<https://vseosvita.ua/library/embed/0100bogs-6179.docx.html>

Скажіть, чи бувають у вас конфліктні ситуації з рідними? Як ви їх уникаєте або вирішуєте?



<https://naurok.com.ua/prezentaciya-do-vihovnogo-zahodu-dlya-9-klasu-na-temu-yak-buduvati-stosunki-z-inshimi-47054.html>

Довідка: доброзичливість, домовленість, байдужість, чесність, непорозуміння, повага, гнів, жадібність, поступливість, милосердя, сміливість.

Завдання 17. Обговоріть запитання.

1. Ви бачите, як лаються і конфліктують друзі. Які ваші дії?
2. Вашому товаришеві не подобається говорити на деякі теми. А друг дуже хоче їх обговорювати. Що ви порадите другові?
3. Вам нагрубмили, накричали. Які поради ви дасте собі?
4. Скажіть, чи різняться поради, які ви щойно озвучили? Чим?
5. Чи всі конфлікти можна розв'язати так, щоб усі його учасники були задоволені?
6. Чому потрібно уникати конфліктів?
7. Чи дійсно вміння опанувати себе у конфліктній ситуації допоможе владнати її? Обґрунтуйте відповідь.



<https://www.vecteezy.com/vector-art/483055-quarrel-icons-collection>

Завдання 18. Об'єднайте частини в прислів'я.

1. Одне приємне слово	1. дорожчі за частування
2. Від теплого слова	2. а лихе слово – ні
3. Рана загоїться,	3. і лід тоне
4. Слова щирого вітання	4. той сам його має
5. Усе добре переймай,	5. краще за цукор і мед
6. Не одяг красить людину,	6. а добрі діла
7. Хто людям добра бажає,	7. а злого уникай

Відповідь:

1	2	3	4	5	6	7



<https://ua.depositphotos.com/110918986/stock-illustration-isometric-business-concept.html>

Завдання 19. Прочитайте інформацію про стилі поведінки і конфлікти. Чи помічали ви, що деякі люди конфліктують частіше, ніж інші? Як ви думаєте, чому?

Дехто з людей не лише свариться з усіма (одногрупниками, викладачами, батьками), а й намагається будь-що перемогти в суперечках, нерідко і за

допомогою кулаків.

А дехто, навпаки, начебто й уникає конфліктів, увесь час відмовчується, намагається бути непомітним, але його все одно ображають, насміхаються з нього, іноді навіть б'ють.



<https://ua.depositphotos.com/25754357/stock-illustration-man-woman-conflict.html>

Це свідчить про те, що і агресивна, і пасивна поведінка провокує

конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів, а якщо вони виникли – конструктивно розв’язати їх і дійти згоди.



Завдання 20.

Як розпізнати конфліктні ситуації у реальному житті?

Для цього поспостерігайте за людьми, наприклад, у кафе, і опишіть кілька конфліктів за

таким планом:

https://history-teacher.com/civil_education/218-efektivna-komunkacija-konflkti-10-klas.html

- 1. Хто є учасниками конфлікту? Які їхні цілі?**
- 2. Це конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?**
- 3. Який стиль поведінки учасників конфлікту (пасивний, агресивний, упевнений)?**
- 4. Який спосіб розв’язання конфлікту вони обрали?**

Завдання 21. Що означає вислів: «Щоб зрозуміти людину, треба взути її чоботи»?

Завдання 22. Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

ТЕСТ «Чи конфліктна Ви людина?»

1. В громадському транспорті почалася суперечка на підвищених тонах. Якою буде Ваша реакція?

- A. Не беру участі.
- B. Стисло висловлююсь на захист сторони, яку підтримую.
- B. Активно втручаюся, «викликаючи вогонь на себе».

2. Чи виступаєте Ви на зборах з критикою керівництва?

- А. Ні.
- Б. Тільки в разі, якщо маю на те вагомі підстави.
- В. Критикую з будь-якого питання не тільки керівництво, а й тих, хто його захищає.

3. Чи часто Ви сперечаєтесь з друзями?

- А. Тільки, якщо ці люди не образливі.
- Б. Лише з принципових питань.
- В. Суперечки – моя стихія.

4. Уявіть, Ви стоїте в черзі. Як Ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?

- А. Обурююсь в душі, але мовчу: собі дорожче.
- Б. Роблю зауваження.
- В. Проходжу вперед і починаю спостерігати за порядком.

5. Вдома на обід подали недосолену страву, Ваша реакція?

- А. Не буду піднімати шум через дрібниці.
- Б. Мовчки візьму сільницю.
- В. Висловлюся не соромлячись, не підбираючи слів.

6. Якщо на вулиці чи у транспорті Вам наступили на ногу?

- А. З обуренням подивлюся на кривдника.
- Б. Сухо зроблю зауваження.
- В. Висловлюся, не стримуючись у виразах.

7. Якщо хтось з близьких купив річ, яка Вам не сподобалася?

- А. Промовчу.
- Б. Обмежуся коротким тактовним коментарем.

В. Влаштую скандал.

8. Не повезло в лотереї. Як Ви до цього поставитеся?

А. Постараюся здаватися байдужим, але в душі дам слово ніколи більш не брати в ній участь.

Б. Не приховую досаду, але поставлюсь до того, що відбулося, з гумором, пообіцявши взяти реванш.

В. Програш надовго зіпсує настрій.

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахуйте суму набраних балів, нараховуючи за кожну відповідь *А – 4 бали, Б – 2 бали, В – 0 балів*.

28-32 бали. Ви тактовні і миролюбні, вправно ухиляєтеся від суперечок та конфліктів, уникаєте критичних ситуацій. Вислів «Платон мій друг, але істина дорожча» ніколи не був Вашим девізом. Можливо тому, Вас іноді називають пристосуванцем. Наберіться сміливості, якщо обставини вимагають висловлюватися принципово, незважаючи ні на що.

15-28 балів. Вас вважають людиною конфліктною. Але насправді, конфліктуєте Ви лише тоді, коли немає іншого виходу, та всі інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте свою думку, не розмірковуючи про те, як це відіб'ється на стосунках з приятелями. При цьому, Ви не виходите за межі коректності, не принижуетесь до образ. Все це викликає повагу до Вас.

