

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Микола Фука
Оксана Здинок
Світлана Василькевич



6

Микола Фука, Оксана Здирок, Світлана Василькевич

Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу
для 6 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Тернопіль
Астон
2023

ЗМІСТ

ВСТУП

1. Мої мрії та плани. Здоров'я, безпека та добробут людини. Життєві цілі та кроки до їх досягнення..... 7

Розділ 1. ВЧУСЬ ВЧИТИСЯ

2. Навчайся успішно. Прагнення, потреби, бажання, інтереси та цілі в навчанні. 12
3. Вплив навчання на розвиток та добробут людини. 20
**ВАЖЛИВІ РІШЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКИ
ТА ДОБРОБУТУ**
4. Інформація та прийняття зважених рішень..... 25
- Узагальнення знань з розділу «Вчусь вчитися»33

Розділ 2. МОЯ БЕЗПЕКА

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

5. Види небезпек (природна, техногенна, соціальна).
Причини і наслідки небезпечних ситуацій. 34
6. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Рятувальні
служби. 40
БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ
7. Небезпечні природні явища, стихійні лиха. 47
8. Активний відпочинок на природі і безпека. Ризики
неналежного поводження з дикими тваринами. Надання
першої долікарської допомоги в природних умовах..... 52
БЕЗПЕКА В ТЕХНОГЕННОМУ СЕРЕДОВИЩІ
9. Пожежна безпека. Причини виникнення пожеж
та їх профілактика. Дії в разі виникнення пожежі. 61
10. Вплив техногенного середовища на довкілля. 70
ТВОЯ БЕЗПЕЧНА ОСЕЛЯ
11. Побутові прилади і безпека. 76
12. Побутова хімія / засоби побутової хімії, безпечне
зберігання та використання їх. 82
БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ
13. Громадські місця і безпека. Захист від кримінальних
небезпек..... 86
14. Безпека в інтернеті. Ризики комунікації у
віртуальному середовищі 93
- Узагальнення знань з розділу «Моя безпека» 97

Розділ 3. МОЄ ЗДОРОВ'Я

МОЄ ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

15. Особливості розвитку підлітків. Самооцінка..... 98
16. Корисні та шкідливі звички. Вплив психоактивних речовин на здоров'я підлітків. Моделі безпечної поведінки. 104

ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

17. Особливості харчування підлітків. Перша допомога в разі харчових отруєнь. 112

ПРОФІЛАКТИКА СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИХ ХВОРОБ

18. Соціально небезпечні хвороби та їх профілактика..... 120
- Узагальнення знань з розділу «Моє здоров'я»..... 132

Розділ 4. МІЙ ДОБРОБУТ

ТОВАРИ ТА ПОСЛУГИ, ЩО ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬ ПОТРЕБИ

19. Якість товарів та їх безпечність для споживача. Вибір товарів для задоволення власних потреб..... 133

ДОБРОБУТ ТА МОЇ ФІНАНСИ

20. Доходи та витрати підлітків. «Кишенькові гроші». 140
21. Сімейне підприємництво. Планування власного бюджету. 148

ДОБРОЧИННІСТЬ ТА ВОЛОНТЕРСТВО

22. Добродійність та волонтерський рух в Україні. 159
- Узагальнення знань з розділу «Мій добробут» 167

Розділ 5. Я СЕРЕД ЛЮДЕЙ

СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

23. Засоби зв'язку і навички спілкування. 168
24. Стосунки з однолітками. Підліткові компанії..... 173
25. Протидія проявам тиску, агресії, булінгу і неповаги щодо себе та інших осіб. 176

КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

26. Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язування конфліктів..... 188
- Узагальнення знань з розділу «Я серед людей» 196

Умовні позначення



Зверни увагу — важлива інформація.



Цікава інформація.



Пригадай вивчене чи обміркуй і закріпи нову інформацію.



Моделюй — набування життєвих навичок самостійно або в групі.



Працюймо разом — обговорення життєвих ситуацій, рольові ігри під час групової роботи.



Ситуаційні задачі — життєві ситуації, які слід розв'язати.



Нові терміни.



Перевір себе — самостійна перевірка знань після вивчення параграфу теми.

Дорогий шестикласнику! Дорога шестикласнице!

Ти продовжуєш вивчати новий, дуже важливий навчальний предмет «Здоров'я, безпека та добробут», завдяки якому дізнаєшся, як бути здоровим, як поводитися в різних надзвичайних ситуаціях, щоб убезпечити себе. Такі теми ти вже вивчав / вивчала у в курсі «Здоров'я, безпека та добробут» за 5 клас, проте в 6 класі питання, пов'язані з твоїми безпекою та здоров'ям, досліджуватимеш значно ґрунтовніше та повніше. До того ж у зв'язку з новими викликами, які пов'язані з військовими діями та їхніми наслідками на території нашої країни, у текст посібника включені теми, які допоможуть тобі впоратися з екстремальними ситуаціями, що можуть виникнути внаслідок бойових дій та забруднення території України мінами й іншими вибухонебезпечними предметами.

Матеріал підручника також підкаже тобі, що необхідно зробити для досягнення власного добробуту та добробуту інших, як планувати свій час і досягати успіху, як слід діяти в різноманітних ситуаціях та активно відпочивати, щоб зміцнити здоров'я та досягати нових звершень у навчанні та улюбленій справі. Здобуті знання допоможуть тобі правильно спілкуватися з дорослими, однолітками, родиною. Ти разом з однокласниками вчитимешся застосовувати набуті знання у повсякденному житті та надзвичайних ситуаціях, бути відповідальним не тільки за себе, а й за родичів, друзів і однокласників.

Організовувати роботу з підручником тобі допоможуть умовні позначення. Опановуючи теми самостійно чи в групі з однокласниками набуватимеш важливих навичок, обговорюватимеш життєві ситуації, уявлятимеш себе в різних ролях, гартуватимеш характер, розв'язуватимеш завдання, які допоможуть уникати небезпек.

Продовжуй пізнавати цікавий навчальний предмет, здобувай нові знання і вчися застосовувати їх у житті.

Бажаємо успіхів!
Авторський колектив

ВСТУП

§ 1. Мої мрії та плани. Здоров'я, безпека та добробут людини. Життєві цілі та кроки до їх досягнення

Мріяти потрібно завжди, інакше ви ніколи не дізнаєтеся, чого хочете і чого потрібно прагнути.

Адріана Ліма, бразильська супермодель

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке мрія;
- ❖ які твої плани на майбутнє;
- ❖ яких життєвих цілей ти хочеш досягти;
- ❖ які потрібно зробити кроки до їх досягнення.



Пригадай, що таке безпека, здоров'я.

Людина влаштована так, що з самого початку свого особистісного розвитку прагне відшукати та реалізувати власні захоплення та інтереси. У дитинстві цьому не надають особливого значення. Адже, зазвичай, для дітей найчастіше час минає в прогулянках та іграх, проте вже у школі у багатьох підлітків з'являються власні захоплення. Хтось починає цікавитися футболом, а хтось — музикою. Здавалося б дрібниці, але за ним може ховатися велике майбутнє.



А що у твоєму житті головне?