0-14 балів. Суперечки й конфлікти – це «повітря», без якого Ви не можете жити. Вам подобається критикувати інших, але коли Вам це вигідно, і, якщо Ви чуєте зауваження на свою адресу, можете того хто критикує «з'їсти 10 живцем». Ваша критика – заради критики, а не на користь справи. Дуже важко тим, хто поряд з Вами. Ваша нестриманість та грубість відштовхують людей. Чи не тому у Вас не має справжніх друзів? Зробіть спробу змінити Ваш складний характер. <https://studfile.net/preview/4030902/page:53/>



ТЕМА 10. ВВІЧЛИВІСТЬ – ОКРАСА ЛЮДСЬКОЇ ДУШІ

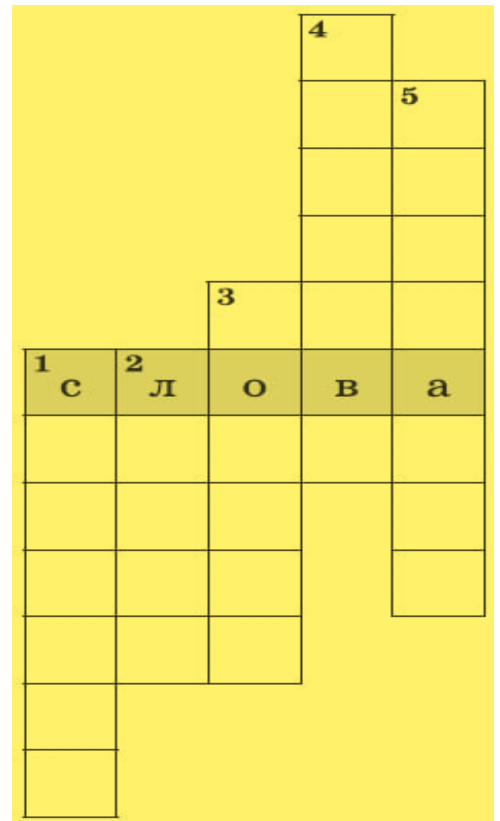
*Ніщо не обходиться нам так
дешево
й не цінується так дорого, як
ввічливість.
М.Сервантес*

<https://miyklas.com.ua/p/ukrayinska-mova-nush/2-klas/mova-i-movlennia-378612/slova-vvichlivosti-kultura-spilkuvannia-378594/re-08a40235-1f7d-4d59-ba02-f499d8e1947a>

Завдання 1. Розгадайте кросворд «Слова, що творять дива». Використайте слова із довідки.

1. Мене ви промовляєте в знак подяки ...
2. Матуся виявляє до тебе свою ...
3. І ранок, і день, і вечір буває ...
4. Сьогодні, завтра і завжди бажаю:
«Доброго вам ... ».
5. Якщо винні – умійте сказати ...

Слова для довідок: *спасибі, любов, добрий, здоров'я, пробачте*



<https://moi-rebenok.com/%D0%B1%D0%B5%D0%>

Завдання 2. Дайте відповіді на запитання.

1. Які ввічливі слова ви знаєте? Запишіть їх.
2. Які ввічливі слова ви вимовляєте найчастіше?
3. Чи дотримуетесь ви правил ввічливої поведінки? Відповідь обґрунтуйте.

4. Чи важко вам поводитися ввічливо, коли у вас поганий настрій?
Чому?

5. Чи вважаєте ви себе ввічливою людиною?

**Завдання 3. Прочитайте діалог. Допишіть відповідь викладача.
Дайте відповіді на запитання.**



Ранок. Студент увійшов до аудиторії на заняття.

– Доброго вечора, викладачу! – сказав він.

Викладач усміхнувся до студента і відповів:

– Доброго _____

1. Коли студент увійшов на заняття в аудиторію?

2. Якої помилки він припустився?

3. Що відповів студентові викладач?

4. Який засіб спілкування використав викладач перед відповіддю?

5. До якого виду комунікації (вербального чи невербального) належить цей засіб?

Завдання 4. Складіть прислів'я, об'єднавши частини першого і другого стовпчиків.

1. Перед чемністю	1. краще за цукор
2. Ввічливих і лагідних	2. всі двері розчинені.
3. Добре слово	3. і в мороз зігріє
4. Тепле слово	4. скрізь шанують

Відповідь

1	2	3	4

Завдання 5. Складіть і запишіть речення за малюнками,

використовуючи мовні засоби ввічливості. Доберіть прислів'я, які відповідають кожному з малюнку із завдання 4.



<https://naurok.com.ua/vvichlivi-slova-vidkrivayut-sercva-222060.html>

Завдання 6. Прочитайте терміни. Правильно використовуйте слова «ОСОБИСТИЙ – ОСОБОВИЙ» у різних контекстах.

Особистий – той, який належить конкретній особі, призначений для індивідуального користування; здійснюється певною особою» (*особистий нагляд лікаря, особисте життя, особиста власність*).

Особовий – вживається в стійких словосполученнях (*особова справа, особовий займенник, особове дієслово*).

Завдання 7. Обговоріть ситуації. Дайте відповіді на запитання. Запишіть їх.

1. Дівчинка крикнула перехожому: «Котра година?»

Запитання: Які помилки припустила дівчинка?

Не можна ... , треба говорити спокійно.

Звернутися до перехожого, вибачившись і взяти мовні засоби

ввічливості: «... , котра година?»

2. Два юнака зіткнулися в дверях. Ніяк не можуть розійтися.

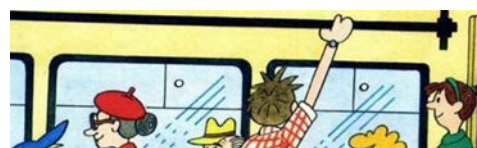
Запитання: Хто з них повинен дати дорогу, якщо одному 21 рік, а іншому – 18?

Дорогу поступається той, хто



3. Студенти стояли у маршрутці й збиралися виходити. Та ось один із них побачив знайомого, який сидів у кінці маршрутки.

- Ібрахіме, привіт! – щосили закричали по черзі студенти. – Де ти ідеш? Як справи?



<https://dityinfo.com/vihovannya-ditini/gromadskii-transport-ta-diti.html>



Запитання: Якої помилки припустилися студенти, адже привітати товариша – ознака ввічливості?

Не слід на всю маршрутку. Можна було привітатися із приятелем, йому, або кивнути головою.

Перевірте: Чи правильно ви відповіли на запитання?