Успішна людина може мати все: здоров'я, любов, матеріальне благополуччя, але їй завжди чогось не вистачає. Особистість завжди прагне проявити себе у якійсь справі. Займаючись улюбленою справою, людина передусім задовольняє свою потребу в самореалізації, забезпечує духовне зростання, її життя стає набагато яскравішим, у ньому з'являється більше яскравих фарб та позитивних емоцій. Вважається, що однією із значущих складових життя людини, запорукою її успішності є хобі.

Більшість відомих людей, що досягли значних успіхів у кар'єрі, починали з того, що присвячували весь свій вільний час улюблений справі.



Що для тебе особисто важливе у житті? Які ти маєш захоплення?

Спробуймо з'ясувати, які цінності для тебе особисто є важливими, які пріоритети в житті допомагають визначити, хто ти, що для тебе як для особистості, важливо.



Що ж таке, на твою думку, система цінностей?

Система цінностей — це те, що важливо для нас та мотивує до дій в різних життєвих ситуаціях. Якщо ти цінуєш доброту, то завжди допоможеш іншим людям, поділишся з ними своїм часом та ресурсами. І очікуєш від інших такого ж ставлення, але, на жаль, не завжди його отримуєш. Не тому, що ти погана людина, а тому, що у всіх людей різне ставлення до тієї чи іншої життєвої ситуації.



Раніше, коли люди потерпали від багатьох хвороб і медицина перебувала на низькому рівні, здоровим вважався кожен, хто не був хворий. Згодом здоровими почали вважати тих, хто почувався здоровим фізично.

Як ти пам'ятаєш, сучасне уявлення про здоров'я формується на основі п'яти складових благополуччя людини: фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального і духовного.



Чи пов'язані між собою складники благополуччя? Чи є серед них більш і менш важливі?

Якщо пам'ятаєш, **безпеку** ми розглядаємо як відсутність загроз життю, здоров'ю, добробуту людини. Рівень особистої безпеки залежить насамперед від самої людини, її вміння передбачати небезпеки й уникати їх, раціонально діяти в небезпечній ситуації. Проте безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від тих загроз, що існують у суспільстві.



Які суспільні загрози, що існують в Україні, тобі відомі?

Безпека людини має дві складові: **фізичну** й **психологічну**. Фізична безпека передбачає знання і виконання правил поведінки на дорозі, на вулиці, у лісі, на воді, на майданчиках відпочинку; правил, пов'язаних з перегрівом чи отруєнням організму; умінь поводитися з комахами і тваринами, правил гігієни. Психологічна складова безпеки — це правила, які передбачають можливість і умови спілкування з новими людьми, умінь вибудувати правильні межі особистої безпеки і перебування в зоні психологічного комфорту.

Добробут — ступінь задоволення певних потреб людини. Добробут характеризує забезпеченість людини необхідними матеріальними та духовними благами. Він залежить від рівня розвитку суспільства та виражається системою показників, що характеризують рівень життя населення.



Чому добробут важливий сьогодні?

Ціль, яка водночас є твоєю мрією, може лякати. А наш страх поразки намагатиметься перешкодити здійсненню заповітного бажання. Однак саме «ціль-мрія» є чудовим мотиватором.



Чи часто у тебе виникає бажання розпочати якусь нову справу, зробити щось, що викликало мурашки вже за декілька секунд після того, як ти про це замислився / замислилась?

Спробуймо сформуванати 5 кроків, які допоможуть досягти омріяної мети. На нашу думку, якщо ти навчишся дотримуватися їх, то напевно досягнеш життєвого успіху. Нижче їхні короткі формулювання.

1	Став перед собою чіткі цілі
---	-----------------------------

2	Виявляй наявні проблеми і не мирись з ними
---	--

3	Проаналізуй ці проблеми, щоб зрозуміти причини
---	--

4	Розроби план, який допоможе тобі впоратися з проблемами
---	---

5	Роби все необхідне, щоб втілити свій план і отримати результат
---	--

Якщо проаналізувати цю схему, то спочатку тобі потрібно вирішити, що ти хочеш, до чого тобі прагнути. Адже вибір чітких, конкретних цілей визначить напрямок твого руху.

На шляху до досягнення цих цілей ти зустрінешся з проблемами, які тобі неминуче прийдеться вирішувати.

Але якщо ти хочеш домогтися своїх цілей, то тобі слід зберігати спокій та проаналізувати причини проблем, щоб точно їх визначити.

Наступним твоїм кроком буде необхідність розробити план, який допоможе впоратися не тільки з цими проблемами, а й з причинами, що їх викликають, аби досягти потрібного тобі результату.

А після цього ти сформуєш нові цілі, і весь процес повториться.

Для постійного розвитку тобі доведеться робити це швидко і постійно, щоразу ставлячи для себе вищу мету.



Пам'ятай, що в основі усіх п'яти кроків лежать твої цінності. Вони визначають, чого ти хочеш, тобто твої цілі. Крім того, не забувай, що всі кроки потрібно робити послідовно. Після завершення кожного кроку ти отримуєш інформацію, яка допомагає скорегувати подальші дії. Після завершення всіх п'яти кроків можна почати спочатку, поставивши перед собою нову мету.

Важливо, щоб до цього процесу ти підійшов / підійшла холоднокривно і раціонально, був / була здатний / здатна оцінити самого / саму себе і при цьому чесно. Якщо емоції беруть гору, то зроби паузу, поки не зможеш мислити неупереджено. За необхідності звернися за порадою до розважливих, авторитетних і досвідчених людей.

Врахуй, що тобі ніколи не вдасться робити все ідеально, адже помилки неминучі, тому важливо усвідомити і прийняти це.

Хороша новина в тому, що кожна допущена тобою помилка може тебе чомусь навчити. Немає меж процесу навчання. І незабаром ти зрозумієш всю безглуздість підходу «це нелегко», або «це несправедливо», або «я з цим не впораюся» та побачиш, що наполегливість, цілеспрямованість приносять хороші плоди.

А якщо в тебе немає всіх навичок, необхідних для досягнення успіху, не комплексуй: це правильна думка стосовно будь-якої людини. Тобі просто треба знати до кого звернутися, щоб їх отримати розуміти, коли вони знадобляться.



Цінності. Безпека. Добробут.



1. Що для тебе в житті найголовніше?
2. Схарактеризуй 5 кроків для досягнення омріяної мети.
3. Яке сучасне уявлення про здоров'я?
4. Напиши коротко про свої кроки для досягнення омріяної мети.
5. Перегляньте відео за QR-кодом та визнач, що для тебе означає слово «мрія»?



Розділ 1. ВЧУСЬ ВЧИТИСЬ

§ 2.

Навчайся успішно. Прагнення, потреби, бажання, інтереси, цілі у навчанні

*Найнеосвіченішим виявляється той,
хто вважає, що все знає.*

Маргарита Наваррська, французька принцеса,
письменниця, гуманістка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ як потрібно правильно навчатися;
- ❖ що таке прагнення;
- ❖ які є потреби, бажання;
- ❖ які цілі потрібно ставити в навчанні.



Кожна людина має певні **фізичні й психічні здібності**. А також існують здібності, які вчені називають **інтелектуальними**. Саме тому, що будь-яка людина має певні інтелектуальні здібності, вона може навчатися, пізнавати світ, робити відкриття, використовувати свої знання на практиці. Підлітковий вік — це період, коли формується вміння вчитися, відбувається розвиток інтелектуальних здібностей. Цей розвиток вимагає праці й вольових зусиль.

Особливістю інтелекту людини є те, що він здатний розвиватися. Проте для розвитку інтелекту необхідні **увага й пам'ять**.



Пригадаймо, що таке пам'ять та увага.

Увага — це спрямованість та зосередженість психічної діяльності людини на об'єкти та явища навколишнього світу, а також на думки, почуття та процеси, що відбуваються у ній. Залежно від цього розрізняють увагу внутрішню та зовнішню.

Кажуть, що увага має вибіркового характер. Адже на органи чуття людини постійно впливає безліч подразників.



Наведи приклади подразників, які можуть впливати на органи чуття людини.

Увага дозволяє провести відбір інформації, що має життєво важливе значення для людини, відповідає її потребам та інтересам.

Розрізняють такі види уваги, як **мимовільну**, **довільну** та **післядовільну**. Охарактеризуймо кожен з них більш детально.

Види уваги		
Мимовільна увага	Довільна увага	Післядовільна увага
Зосередження свідомості людини на об'єкті внаслідок його особливостей як подразника. Її викликають предмети та явища, що привертають своєю яскравістю, силою, несподіваністю. Ця увага недостатньо стійка, вона мимовільно виникає й мимовільно переключається на інші предмети	Зосередження свідомості людини, що спрямовується і регулюється волею відповідно до поставленої мети. Проте постійне волевове зусилля призводить до втоми	У процесі діяльності людина може настільки захопитися нею, що необхідність у вольовому регулюванні уваги зникає. Увага залишається довільною, але підтримується мимовільно. У такий спосіб зберігається цілеспрямованість, але знімається напруга

Усі види уваги тісно пов'язані між собою і взаємодіють.



Розглянь запропонований тобі предмет не торкаючись до нього. Заплющ очі і намагайся описати цей предмет. Якого він кольору, розміру? Який він на дотик? Що ти ще можеш про нього пригадати?

Увага має певні властивості, а саме:



1. **Обсяг** — визначається кількістю об'єктів, які можна охопити увагою й чітко сприйняти в обмежений відрізок часу (0,1 с). Характеризує ступінь розширення уваги. Середній обсяг уваги дорослої людини становить $7 (\pm 2)$ об'єктів.

2. **Розподіл** — людина може одночасно утримувати в зоні уваги кілька об'єктів, виконувати кілька дій або видів діяльності. Наприклад, учитель під час пояснення нового матеріалу повинен одночасно розмовляти з учнями, писати на дошці й стежити за дисципліною в класі.

3. *Переключення* — довільне перенесення спрямованості уваги з одного об'єкта на інший. Наприклад, упродовж секунди вчитель може 3–4 рази переводити увагу на різних учнів з метою отримання зворотного зв'язку.

4. *Концентрація (спрямованість)* — ступінь та інтенсивність зосередженості на конкретному об'єкті, яким поглинається увага.

5. *Стійкість* — тривалість концентрації уваги на певному об'єкті. Характеризується часом означеної концентрації і є необхідною умовою успішного завершення будь-якої діяльності. Наприклад, вивчення нової музичної або хореографічної композиції.



Розклади на столі десять різноманітних предметів. Запам'ятай, як вони лежать. Заплющ очі і порахуй до 20-ти. За цей час хай хтось поміняє деякі з предметів місцями або зовсім забере їх. Розплющ очі і розкажи, що змінилося.

Ти помічав / помічала, що деколи ніяк не можеш зосередитися навіть під час вивчення найцікавішого матеріалу? Ти ігноруєш інформацію, намагаєшся потай робити щось «своє», заважаючи цим іншим. Але не поспішай ображатися, коли тобі роблять зауваження, а також критикувати себе! Можливо, у тебе проблеми з увагою?

Варто пам'ятати, що увагу не лише можна, але й потрібно розвивати! Регулярні тренування дозволять тобі підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, і навіть більше — уважність і зосередженість стануть твоїми невід'ємними рисами.

Пропонуємо тобі цікаву та ефективну техніку для розвитку уваги.



Переглянь зображення, які розділені на дві частини. Вони складені неправильно. Знайди пару для кожної частинки зображення.



Пам'ять — це психічний пізнавальний процес, який полягає в запам'ятовуванні, збереженні та відтворенні попереднього досвіду.

Давньогрецький філософ Арістотель вважав, що пам'ять є соціальною спадкоємністю, нашим безцінним багатством і силою. Завдяки їй людина може засвоювати надбання попередніх поколінь. Пам'ятаючи минуле, вона краще розуміє теперішнє і здатна прогнозувати майбутнє. Людина без пам'яті перестає бути особистістю, не орієнтується в часі і просторі.



Вадим потрапив до компанії, де всі люблять читати вірші, цитують рядки відомих поетів і навіть пишуть самі. Вадим й собі вирішив похизуватися, але з'ясував, що не може згадати жоден з віршів, які вивчав колись. Оціни ситуацію і дай хлопчикові свою пораду.

Уміти вчитися передбачає вміння ставити перед собою цілі, шукати шляхи їх досягнення, контролювати свої дії, щоразу звертаючи увагу на їхні наслідки, перевіряти правильність виконання дій. Треба вміти давати оцінку здобутим результатам, робити висновок щодо того, досягнута мета чи ні. Якщо ні, то треба шукати відповіді на запитання «чому?», «що завадило її досягти?».

Наприклад, вміння вчитися на уроці передбачає, що ти розумієш мету уроку, активно працюєш, уважно слухаєш і чуєш вчителя, свідомо засвоюєш інформацію.

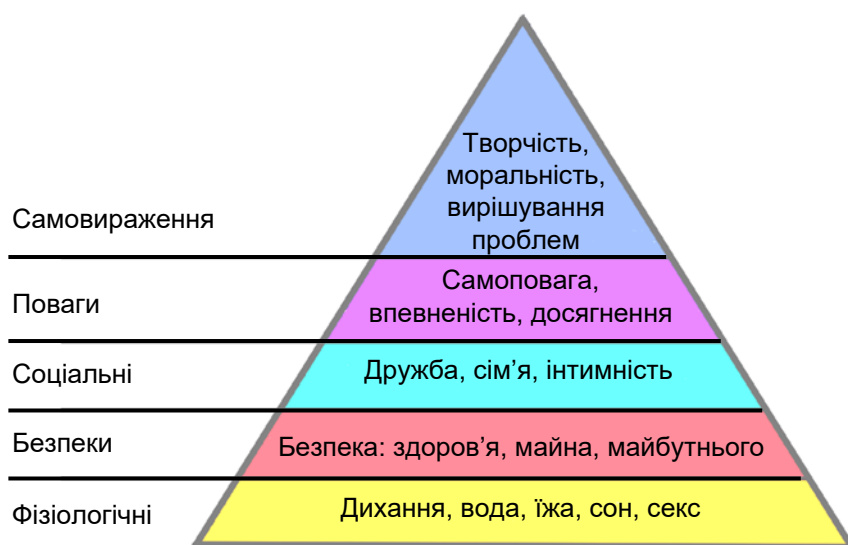
Якщо йдеться про виконання домашнього завдання, то вміння вчитися означає, що ти вмієш спланувати свій режим дня і не забуваєш вчасно сідати за уроки, у тебе в щоденнику записані домашні завдання, ти поставив / поставила перед собою мету їх виконати і готовий / готова докласти для цього зусилля.