<https://speakerdeck.com/elena18051978/min-i-liektiia-modiel-suchasnogho-vchitielia>

1. Дорогу поступається той, хто вихований.

2. «Вибачте, будь ласка, не могли б ви сказати, котра година?»

3. Не слід кричати на всю маршрутку. Можна було привітатися із приятелем, посміхнувшись йому, або кивнути головою.

Завдання 8. Прочитайте слова, виділіть червоним кольором синоніми, зеленим – антоніми. Складіть словосполучення.

ВВІЧЛИВИЙ – грубий, чемний, вихований, уважний, нечемний,

привітний, невихований, люб'язний.

Завдання 9. Прочитайте притчу. Дайте відповіді на запитання.



СИЛА Й НЕПЕРЕМОЖНІСТЬ

Одного разу до Мудреця прийшов юнак і попросив дозволу вчитися в нього.

- Навіщо тобі це? – спитав

Мудрець.

- Хочу стати сильним і непереможним.

То стань ним. Будь добрий і ввічливий до всіх, доброта та ввічливість привернуть до тебе серця оточуючих.

Уважність до співрозмовників допоможе тобі помічати найтонші зміни в настрої, їхніх почуттях, емоціях інтересах, що дасть тобі можливість знайти

шлях уникнення конфлікту, а значить перемогти у двобої, не вступаючи в нього. Якщо ти навчишся попереджати конфлікти, ти станеш непереможним. Йди до людей, виконуй мої настанови й сам переконайся в мудрості моїх порад. За кілька років учень повернувся до вчителя й сказав: «Дякую, вчителю, завдяки твоїй пораді я став непереможним».

<http://www.prytchi.in.ua/syla-j-neperemozhnist/>

1. Чого хотів вчитися юнак?
2. Чому його навчав Мудрець?
3. Чи прислухався він до мудрих слів учителя?
4. Яка мораль (висновок) притчі?

Завдання 10. Ситуативні завдання.

1. Ви йшли вулицею і раптом хтось вас покликав: «Гей, ти!».

Запитання: *Як ви до цього поставитесь?*

2. Під час прогулянки містом вам довелося звернутися до незнайомої людини.

Запитання: Яким буде ваше звертання, якщо це перехожий, підліток?

<https://osvitoria.media/experience/shho-najbilshe-bolyt-ukrayinsky-m-vchytelyam-ta-shho-yih-pidtrymuje/>

3. Вас запросили в гості, де є люди різного віку і статі: дідусь, бабуся, мати і тато вашого друга, його старша і молодша сестри, брат.

Запитання: Які ваші дії? (Привітатися. Представитися. Зав'язати розмову з кимось із родичів вашого друга)

4. До вас звернувся друг з проханням дати йому на три дні вашу машину, щоб поїхати в інше місто.

Запитання: Чи можете ви відмовити другові? Сформулюйте її.

Завдання 11. Прочитайте і відгадайте загадки

1. Якщо зустрівся знайомий, хоч на вулиці, хоч удома – не соромтеся, а скажіть:



2. Якщо просите що-небудь, то спочатку не забудьте, сказати:

3. Якщо словом чи ділом вам допоміг хто-небудь, не соромтеся, сказати:

4. У день скажи друзям, знайомим, посміхаючись:

5. Один одному на прощання ми скажемо:

6. Один одного не варто звинувачувати, а краще швидше за все
7. У чужу розмову ніколи не
8. Дорослих і старших людей не



Завдання 12. Дайте оцінку діям героїв ситуацій.

1. Декан дає студентові завдання:

– Підіймись, будь ласка, на третій поверх, знайди у кабінеті Марію Іванівну і попроси, щоб вона спустилася до мене. Тут її чекають. Йди швиденько!

<http://osvita.ua/school/method/973/>



Студент кинувся виконувати прохання. Але декан зупинила його і запитав:

– Повтори, що я сказала!

Сказати Марії Іванівні, щоб вона бігла швидко до вас! – відповів студент.

Запитання. Чому декан попросив студента повторити завдання. Що б ви на місці декана сказали після цього студентові?

2. Гарно зодягнена, жвава жінка сідає в трамвай. Побачивши її, дівчинка піднімається:

- Сідайте, будь ласка! – сказала дівчинка.

- Ну що ти... Спасибі... Не треба.. – відповіла жінка.

Дівчинка повторила: «Сідайте, сідайте, бабусю!»

На обличчі жінки з'явився смуток.

<https://www.youtube.com/watch?v=wKcWDFCtAqc>

Запитання: Дівчинка прагне бути культурною, але чого їй бракує? Яку помилку припустила вона?



<http://dity.ogo.ua/women-club/diti-i-gromadskiy-transport-dekilka-korisnih-rekomendatsiy/>

3. Пасажири звертаються до хлопчика:
– Поступися місцем, он бабуся втомлені
стоять.

- А звідки я знаю, може вона зовсім не
втомилася, щоб їй поступатися місцем.

Запитання: *Чи переконливі аргументи
навила дівчинка, щоб не поступитися місцем.*

4. Студент поділився своїми міркуваннями:

– У нашій групі ми часто даємо прізвиська не тільки один одному:



Сірий, Мовчазний, Байдужий, але і викладачам:
Суворий, Білявка, Анатомія.

Запитан <https://dn.suspilne.media/articles/3024>

ня:

1. Що б ви відповіли на ці міркування?

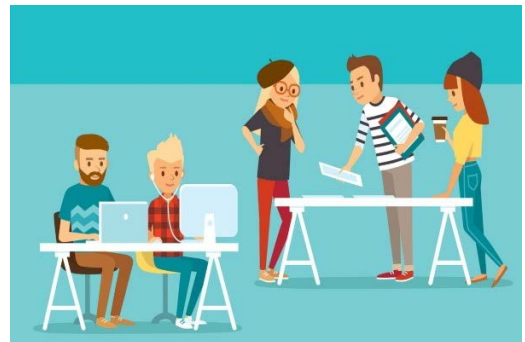
2. А чи варто боротися з прізвиськами?

3. У вашій групі теж дають прізвиська студентам і викладачам?