Щоб навчати самого / саму себе, потрібно:



1. Поставити мету.
2. Визначити проміжні цілі для досягнення мети.
3. Знайти методи і способи досягнення цілей. Виконати необхідні дії.
4. Контролювати правильність виконання дій. Якщо вони неправильні — виправляти помилки, шукати інші шляхи досягнення цілей.
5. Дати оцінку отриманим результатам. Зробити висновок, чи досягнута мета.

Видатний американський психолог А. Маслоу розробив концепцію, основне положення якої базується на думці, що протягом життя поведінка людини визначається його найбільш сильною в даний момент для неї потребою, тобто залежить від «ієрархії потреб». Ця ієрархія поєднує елементарні та вищі потреби і найбільш витончені дії людини. Це змушує людину діяти таким чином, щоб задовольнити свої потреби. На думку Маслоу, із двох сильних потреб переважає в поведженні людини потреба більш низького рівня.



Згідно цієї концепції нижчий рівень ієрархічної структури становлять *фізіологічні потреби* (голод, спрага й ін.), які є обов'язковою умовою життя людини. Це *первинні потреби*, задоволення яких є життєво важливим для всіх живих організмів. Недостача або відсутність одного з компонентів організму автоматично зумовлює відповідну потребу і виникнення бажання до задоволення виниклої потреби.

Для людини необхідна потреба самозбереження, безпеки (фізичної, психологічної). *Потреба в безпеці* спонукає людину до діяльності, що гарантує організму недоторканність, безпеку, нормальні і зручні умови життя.

Важливі і невід’ємні потреби в любові, взаєморозумінні, причетності до групи — *соціальні потреби*. Потреба в приналежності і коханні схиляє людину бути членом групи, спілкуватися, щоб уникнути самотності, одержати підтримку.

Потреба в повазі виявляється в прагненні досягти значного, шанованого становища в суспільстві, домогтися визнання.

Найвища потреба — *потреба в самореалізації, самовираженні* — стає актуальною в поведінці людини за умови повного задоволення усіх потреб нижчого порядку.



Чому, на твою думку, потреба в самореалізації, самовираженні є найвищою потребою для всебічно розвинутої особистості?

Для твоїх товаришів, а можливо, і для тебе, завжди була актуальною проблема мотивації навчання.

Мотивація, згідно з визначенням психологів, — це стан, що спонукає людину спрямовувати свою діяльність на досягнення певної мети. Тобто, простіше кажучи, якщо в нас є мотивація на якусь дію, то вона спонукає нас до її реалізації, якщо мотивації немає, то або ми нічого не робимо, або дії не приносять нам задоволення.

Як же мотивувати себе до нових звершень та до навчання? Пропонуємо кілька простих, але дієвих кроків.

1. Зрозуміти, для чого тобі потрібно вчитися.

Насамперед необхідно усвідомити, що це твій власний вибір, не нав’язаний кимось, а зроблений самостійно. Коли ліньки вчитися, варто подумки сказати собі щось таке, як «це відкриє нові горизонти для самореалізації». Наприклад, вивчивши іноземну мову, можна буде в майбутньому знайти більш цікаву і високооплачувану роботу.

Також можеш спробувати використовувати три простих правила для посилення мотивації до навчання:

2. Правильно розподіляй свій час. Намагайся вчитися і відпочивати за складеним режимом. Наприклад, відразу після занять не приходити і сідати за комп’ютер, а сідати за кухонний стіл, пообідати, відпочити, потім йти робити уроки та завдання, а ввечері виходити гуляти.



Зрозуміти свої бажання. Якщо ти намагаєшся мотивувати себе для отримання гарної річної оцінки, запитай себе: «Мені подобається цей предмет?» Добре, якщо в цілому предмет тебе цікавить, але його складність лякає. Якщо ти відчуваєш до предмета щире відразу, але тобі потрібна добра оцінка, то все ж таки його прийдесться його вивчити. Тобто ти ставиш перед короткострокове завдання і вирішуєш його.

Усвідомити вигоди. Створи мотиваційний лист: напиши всі переваги, які тобі дасть успішне навчання. Вигоди повинні бути конкретними, не абстрактними.

Розбити великі цілі на дрібні завдання. У навчанні дуже важливо відстежувати динаміку власних успіхів. Тому необхідно розбити велику мету (наприклад, вивчення англійської мови) на дрібні цілі (наприклад, знання 1000 слів, часів і так далі) і досягати їх. Кожна досягнута ціль повинна заохочуватися, але навіть якщо ти не отримуєш заохочення від когось, наприклад, батьків чи друзів/подруг, то організуй його для себе самостійно.

3. Розвивай у собі силу волі. Часом трапляється так, що ніяка мотивація не здатна змусити почати вчитися. У таких випадках є лише одна порада: «Стисни зуби, збери силу волі у рученьки і почни! Не тому, що так хочеться, а тому, що ТРЕБА!» Таким чином ти будеш розвивати в собі силу волі, яка в майбутньому ще не раз стане в пригоді. Бо багато ще буде життєвих ситуацій, коли так не хочеться, а треба!



5 ефективних способів розвивати в собі силу волі:

1. Найскладніші справи краще робити зранку — починай заняття відразу після сніданку.
2. Хвали і підбадьорюй себе, постійно повторюй: «Я можу це зробити, я це зроблю».
3. Заохочуй себе — купи собі щось бажане (якщо є можливість) за успішну контрольну роботу чи складений тест, вирушай в кіно після чергової «дванадцятки», дозволяй собі трохи більше приємного саме в дні невеликих перемог.
4. Заспокоюй себе — в стресових ситуаціях наш організм включає режим «автопілота», тому дихай свіжим повітрям, пий ароматний чай і практикуй позитивне мислення.
5. Забезпеч собі здоровий сон — він дасть достатньо енергії і сил для ефективного навчання.

А також не зайвим буде прочитати пару книжок з розвитку сили волі!

4. Не дозволяй собі відтерміновувати виконання завдань, відкладати їх на пізніше.

Оскільки універсального способу боротьби з постійним відтерміновуванням завдань не існує — доведеться пробувати всі існуючі методики і шукати ту, яка підійде саме тобі. Наприклад, усвідом важливість і терміновість всіх справ, якими ти займаєшся. Примусь себе поставити на перше місце найважливіші справи, заощадивши час на менш суттєвих. Або ж навчися отримувати задоволення від занять в школі, а також позбутися «духу протиріччя»: обов'язок вчитися тобі не нав'язують — це має бути твоїм вибором.

5. Найскладнішим моментом у навчанні є перший крок, початок процесу. Зізнайся собі: як часто бувало так, що ти відтягував / відтягувала виконання завдання до останніх годин? Напевно, дуже часто, адже завжди знаходяться справи, які здаються важливішими за навчання. Почати робити домашнє завдання завжди складніше, ніж його закінчити. Чи не так? Головною причиною складного старту є звичайна лїнь. Домашня робота може виявитися справою на 15 хвилин, але за неї треба ж сісти, почати думати, а як же цього не хочеться робити. Що швидше ти подолаєш у собі лїнь, то швидше почнеш добре та результативно вчитися.

У підсумку зазначимо, що варто розпочати з маленьких кроків вже зараз, і вже сьогодні ввечері ти відзначитимеш завершення свого першого ефективного дня.



Мотивація.



1. Для чого потрібні увага і пам'ять?
2. Що передбачає вміння вчитися на уроці?
3. Чому до важливих умов успішного навчання належить дотримання режиму дня?
4. Що необхідно для розвитку інтелекту?
5. У чому проявляються інтелектуальні здібності людини?
6. Доведи, що в суспільстві все більше цінують інтелектуальні здібності, уміння вчитися, творити нове.
7. Як навчати самого себе?
8. Переглянь відео за QR-кодом та перелічи вміння, необхідні для успішного навчання.



§ 3.

Вплив навчання на розвиток та добробут людини

Все життя — це постійна освіта.

Елеонора Рузвельт, американська дипломатка,
журналістка, письменниця,
антивоєнна активістка та феміністка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ як впливає навчання на розвиток і добробут людини;
- ❖ чому освіта важлива для людини;
- ❖ як освіта впливає на здоров'я.



Чому, на твою думку, добробут важливий для людини? Що ти розумієш під поняттям «розвиток»?

Відомий швейцарський психолог і філософ Жан Піаже стверджував: «Що стосується моралі або інтелекту, дитина не народжується хорошою або поганою. Вона сама господар своєї долі».



«Вік живи — вік учись». Нам усім відома ця гарна українська народна мудрість. Але чи береш ти її на озброєння, навчаючись у школі?



Навчання — це один з основних видів діяльності людини, процес, у результаті якого людина набуває нові або змінює наявні в неї знання, вміння і навички, вдосконалює і розвиває свої здібності, тобто розвивається.

Навчальна діяльність дозволяє людині пристосовуватись до світу. На відміну від спілкування, гри, праці тощо, навчання найбільше спрямоване на розвиток людини.

Вважають, що **розвиток** — це процес і результат кількісних і якісних змін у властивостях і якостях людини. Результатом розвитку є формування особистості.

Навчання можна розглядати як цілеспрямований вплив на людину з метою її розвитку, формування особистості,

набуття освіти. Кажуть, що *розвиток людини не завжди здійснюється тільки в навчанні, але під час навчання розвиток відбувається завжди.*

Твій розвиток відбувається під час навчання в школі, яке є спільною твоєю діяльністю і діяльністю твоїх вчителів. Ця діяльність спрямована на засвоєння тобою предметних знань та формування навичок і вмінь, в результаті чого мають відбуватися зміни у твоєму розвитку.

Результатом навчання є отримана **освіта (освіченість)**, що дослівно означає *«просвітлення»*.

Отримуючи освіту, ти набуваєш певної суми суспільно значущих особистісних якостей, знань, умінь, навичок, способів мислення, ставлень тощо, які допоможуть тобі у подальшому дорослому житті.

Завдання твоїх шкільних наставників полягає в тому, щоби ти отримав / отримала максимально можливу кількість шкільних знань, які дадуть тобі поштовх для майбутнього розвитку поза межами школи. Школа наполегливо працює над тим, щоб ти навчився / навчилася знаходити рішення і розв'язувати проблеми, прищеплює навички, які знадобляться тобі в будь-якій життєвій ситуації — особистій чи професійній.



Прочитавши притчу, дайте відповіді на запитання:

1. Що збагнув Учень? 2. Чи змогли б ви, як Учень, усе життя вчитися і пізнавати щось нове? 3. Якими б ви стали через 10, 20, 30 років, якщо б пішли по шляху пізнання?

Жив на світі Учень, який поставив перед собою мету — навчитися всього. У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше, ніж Вчитель, тому, подякувавши Вчителю, він вирішив з ним попрощатися, але попросив порекомендувати йому ще кращого. І йому відповіли, що немає рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі із цим мудрецем і через 20 років дістався до Гори Мудрості, де жив Вонг, але побачив його уже на смертельному ложі. Єдине, що встиг запитати Учень: «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою Людиною?» І Вонг йому відповів: «Знай, нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами Вонга. Минуло ще багато років, і сивочолий Учень, бавлячись на лавочці зі своїми правнуками, спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся із запитанням до наймолодшого: «Хто тебе навчив цієї гри?» І хлопчик весело відповів: «Хто мене може навчити? Я сам захотів і навчився». У ту саму мить Учень збагнув найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав протягом свого життя.

Декілька століть тому під час навчання людина могла отримати дуже великий обсяг наявної на той час наукової інформації. Проте зараз це стало практично неможливим.



Чому, на твою думку, зараз не можна людині передати весь об'єм наукової інформації, яка є у світі?

І якщо раніше основним критерієм освіченості було володіння якомога більшим обсягом знань, то сьогодні критерієм освіченості стає *здатність людини навчитися вчитись, отримувати самоосвіту*.

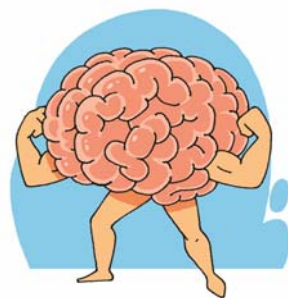
Таку зміну добре відображає давній афоризм: «Освіта — це те, що залишається, коли забуваєш все, що вивчив».



А як ти розумієш цей афоризм?

Назвемо вісім причин, чому вважається важливим вчитись.

1. *Освіта дає знання, а знання — це сила.* Знання забезпечують гарну платформу, на основі якої ти можеш оцінити свої здібності у тій чи іншій галузі, а відтак — сформувати навички, які потенційно приведуть тебе в майбутньому до професійного успіху. Адже світ навколо нас змінюється і ми змушені змінюватися.



2. *Отримана освіта дає можливість ухвалювати кращі, більш обґрунтовані рішення.* Здобута під час навчання нова інформація дає можливість ухвалювати обґрунтовані рішення.

3. *Освіта допомагає розвивати емоційний інтелект і рятує від обману.* Передумовою успіху в житті є здатність висловлювати і контролювати свої емоції, розуміти емоції інших людей та відповідно реагувати на них. Психологи називають це *емоційним інтелектом*. Емоційний інтелект визначається як «здатність стежити за власними та чужими почуттями і емоціями, використовувати цю інформацію для управління своїм думками та діями».

Ми живемо в суспільстві, де одні люди можуть використовувати інших у своїх цілях. Легше скористатися і маніпулювати неосвіченими людьми. Набагато важче це зробити з освіченими, які знають і можуть захистити свої права. Освіта ж сприяє усвідомленню людиною своїх прав та навчає критичному мисленню.



4. *Освіта забезпечує впевненість у собі.* Освічена людини більш впевнена у формулюванні та висловленні власних думок, позицій, ідей. Наявність якісної освіти змінює ставлення до тебе і підвищує твій статус. Твої думки і слова набирають нового значення, люди з більшою увагою їх сприймають і прислухаються до них в процесі ухвалення власних рішень.

5. *Освіта є надійним фундаментом здорового і мирного суспільства.* Освіта значною мірою впливає на наше знання того, що є правильним і неправильним, посилює розуміння того, що є морально і етично прийнятним.

6. *Освіта — це постійне самовдосконалення.* Гарна освіта дає тобі можливість стати сильним / сильною, щоб керувати будь-якою ситуацією.