**Завдання 13. Прочитайте притчу про
людяність. Яка мораль притчі?**

ЗОЛОТІ СЛОВА

Професор університету з наміром
дати студентам цінний урок на все



<https://derevo-kazok.org/kit-profesor-i-drakoni-olena-skulovatova.html>

життя, написав на дошці велику цифру «1» і пояснив:

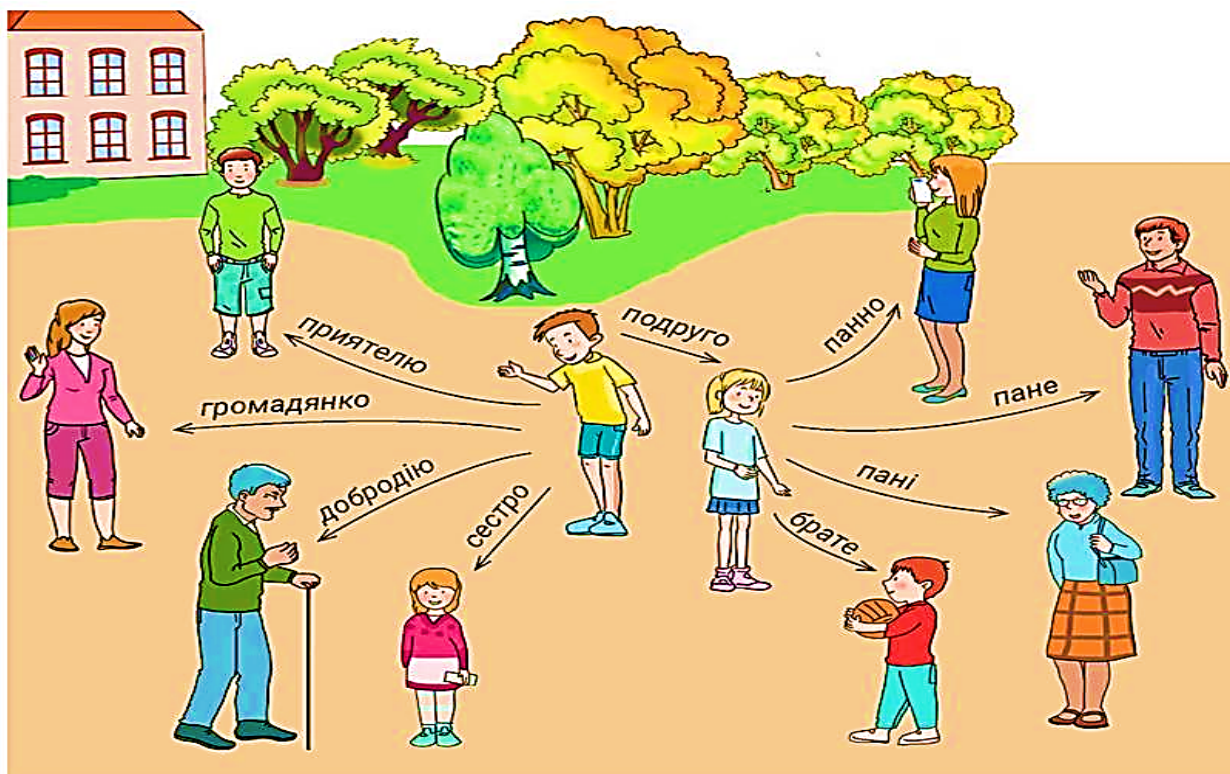
– «1» – це ваша ЛЮДЯНІСТЬ, найнеобхідніша в житті
рися.

Потім поруч з цифрою «1» написав «0» і сказав:

– А це ваші ДОСЯГНЕННЯ, які через людяність зроблять вас кращими в
«10» разів. Ще один нуль це – ДОСВІД, з яким ви станете кращими в

«100» разів.

І так додавав нуль за нулем: УСПІХ, ЛЮБОВ,



– Кожен доданий нуль в **10** разів облагороджує людину.

Раптом він стер цифру «1», що стояла на початку ряду чисел. На дошці залишилися нікчемні, нічого не значущі нулі...

Професор продовжив:

– Але якщо у вас не буде ЛЮДЯНОСТІ, все інше... НІЧОГО НЕ ВАРТЕ...

Людяність – це риса характеру особистості, що означає діяльне співпереживання і допомогу іншим.

<https://zatyshok.net.ua/15503/>

Продовжить математичний список слів, які асоціюються з поняттям

ЛЮДЯНІСТЬ - ...

Завдання 14. Поясніть, як ви розумієте вираз «Будь людиною і збережи людяність».

Завдання 15. Розгляньте малюнок «Звертання». Дайте відповіді на

запитання.

1. Які слова в українському мовному етикеті передбачені для звертання?

2. Коли вживаємо такі звертання?

Завдання 16. Поєднайте іменники-звертання з етикетними прикметниками: РІДНЕНЬКИЙ, ЛЮБИЙ, ДОРОГИЙ, ШАНОВНИЙ, ДОРОГЕСЕНЬКИЙ. (завдання 15). У яких ситуаціях їх можна використовувати? Продовжить фрази.

Наприклад,

Вітаємо Вас, шановна Світлано Анатоліївно! (свято)

1. Добрий день, _____
2. Скажіть, _____
3. _____, як почувасш себе?
4. Куди ти йдеш, _____
5. _____ матуся, як ти себе почувасш?
6. Тато, _____, я так за тобою скучив.
7. _____ викладач, вітаю тебе з Днем народження.
8. _____ брате, нарешті ти приїхав додому на канікули!

Завдання 17. Розгляньте малюнок і складіть діалог, розігравши його на дві репліки, використовуючи ввічливі слова.



<http://pecs.in.ua/uk/kartochki-pecs-skachat-2/slova-vezhlivosti/>

САМОСТІЙНА РОБОТА

1. Виберіть усі ситуації, у яких обов'язкове вживання шанобливого Ви.

1. Спілкування з однолітками.
2. Спілкування з батьками
3. Спілкування зі старшими
4. Спілкування з незнайомими.
5. Спілкування в офіційній обстановці

2. За допомогою яких слів доречно звертатися до незнайомих людей ?

1. Жінко, дядьку, діду, бабусе, тітко, батьку
2. Добродію, добродійко, панове, пане
- 3 Друже, брате, сестро, товаришко, старий
- 4 Друже, брате, сестро, громадянку,

3. Мовленнєва тактовність – це ...

1. розташування співрозмовників у просторі, дистанція між ними

2. почуття міри, якої необхідно дотримуватися у розмові, це вміння відчувати межу, за яку не можна переступати у стосунках з людьми
3. традиції проведення різноманітних свят.
4. певні правила мовленнєвої поведінки

4.Що включає мовленнєвий етикет?