7. *Освіта сприяє задоволенню особистих амбіцій, зростанню самоповаги та добробуту.* Учитися варто завжди і не принципово, чи ти для цього прочитаєш корисну книжку, пройдеш онлайн-курс, відвідаєш уроки чи вступиш до університету. Освіта розширить твої горизонти і допоможе тобі робити усвідомлений вибір для себе і для інших.

8. Освіта впливає на здоров'я. Доведено, що більше освічена людина, то кращі показники здоров'я вона має.



Більш освічені люди:

- краще піклуються про своє здоров'я;
- більш схильні дотримуватися здорового способу життя та корисних звичок;
- мають більшу ймовірність отримати хорошу роботу, разом з цим покращують свій рівень добробуту та здоров'я;
- частіше займаються профілактикою хвороб;
- мають якісніше життя та живуть довше.

Зазвичай освіта не впливає на здоров'я ізольовано, адже на стан здоров'я людини впливають багато чинників — соціально-економічних, культурних та природних. Також значний вплив на здоров'я людини мають, наприклад, рівень заробітної плати або місцевість, у якій людина живе. Цікаво, що кращий доступ до медичних послуг не робить людей здоровими сам по собі. За умови, що рівень освіти низький, навіть доступні медичні послуги не здатні позитивно впливати на здоров'я людини.



Пам'ятай: хочеш жити краще, навчайся сам / сама і навчайся постійно впродовж життя!



Навчання. Розвиток. Освіта.



1. Чому важливо дбати про здоров'я, безпеку та добробут?
2. Як уміння вчитися впливає на добробут людини?
3. Від яких результатів навчання люди можуть отримувати задоволення?
4. Як безпека та добробут впливають на здоров'я людини?

ВАЖЛИВІ РІШЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКИ ТА ДОБРОБУТУ

§ 4.

Інформація та прийняття зважених рішень

*Не достатньо мати гарний розум,
головне — правильно його
використовувати.*

Рене Декарт, французький філософ, фізик,
фізіолог, математик

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке інформація та її критерії;
- ❖ які є види та джерела інформації;
- ❖ чому варто інформацію сприймати критично;
- ❖ у чому суть критичного мислення;
- ❖ як приймати зважені рішення;
- ❖ до кого можна звернутися, коли потрібно прийняти правильне рішення.



Чи задумувався / задумувалася ти коли-небудь про те, чому одна інформація ніби «вшивається» у твою голову і тепер ти ніколи її не забудеш, а інша, як би не старався / старалася, навпаки — не запам'ятовується?

Інформація є невід'ємною складовою світу довкола нас і нашої свідомості. Поняття «інформація» (від латинського *informatio* — відомості, роз'яснення, виклад) багатозначне, і тому суворо визначене бути не може.

У широкому значенні **інформація** — це відображення реального (матеріального, предметного) світу, що виражається у формі сигналів і знаків. З іншої сторони, **інформація** — це дані та відомості, представлені в різних видах.

Різною є *форма представлення інформації*. Вона визначається видом інформації та характером носія інформації.

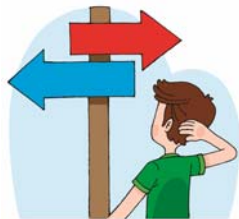
Проте, для того, щоб отримана тобою інформація сприяла прийняттю на її основі правильних рішень, вона має відповідати таким критеріям, як **достовірність, повнота, точність, корисність, актуальність**.



Властивість	Пояснення	Приклади	
Достовірність (правдивість)	Відображення реального стану речей	<i>Достовірна</i>	<i>Недостовірна</i>
		За показом термометра температура снігу -3 °C	За показом термометра температура снігу +22 °C
Повнота	Достатня кількість інформації для прийняття рішення	<i>Повна</i>	<i>Неповна</i>
		Шум дощу за вікном для того, щоб узяти з собою парасольку	Хмарність для того, щоб узяти з собою парасольку
Точність	Ступінь близькості до відображенн я реального стану об'єкта	<i>Точна</i>	<i>Неточна</i>
		Температуру тіла людини виміряно медичним термометром	Температуру тіла людини виміряно побутовим термометром
Актуальність	Важливість на даний момент	<i>Актуальна</i>	<i>Неактуальна</i>
		Прогноз гідрометцентру на сьогодні	Прогноз гідрометцентру на вчорашній день
Корисність (цінність)	Потрібність певному споживачу в конкретних обставинах	<i>Корисна</i>	<i>Некорисна</i>
		Прогноз гідрометцентру для людини, яка збирається подорожувати	Прогноз гідрометцентру, яка не планує виходити з дому

Інформація стає **зрозумілою**, якщо вона не тільки виражена мовою, якою спілкуються ті, кому вона призначена, а й зрозумілий смисл, який вкладався в неї.

Важливим аспектом, що впливає на об'єктивність і достовірність інформації, є **авторство**. Будь-який текст є результатом низки рішень його автора. Автор обирає слова, образи, розставляє акценти. Подання матеріалу залежить від цінностей, переконань і поглядів автора, що формує стиль викладення, та від його мотивів.



Кожен з нас має свої способи сприйняття інформації. Це може бути зір, слух, дотик тощо. Для того щоб бути ефективним у навчанні, роботі та простому спілкуванні в повсякденному житті, варто знати про власні особливості та використовувати їх собі на благо.

Відповідно до особливостей сприйняття інформації науковці виділяють чотири типи людей: **візуал**, **аудіал**, **кінестетик**, **дискрет**. Не кожен замислюється про те, до якого саме типу належить, та, як наслідок, — тільки частково використовує свій потенціал у навчанні, роботі, бізнесі, особистому спілкуванні тощо.



Візуали — це люди, для яких основним органом чуття є очі, тобто зір. Для них важливо, щоб нова інформація подавалася у формі наочних схем, малюнків, графіків тощо. Таких людей є близько 35%.

Аудіали — сприймають більшу частину інформації саме через вуха, слух. Найкращим способом донести інформацію до них є розмова, докладна, чітка та змістовна. Аудіали становлять приблизно 25%.

Кінестетики характеризуються тим, що завжди прагнуть доторкнутися, спробувати на смак, понюхати предмет, бути фізично ближчими до явищ, які несуть ту чи іншу інформацію. Їх найбільше — 40%.

Дискрети — рідкісний тип, який охоплює тільки свідомих дорослих (у той час, як попередні стосуються і дітей також). Їх спосіб сприйняття пов'язаний передусім з мисленням, критичним аналізом отриманої інформації.

Щоб визначити свій тип сприйняття інформації, перш за все треба усвідомити, що зазвичай в одній людині поєднується два або навіть всі типи. Для ефективного

визначення панівних способів не потрібно особливих зусиль. Кожного дня під час навчання або вирішення побутових справ звертай увагу та відмічай для себе, яким чином ти сприймаєш та запам'ятовуєш інформацію краще.



Прослухавши подану вище інформацію, визнач, до якого типу людей та належиш.

Інформацію, яку ти отримуєш з різних джерел, завжди потрібно оцінювати критично, не сприймати «на віру», перевіряти її на достовірність.

Щоб отримувати якісну достовірну інформацію, потрібно навчитися її аналізувати, зокрема відрізнити факти від суджень, оціночних думок.

Факт — означає дійсність, подію, те, що реально відбулося. Фактами можуть бути цифри, дати, імена, події — усе, що можна виміряти, перерахувати, підтвердити.

Часто з метою маніпуляції факти подають разом з *оціночними судженнями*.



Оціночне судження — це висловлювання, яке не містить фактичних даних, зокрема критика, оцінка дій.

Для оцінки інформації, яку ми отримуємо, необхідно володіти прийомами критичного мислення.

Метью Ліпман, визнаний засновником «Філософії для дітей», розглядав **критичне мислення** як «*навчання вмінню розмірковувати та обґрунтовувати думку*».

Критичне мислення дозволяє людині приймати обґрунтовані самостійні рішення:

- ✦ визначати проблеми, ставити запитання;
- ✦ аналізувати, порівнювати, синтезувати, оцінювати інформацію з будь-яких джерел;
- ✦ розглядати з різних сторін, висувати альтернативи та оцінювати їх;
- ✦ формулювати аргументи, робити свідомий вибір на основі власних суджень.

Критичне мислення передбачає:

- ✦ ознайомлення з інформацією;
- ✦ сприйняття інформації з різних джерел;
- ✦ аналіз різних поглядів;

- ✱ вироблення власного погляду й добір переконливої аргументації;
- ✱ ухвалення остаточного самостійного рішення.



Чому, на вашу думку, навички критичного мислення важливі, де і для чого вони потрібні?

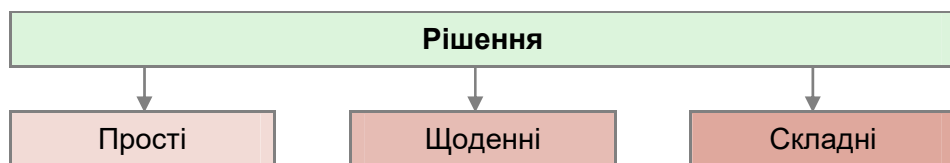
Із самого початку свого життя ми всі приймаємо якісь рішення та робимо певний вибір. З дитинства ти обираєш собі друзів чи подруг, спортивну секцію чи танцювальний гурток тощо. Згодом тобі доведеться приймати все більше рішень, що вплинуть на твоє життя та життя інших людей. Інколи зробити якийсь вибір чи прийняти рішення буває доволі важко. Ти вагаєшся і не знаєш, як буде краще. У голові виникає безліч думок, що змушують тебе знову і знову аналізувати ситуацію.



Які рішення доводиться приймати підліткам?

Зробити найкращий вибір у будь-якій ситуації не завжди легко і просто, тому що в кожного рішення може бути свій власний набір запитань і проблем.

Рішення бувають:



Наведи приклади до кожної групи рішень.

Деякі рішення буває важче прийняти, ніж інші: вони потребують глибшого дослідження та докладної інформації і мають серйозніші наслідки. Незважаючи на те, яка ситуація і наслідки, ти можеш собі допомогти прийняти найкраще рішення, якщо зрозумієш алгоритм такого процесу.



Жив-був один дуже мудрий король. Його власний прем'єр-міністр вчинив зраду: він передав якісь секрети в сусідню країну, ворогові. Прем'єр-міністра спіймали на місці злочину. За це було тільки одне покарання — смерть. Але старий король завжди любив цю людину. Він був засуджений до смерті, але король дав йому шанс. В останній день він скликав суд. З одного боку була зброя, готова вбити злочинця, а з іншого боку були чорні двері. І король сказав:

— Ти можеш вибирати: або смерть — ти засуджений до смерті, або чорні двері. Ти можеш сам прийняти рішення.

Прем'єр-міністр запитав:

— А що за цими чорними дверми?

Король відповів:

— Це невідомо. Ніхто не знає цього, бо ніхто не обирав цього раніше. За часів мого батька, за часів мого діда багато разів надавали таку можливість, але ніхто не скористався нею, тому ніхто і не знає. Це не відомо нікому, навіть я цього не знаю. У мене є ключ, але коли мій батько вмирав, він сказав мені: «Я можу відкрити двері, але якщо ти увійдеш в них, я закрию їх за тобою. Ти не повинен заглядати в них». Але ти можеш подивитися, що там, тому що ти можеш вибирати. Ти можеш з'ясувати, що там знаходиться. Ти маєш право вибору.

Прем'єр-міністр довго роздумував і вибрав смерть. Він сказав:

— Убий мене. Я не хочу йти за ці чорні двері.

Прем'єр-міністр був убитий. Королева була дуже цікавою. Вона стала наполягати на тому, щоб король якимось чином подивився, що там за дверима. Король розсміявся. Він сказав:

— Я знаю: за ними нічого немає. Це просто свобода; за ними немає навіть жодного приміщення. Ці двері відчиняються в широкий світ. Там немає нічого, але цього ще ніхто не вибирав.



Який висновок можна зробити з цієї притчі? Які рішення можна назвати життєво важливими?

Процес прийняття рішень складається з таких основних етапів:

Прийняття рішення — це насамперед можливість вибору конкретного рішення з-поміж наявних варіантів. Будь-який вибір завжди пов'язаний з певними труднощами. Це може бути, наприклад, недостатність інформації для розробки альтернативних варіантів рішення.

Якщо ж через кілька днів чи тижнів у тебе змінилися наміри, то визначити свої аргументи «ЗА» і «ПРОТИ» та скорегувати рішення.



Обговоріть проблеми, які найчастіше виникають у вашому класі, та запропонуйте свої варіанти для їх вирішення.

Визначення цілей

Виявлення проблем

Одержання
необхідної інформації

Розгляд можливих
альтернативних рішень

Прийняття рішень

Розробка заходів на
прийняття рішень

Оцінка прийнятого
рішення



Поради, що необхідні для прийняття важливих рішень.

1. Поговори про це із кимось, порадься з батьками. Це надасть тобі впевненості, ти матимеш змогу подивитися на проблему з іншої точки зору.
2. Спробуй прислухатися до своєї інтуїції та власних почуттів. Інколи почуття можуть затьмарити наші роздуми в конкретних ситуаціях, але є важливими, тому що ми повинні прислухатися до нашої інтуїції та почуттів.
3. Дай собі відпочинок. І не сvari себе за, можливо, неправильний вибір: ти робиш те, що вважаєш найважливішим у певний час. У майбутньому ти, можливо, зміниш свою думку, тому що проблему побачиш у новому світлі. Якщо б ти мав / мала ці знання чи інформацію із самого початку, то і твоє рішення було б зовсім іншим.
4. Знай, що ні один із нас — не ідеал і всі ми робимо помилки в житті. Якби цього не було, то все було б прекрасно і не потрібно було б вчитися, тому що всі були б упевнені, що все зробили правильно. Чи не так? Факт у тому, що більшість людей роблять помилки, тому ми вчимося протягом усього нашого життя.
5. Не ховай голову в пісок, коли потрібно прийняти рішення. Це тобі не допоможе.
6. Не шукай собі виправдань, якщо ти не можеш прийняти правильне рішення.

Особливо виважено потрібно приймати рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь не тільки власного здоров'я, безпеки та добробуту, а й інших людей. Дуже вагомий вплив на прийняття таких рішень мають засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі. Отримавши інформацію з таких джерел, потрібно її ретельно проаналізувати, оцінивши її достовірність, і тільки після цього прийняти рішення, використовуючи наведений вище алгоритм.