1. Традиції проведення різноманітних свят.
2. Правила поведінки для співрозмовників.
3. Етикет немовних засобів

5. До офіційних представників чи громадян інших країн звертаємося, вживаючи слово

1. пан
2. панове
3. громадянине
4. товарише

<http://chygryn-nvk2.cck.sch.in.ua/batjam/poradi-psihologa/spilkuvannya-pedagoга-z-batjami/>





<https://www.work.ua/career-guide/teacher/>

ТЕМА 11. ПОРЯДНА ЛЮДИНА – ЛЮДИНА РІЗНОБІЧНА

*Якщо у людини
багатий внутрішній світ,
якщо у нього є душа,
то з ним добре і цікаво.*



О. Рой

Завдання 1. Прочитайте казку О. Бичковської. Підкресліть прислів'я та приказки про здоров'я. Яка тема їх об'єднує? Дайте відповіді на запитання.

ЯК ХЛОПЧИК СТЕПАНКО ЗДОРОВ'Я ШУКАВ

Влітку батьки привезли Степанка до бабусі й дідуся на відпочинок. Якось дідусь схопився за спину і промовив:

- Де ж знайти здоров'я? Дуже важко й нерадісно без нього. Пригадуєш, бабусю, які ми були, коли міцне здоров'я жило з нами?



<https://ukr.media/world/368121/>

- Пам'ятаю. Разом ми були щасливі, але цього замало, слід ще й берегти його. Та мабуть, ми не достатньо шанували, бо воно від нас пішло, – сумно відповіла бабуся.



Степанко подумав: Чому здоров'я має таку цінність? Що потрібно зробити, щоб воно завжди було поруч? І хлопчик вирішив знайти і повернути втрачене здоров'я бабусі з дідусем.

<https://naurok.com.ua/test/angliyska-mova-393073.html>

Зранку він вирушив у дорогу. Ідучи, Степанко побачив сусіда, який прокинувся з першим промінням сонця, бо вже встиг прибрати біля будинку. - Доброго ранку, дядьку! Невже вам не хотілося ще поспати?»



«Хто рано встає, той довше проживе. Рано лягати і рано вставати – ось що робить людину багатю, розумною й здоровою, – пояснив сусід і запитав, - А ти куди, Степанко, так рано йдеш?»

<http://www.golos.com.ua/article/91767>

- Іду здоров'я шукати, його слід повернути додому, бо без нього бабусі й дідусю дуже погано, – відповів хлопчик.

- За здоров'ям потрібно усе життя дуже добре дбати, увесь час прислухатись до нього, бо без здоров'я жодної справи не зробиш – мовив сусід і побажав Степанкові щасливої дороги.

«Он як усе серйозно?» – подумав хлопчик й рушив далі. По дорозі він побачив дівчину, яка поливала квіти. Вона запросила його поснідати разом із нею. Снідаючи, Степанко звернув увагу на те, що дівчинка їла дуже повільно і він запитав: «Чому ти так повільно їси?». Вона пояснила, що хто добре жує, той довго живе.



<https://naurok.com.ua/test/yak-mi-valizu-zbirali-146015.html>

Степанко подякував за гостинність і пішов далі.

Він зустрів старого сивочолого чоловіка, який вправно ніс два повних відра води. Хлопчик звернувся до нього: «Ви не відчуваєте вантажу, ніби вам зовсім небагато років?»

- Не дивись на мої літа! Бо хто здоровий, той і молодий! – вигукнув дідусь.

<https://bigpic.net.ua/kartynky-babusi-i-didusi-dlya-srysovky-33-foto/>

- Скажіть, будь ласка, де можна знайти здоров'я? – запитав Степанко.



- Здоров'я треба шукати в природі. Воно там, де чисте повітря, якісна вода й здорова їжа. А ще рух. Не давай своїм м'язам нудьгувати, займайся спортом, роби добрі справи, – порадив чоловік. До нашої розмови приєдналася бабуся, яка доповнила:

- Хочеш здоров'я мати, не треба нервувати. Усі свої справи вирішуй стримано. От мені вже 105 років, а я ні з ким ніколи не сварилася. Основа

довголіття – це здоров'я, а основа здоров'я – спокій.

Степанко подякував їм за мудрі поради й пішов далі. Дорогою, він зустрів тітку Марію, яка запросила на обід. Вона поставила на стіл багато страв та найбільше різноманітних овочів. Хлопчик дуже зголоднів, тож їв з апетитом. Степанко помітив, що тітка з'їла зовсім не багато.

- Чому Ви не їсте, адже ваші страви дуже смачні? Невже ми не повинні зараз усе це з'їсти? – поцікавився хлопчик.

- Але якщо ти хочеш бути здоровим споживай багато свіжих овочів, – порадила тітка. Степанко подякував за смачний обід й рушив далі.

Проходячи повз стадіон він побачив юнака, який легко підіймав гирі. «Ти такий сильний!» – промовив хлопчик.

- Займайся спортом і ти таким станеш. Починай свій день із гімнастичних вправ і ранкової пробіжки. Станеш міцним, а головне здоровим! Ніхто не потурбується про твоє здоров'я, крім тебе самого, – відповів спортсмен.

- Дякую! Я зрозумів, що здоровим бути це – модно і дуже добре! – вигукнув Степанко.



<https://www.ircentr.space/rekomendatsiyi-batkam-shhodo-fizychnoyi-aktyvnosti-ditok-iz-syndromom-dauna/sonechky/>

<http://www.nashgrad.in.ua/%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D1%82%D0%B5-%D1%8F%D0%BA-%D1%85%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D1%87%D0%B8%D0%BA-%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE-%D0%B7/>

1. Які поради отримав хлопчик від добрих людей?
2. Чи був Степанко ввічливим у своїх діях? Зачитайте.
3. Чому здоровим бути вигідно?

Завдання 2. Виконайте тест (завдання 1)

1. Батьки привезли Степанка до ...

1) тітки і дядька

2) бабусі й дідуся

2. Як жилося без здоров'я бабусі й дідусю?



<http://vsetutpl.com/urok-polskoyi-movy-1>



Завдання 2. Складіть терапевтичну казку. Казкотерапія чудово допомагає у вирішенні деяких проблем, у тому числі і тих, які пов'язані з фізичними недугами. Складіть казку за алгоритмом, наприклад, ситуацію про НЕЖИТЬ. Напишіть казку для дітей від 3-9 років. Казка буде складатися з п'яти абзаців:

1. *Жив-був хлопчик / дівчинка / або будь-який інший персонаж, відомий дитині ...* Опишіть цей персонаж у 5-6 реченнях.

2. *І ось одного разу хлопчик / дівчинка / або будь-який інший персонаж зустрів НЕЖИТЬ ...* Опишіть НЕЖИТЬ, на кого вона схожа, яка вона, її поведінку, що вона хоче від головного героя.

3. *Через це ...* Що сталося з головним персонажем після зустрічі з НЕЖИТТЮ ... придумайте, як змінилося життя, що в ньому стало не так, яка виникла проблема.

4. *І тоді ...* Що робить головний герой, щоб позбутися НЕЖИТИ.

5. *Розв'язка.* Обов'язково щасливий кінець. НЕЖИТИ більше немає, головний персонаж <https://lens.google.com/search?p=AfVzNa91> здоровий і щасливий. НЕЖИТЬ (краще не вбивати), її можна розчинити, вигнати та ін.



Завдання 3. Прочитайте про органи та частини тіла людини. Підкресліть синоніми до слова «лякати».

КОРИСНО ЗНАТИ

1. Шлунок «лякається», коли ти не снідаєш.
2. Нирки «бояться», коли не вип'єш 10 склянок води за 24 години (доба).

3. Жовчний міхур «побоюється», коли ти не спиш після 23 вечора і не прокидаєшся вчасно.
4. Тонкий кишечник «боїться», коли ти їси холодну, прострочену їжу.
5. Товстий кишечник «нервує», коли ти споживаєш багато смаженої та гострої продукції.
6. Легеням «страшно», коли ти вдихаєш дим, газ, брудне повітря та дим від сигарет.
7. Печінка «жахається», коли ти харчуєшся важкою, жирною і смаженою їжею, фаст-фудом, вживаєш алкоголь та газовані напої.
8. Серце «боїться», коли ти вживаєш їжу з великою кількістю солі та холестерину.
9. Підшлункова «побоюється», коли ти споживаєш багато цукру та солодоців.
10. Очі «лякаються», коли ти багато сидиш у телефоні і за комп'ютером.
11. Мозок «занепокоється», коли в тебе починаються негативні думки.

<https://www.facebook.com/groups/1019525725092924/permalink/1754139364964886>

Коротко розкажіть про органи та частини тіла людини за конструкцією: Що «боїться» ЩО?

Завдання 4. Прочитайте «Історію про Чингізхана» Джеймса Болдуїна. Дайте відповіді на запитання.

Чингізхан вирушив верхи на полювання. На зап'ястку царя сидів його улюблений яструб. Було спекотно, і цареві дуже хотілося пити. Чингізхан побачив струмочок і наповнив чашу, але коли підніс її до вуст, то раптом вона випала з його рук. Цар підняв голову і побачив, що вибив чашу його улюблений яструб. Чингізхан підняв чашу та знову наповнив її. Птах і вдруге налетів і вибив її з рук.

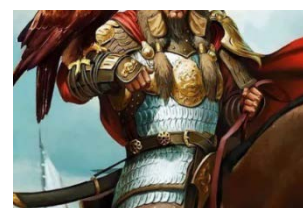
Цар страшенно розгнівався. Перш ніж знову наповнити чашу, вийняв меч і сказав: «Ану, яструбе, спробуй це зробити востаннє!»

Коли «вірний друг» підлетів, щоб вибити чашу, Чингізхан ударив його мечем. Скривавлений птах упав до його ніг. «Так тобі й треба», – подумав цар про яструба і вирішив піднятися туди, де було джерело. Там, у воді, лежала величезна мертва змія, найотрутіша у світі.

Чингізхан обережно підняв яструба і зі смутком мовив: «Страшний урок я отримав сьогодні – нічого не роби у гніві».

<https://www.idntimes.com/news/world/genady-althaf-jauhar/genghis-khan-kaisar-mongol-yang-pernah-menguasai-asia-dan-eropa-exp-c1c2>

https://tanvacx.blogspot.com/p/blog-page_76.html



Запитання для обговорення

1. Як ви гадаєте, що відчув Чингізхан, коли зрозумів, що накоїв?

2. Чи можете ви навести приклад ситуації, коли ви або ваші знайомі у гніві зробили щось таке, про що потім пошкодували?

Завдання 5. Перегляньте мультфільм «Сон».

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Son/>

Запитання для обговорення:

1. У чому полягав конфлікт між друзями?

2. Що хотів один із героїв мультфільму, а що – інший?

3. Як вони залагодили конфлікт?

4. Хто першим вирішив залагодити конфлікт?

Завдання 6. Розгляньте малюнок. Прочитайте діалог. Змініть його



<https://naurok.com.ua/prezentacija-do-lekci-konflikt-99871.html>

фразами, щоб уникнути конфлікту, використовуючи слова ввічливості. Які способи розв'язання цього конфлікту краще використати (спокійний тон, допомогти знайти книжку, відсторонитися від конфлікту...)?

Завдання 7. Прочитайте текст. Дайте відповіді на запитання.

Звичайно, і ваша родина, і ваші друзі впливають на вас, ваші погляди, думки, почуття. Саме в родині ви одержуєте перший життєвий досвід і вчитеся поводитися в різних ситуаціях. Родина дає відчуття безпеки, навчає певних способів поведінки, є джерелом необхідного життєвого досвіду. Спілкування в родині дозволяє формувати уявлення про добро і зло, про порядність, про шанобливе ставлення до матеріальних та духовних цінностей. Саме поряд з близькими людьми в нас виникає почуття любові, дружби, обов'язку, відповідальності, справедливості.

1. Хто впливає на ваші погляди, думки, почуття?
2. Де людина отримує перший життєвий досвід?
3. Хто вас оберігає і навчає?
4. Що формує спілкування?
5. Які почуття виникають у нас поряд з близькими людьми?

Завдання 8. Коротко складіть розповідь: Що для вас є порядність?



<http://www.tsatu.edu.ua/biblioteka/akademichna-dobrochesnist-jak-zaporuka-jakosti-osvity/>

ТЕМА 12. ДОБРОЧЕСНІСТЬ. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

*Правда, доброчесність,
справедливість, сумирність – все це
можна об'єднати в понятті
«чесність».
Квінтіліан*

Завдання 1. Чи знає хтось з Вас, чим чесність відрізняється від доброчесності?

Бути чесним - означає бути відкритим, достойним довіри. Коли друзі чесні, можна бути впевненим, що вони не обдурять, не вкрадуть.

Бути доброчесним – це бути чесним, щирим з іншими людьми та з собою. Ти є доброчесною людиною, коли твої слова і вчинки йдуть пліч-о-пліч.

1) Чи трапляються ситуації, коли вам складно бути чесним?

2) Хто, на Вашу думку, несе відповідальність за те, аби Ви поводитися чесно?

Що таке академічна доброчесність?

Академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів:

- чесність;
- довіра;
- справедливість;
- повага;
- відповідальність;
- сміливість.





<http://dpzl.dp.ua/%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%20%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BC.php>

На Вашу думку, який принцип серед наведених найчастіше порушується?

Завдання 2. Розгляньте схему. Назвіть основні види порушень академічної доброчесності.



Завдання 3. Прочитайте ситуації з академічної доброчесності. Дайте відповіді на запитання.

 <p>https://naurok.com.ua/test/prezentaci-power-point-6-klas-815296.html</p> <p>1. Ви хочете зробити презентацію з біології. Ходите до бібліотеки, цікавитесь інформацією та, в результаті, отримати відмінну оцінку. Ваш друг згадав про завдання лише напередодні, тому просить вашу презентацію взяти за зразок, адже знає, що ви завжди робите чудові доповіді з використанням PowerPoint. Ви погоджуєтеся. Перший виступає з презентацією</p>	<p>2. Ви дуже довго готувалися до залікової лабораторної роботи з анатомії. Викладач ходить біля студентів, стежить за групою. Друг, який сидить поруч, повертається до Вас і жестами показує, що він не знає, як виконати завдання. Він складає руки, молячи про допомогу. Ви дозволяєте йому списати. Під час перевірки робіт першою була робота вашого друга, а потім – твоя. Викладач побачила</p>  <p>https://svitdovkola.org/2/lessons/11.1</p>
--	---

товариш і починає розповідати, ви розумієте, що він демонструє вашу роботу.	однакові помилки і не зарахувала вам завдання, бо подумала, що це ви списали у свого товариша.
---	--

Дайте відповіді до кожної ситуації:

1. Які почуття викликала у вас така ситуація?
2. Які ваші подальші дії?
3. Чи пробачили б ви товариша за такий вчинок?
4. Чи змогли б ви так учинити?
5. До чого така ситуація може призвести?

Завдання 3. Обговорення. Чи була у вашій групі така ситуація?



У групі є студентка, у якій інші студенти постійно списують. Студентці це не подобається, але коли вона відмовляється давати списувати, її починають ображати та перестають з нею спілкуватися.

<https://press-center.news/buling-jak-rozpiznati/>

Якщо подивитися на поведінку однокласників, то вони не лише привласнюють її думки, але й намагаються маніпулювати її вчинками.

Скажіть, хіба таких людей можна вважати друзями?

Давати списувати – це теж нечесно. Люди, які дають списувати, «допомагають» своїм однокласникам ухилитися від самостійної роботи та творчого пошуку.

Як ви думаєте, цей приклад ілюструє недоброчесне ставлення та неповагу до інших?



<https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2763/>

Завдання 4. Скажіть:

1.) Що таке плагіат?

2.) У яких сферах може мати місце плагіат?

Завдання 5. Існує декілька видів порушення академічної доброчесності. Чи всі терміни ви зрозуміли?

Академічний плагіат – це оприлюднення наукових результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження без зазначення авторства.

Самоплагіат – оприлюднення власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів.

Фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях.

Фальсифікація – свідомо зміна вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень.

Списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, під час оцінювання результатів навчання.

Брехня – надання неправдивої інформації щодо власної освітньої діяльності.

Хабарництво – надання (отримання) учасником освітнього процесу коштів, майна, послуг, пільг з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі.

Необ'єктивне оцінювання – свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти.

<http://medchem.km.ua/akademichna-dobrochesnist/>



<https://naurok.com.ua/test/pracya-lyudey-riznih-profesiy-765961.html1>

Завдання 6. Складіть діалог. Розпитайте один одного про види порушення академічної доброчесності.

Завдання 7. Прочитайте ситуативні завдання. Правильні, на вашу думку, відповіді підкресліть.



<https://ua.depositphotos.com/184950320/stock-illustration-smiling-winking-brunette-girl-says.html>

1) Денис – учень коледжу. Щоб вступити до університету, він має отримати атестат з високим середнім балом. Насправді Денис не має високих результатів предметів, тому його батьки вирішили домовитися з вчителями щодо підвищення його оцінок. За це батьки Дениса придбають новий спортивний інвентар до зали фізичного виховання.

(брехня, фабрикація, хабарництво, необ'єктивне оцінювання)

2). Студенти вирішили взяти участь у конкурсі соціальної відеореклами «Чесність починається з тебе». Передивилися десятки відео на YouTube, а потім одне з них, яке їм було найбільше до вподоби, перезняли, відтворили сюжет і навіть місця зйомок. Вони були в захваті від своєї винахідливості й сподівалися перемоги.



<http://www.cpr-putivl.org.ua/category/1-xudozhno-estetichnij/kompyuter-i-malyuk/>

(брехня, плагіат, фабрикація, списування)



<https://vseosvita.ua/library/mediinata-informatsiina-hramotnist-599572.html>

3). Раніше Олена працювала над науково-дослідною роботою і проводила багато досліджень, за якими опублікувала кілька статей. Дівчина використала уривки з них у науковій статті, але ніде цього не зазначила.

(брехня, фальсифікація, самоплагіат, необ'єктивне оцінювання)



<https://ua.depositphotos.com/142534427/stock-illustration-two-students-discussing-project-near.html>

4). Іван, студент 3 курсу медичного університету, винайшов нову хімічну формулу. Перевірити практично цю технологію йому не вдалося. Але, оскільки йому потрібно було виступати на конференції з хімії, то він використав дані дослідження свого друга, який працював

над схожою проблемою декілька років тому.

(брехня, фальсифікація, фабрикація, академічний плагіат)



<https://ua.depositphotos.com/150187244/stock-illustration-two-students-discussing-project-near.html>

5). Аліна та Оля навчаються в одній групі та роблять спільну проектну роботу. Дівчатам дісталася тема, яка їм не подобається і тому вони домовилися помінятися темами з Оксаною та Дариною за 2 шоколадки. Коли прийшли на заняття, четверо дівчат запевняли викладача, що саме ці теми він їм порадив підготувати.

(брехня, фальсифікація, списування, хабарництво)

б). Студент університету, розробив новий препарат від болю у шлунку. У науковій публікації з описом рецепту він зазначив, що ліки ефективніші, ніж попередні аналоги. Для обґрунтування своєї гіпотези хлопець проводив клінічні експерименти, більшість з яких не підтвердили його гіпотезу. У публікації він підмінив результати досліджень для виправдання своєї гіпотези.



<https://e-science.space/uk/publikacziya-scopus-wos/>

(брехня, фальсифікація, фабрикація, академічний плагіат)

<https://drive.google.com/file/d/1L49A40oCFD3EjqCcGKJwJU0iQ0Qfqi/view>

Перевірте відповіді на завдання 7.

1. хабарництво, необ'єктивне оцінювання;
2. обман, плагіат;
3. самоплагіат;
4. обман, фабрикація, академічний плагіат;
5. обман, хабарництво;
6. обман, фальсифікація.



<https://vseosvita.ua/library/plan-roboti-skilnogo-metodicnogo-obednanna-vciteliv-pocatkovih-klasiv-189928.html>

Завдання 8. Обговорення!

1. Чому люди вдаються до таких порушень?

2. Які наслідки у майбутньому (університеті та кар'єрі) можуть мати такі порушення, а особливо, часта практика порушень?

Завдання 9. Прочитайте правила академічної доброчесності.

Складіть діалог. Розпитайте один одного про принципи доброчесності: чесність, повагу, довіру, відповідальність, справедливість, прозорість, сміливість.

<https://nubip.edu.ua/node/100680>



Завдання 10. Складіть сенкан за алгоритмом про доброчесність, використовуючи слова з малюнка.

Тема (іменник)
 Опис (прикметник)
 Дія (дієслово)
 Фраза
 Синонім, узагальнення, висновок.

Студентство!
Сміливі, молоді, смішні.
Вживають, навчаються, сплять.
Студентське життя – особливе.
Молодість!



<https://ua-news.mnau.edu.ua/2021/03/seminar-na-temu-akademichna-dobroch-esnist-v-suchasnomu-naukovomu-seredovishi.html>



Завдання 11.
Розгляньте малюнок.
Обговоріть кожен пункт.
Чи все ви зрозуміли?

<https://kman.org.ua/ua/akademichna-dobroch-esnist>

Завдання 12. Перегляньте відео <https://www.youtube.com/watch?v=EuADvoUAe2U> «Поради з академічної доброчесності». Користуючись інформацією допишіть речення.

1. Академічна доброчесність це - _____

2. Тому _____

3. До того ж, не можна: _____

4. Пам'ятайте! _____

Завдання 13. Прочитайте «Кодекс честі у навчанні». Стисло назвіть пункти Кодексу.

КОДЕКС ЧЕСТІ У НАВЧАННІ			
1	Навчайся старанно та сумлінно	6	Розвивай свої здібності
2	Пам'ятай про почуття твоїх друзів та одногрупників	7	Уважно слухай, коли інші говорять
3	Веди здоровий спосіб життя	8	Будь стриманим та відповідальним
4	Поважай інших, їхні ідеї, думки та переконання	9	Не запізнюйся та не змушуй на тебе чекати
5	Не бійся визначати свої помилки	10	Поважай власність однодумців

<https://vseosvita.ua/library/prezentacia-do-vihovnogo-zahodu-akademicna-dobrocsnist-slah-do-uspihu-288166.html>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Українська мова для іноземців (Комунікативний морфолого-синтаксичний курс) : підручн. для іноз. студентів вищ. навч. закл. / К. І. Гейченко та ін. – Запоріжжя, ЗДМУ, 2018. – 294 с.
2. Українська мова для іноземців. Морфолого-синтаксичний курс: підручн. для студентів-іноз. громадян закл. вищ. освіти / К. І. Гейченко та ін. – Запоріжжя, ЗДМУ, 2019. – 303 с.
3. Українська мова як іноземна. Перші кроки у професію : практикум для студентів-іноз. громадян вищ. навч. мед. закл. 1 курс / К. І. Гейченко та ін. – Запоріжжя, ЗДМУ, 2018. – 114 с.

Додаткова

1. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник / М.А.Касьянов, Ю.П.Ревенко, В.О.Медяник, І.М.Арнаут, О.М.Друзь, Ю.А.Тищенко. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – 284 с.
2. Васюта Л.О. Тест «Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя?» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sites.google.com/site/sajtvcitelaosnovzdorovyia/test-ci-vmiete-vi-vesti-zdorovij-sposib-zita>
3. Воронцова Т.В. Вчимося жити разом: посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nuschool.com.ua/lessons/health/together/index.html>
4. Диво-імунітет. Неймовірні можливості природного захисту нашого організму Деніел Девіс [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.yakaboo.ua/ua/divo-imunitet-nejmovimi-mozhlivosti-prirodnogo-zahistu-nashogo-organizmu.html>
5. Етика ділового спілкування /Т.Б. Гриценко, С.П. Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук, Н.В. Чуприк, Л.П. Анохіна. – К.: Вид-во: Центр учбової літератури, 2021. – 344 с.
6. Здоров'я, безпека та добробут: підручник для закладів загальної середньої освіти / О. Шиян, О.Волощенко, В. Дяків, О. Козак, А. Седоченко. – К.: Світич, 2022. – 232 с.
7. Кисіль Г.Г., Черногуз О.Ф. Українська мова: культура мовлення медика

- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.yakaboo.ua/ua/ukrains-ka-mova-kul-tura-movlennja-medika.html# tab-attributes>
8. Мова в житті людини. НУШ, українська мова [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=uzYwm061Les>
 9. Основи охорони праці: підручник / В.І. Голінько. – 2-ге вид. – Дніпр, НГУ, 2019. – 271 с.
 10. Притчі на українській мові. Повчальні історії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=nqUcXpwt6g>
 11. Чередник Л. Українська мова як іноземна в аспекті міжкультурної комунікації [Електронний ресурс] / Л. Чередник, А. Болотнікова // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2020. – Вип. 31(4). – С. 221-226. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2020_31\(4\)_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2020_31(4)_38)