Обговоріть у групах, як реклама БАДів (біологічно активних добавок) може вплинути на ваше здоров'я.

Ти повинен/повинна стояти твердо на своїх позиціях щодо прийнятих рішень, тверезо дивитися на проблему та шукати шляхи її розв'язання. Пройти всі кроки. Вивчити ретельно проблему і зробити власний вибір. Життя триває так чи інакше. Прийми це сьогодні — і ти будеш почуватися себе набагато краще!



Інформація. Візуал, аудіал, кінестетик, дискрет. Факт. Оціночне судження. Критичне мислення. Прийняття рішення.



1. Яким критеріям повинна відповідати інформація, необхідна для прийняття відповідальних рішень?
2. Чому не завжди потрібно довіряти інформації, яку надають ЗМІ?
3. До кого ти можеш звернутися за порадою, якщо, коли потрібно прийняти рішення?
4. Чому, на твою думку, особливо ретельно потрібно перевіряти інформацію, яка подана в соціальних мережах під час воєнного стану?
5. Переглянь відео за QR-кодом, сформулюй свій алгоритм прийняття рішення та визнач, у яких випадках не варто приймати рішення.



УЗАГАЛЬНЕННЯ З РОЗДІЛУ «ВЧУСЯ ВЧИТИСЯ»



1. Схарактеризуй 5 кроків для досягнення омріяної мети.
2. Яке сучасне уявлення про здоров'я?
3. Для чого потрібні увага і пам'ять?
4. Що передбачає вміння вчитися на уроці?
5. Чому до важливих умов успішного навчання належить дотримання режиму дня?
6. Що необхідно для розвитку інтелекту?
7. У чому проявляються інтелектуальні здібності людини?
8. Доведи, що в суспільстві все більше цінують інтелектуальні здібності, уміння вчитися, творити нове.
9. Як навчати самого себе?
10. Перелічи вміння, необхідні для успішного навчання.
11. Чому важливо дбати про здоров'я, безпеку та добробут?
12. Як уміння вчитися впливає на добробут людини?
13. Від яких результатів навчання люди можуть отримувати задоволення?
14. Як безпека та добробут впливають на здоров'я людини?
15. Яким критеріям повинна відповідати інформація, необхідна для прийняття відповідальних рішень?
16. Чому не завжди потрібно довіряти інформації, яку надають ЗМІ?
17. До кого ти можеш звернутися за порадою, якщо потрібно прийняти рішення?
18. Чому, на твою думку, особливо ретельно потрібно перевіряти інформацію, яку подають у соціальні мережі під час воєнного стану?

Розділ 2. МОЯ БЕЗПЕКА

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

§ 5.

Види небезпек (природна, техногенна, соціальна). Причини і наслідки небезпечних ситуацій

Єдина реальна безпека, яку може мати людина у цьому світі, — це запас знань, досвіду та здібностей.

Генрі Форд, конструктор автомобілів, засновник корпорації «Форд Мотор»

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке безпека та її види;
- ❖ як людина змінює природне навколишнє середовище;
- ❖ що є причиною соціальних небезпек.



Подумай, які небезпеки підстерігають тебе вдома, у дворі, коли йдеш до школи.

Проблема захисту від різноманітних небезпек виникла з появою людей на Землі. Спочатку більшу чи меншу загрозу для здоров'я і життя наших далеких пращурів становили лише природні явища, представники рослинного й тваринного світу. Згодом умови життя та відносини із навколишнім середовищем змінилися. Упродовж життя кожну людину супроводжують ситуації, котрі за певних умов можуть призвести до небажаних наслідків. Сьогодні людство найбільше потерпає від небезпек, створених самою людиною в процесі життєдіяльності.

Небезпека — явище, подія, об'єкт, які за певних умов можуть спричинити загрозу для здоров'я і життя людини.

Існує велика кількість явищ, процесів, об'єктів, джерел інформації, які можуть завдати шкоди. Усі небезпеки, що виникають у процесі життєдіяльності людини, поділяють на три групи:



Ще до появи людини на нашій планеті відбувалась зміна пір року, добова освітленість, вологість, температура, атмосферний тиск, переміщення повітряних мас (вітер), опади. Різне поєднання цих факторів призводить до виникнення стихійних явищ, котрі є причиною природних небезпек. Ці небезпеки не залежать від волі людини. Виникнення їх призводить до загибелі чи травмування живих організмів, людини, значних матеріальних збитків.

Людина, як елемент природи і ланка в екологічній системі, відчуває на собі вплив законів природного світу.

Кожен з нас упродовж життя безперервно перебуває під впливом факторів природного середовища: *біотичних* (фактори живої природи) та *абіотичних* (факторів неживої природи).



Які чинники живої та неживої природи тобі відомі?

Природні небезпеки — це природні явища, об'єкти природи, стихійні лиха, які можуть становити загрозу для здоров'я та життя людини, завдати шкоди матеріальним цінностям.

Небезпеками природного характеру є *вулкани, землетруси, зсуви, повені, селі, снігові лавини, урагани, блискавки, зливи, тумани, ожеледь, сильні морози і спека, град, отруйні тварини, рослини, гриби, інфекційні хвороби.*



Виверження вулкану



Повінь у Прикарпатті



*Снігова лавина
в Карпатах*



Зсув ґрунту в Одесі



Ураган та град на Західній Україні



Пригадай, з якими із перелічених небезпек зустрічався / зустрічалась ти чи твої рідні?

Із давніх-давен люди намагалися зробити своє життя максимально зручним та безпечним. Для задоволення цих потреб людство руками і розумом створювало й удосконалювало комфортні умови для свого існування. Однак нераціональна господарська діяльність, здобутки науково-технічного прогресу, розвиток промисловості дедалі частіше призводять до виникнення небезпек техногенного характеру.

Людина краще за інші живі організми може пристосуватися до несприятливих чинників довкілля, створивши засоби захисту від них. У процесі своєї життєдіяльності людство змінює природне навколишнє середовище, створюючи техносферу.

Техносфера, або техногенне середовище — сфера (середовище життя), утворена штучними технічними спорудами, транспортними засобами, які виготовляються та використовуються людиною.

Щорічно на планеті Земля виникають тисячі небезпек, пов'язаних із техносферою. Причинами небезпечних ситуацій на об'єктах можуть бути зовнішні чи внутрішні фактори або їх поєднання. Внутрішніми можуть бути застаріле обладнання й програмне забезпечення, вихід з ладу пристроїв, виникнення аварій через недобросовісне виконання обов'язків працівниками, порушення правил експлуатації та інше.

Техногенні небезпеки — це ситуації, що становлять загрозу для людей і довкілля внаслідок виходу з ладу чи

руйнування технічних чи транспортних засобів, об'єктів промисловості чи господарювання.

Унаслідок виникнення небезпек техногенного характеру в Україні гине й травмується велика кількість людей, а матеріальні збитки обчислюються мільярдами гривень.



Поміркуй, що могло стати причинами небезпечних ситуацій, зображених на світлинах.



*Аварія на Чорнобильській АЕС,
26.04.1986 р.*



*Фосфорна аварія під Львовом,
липень 2007 р.*



*ДТП на Рівненщині,
03.05.2022 р.*



*Пожежа на Вуглегірській ТЕС
29.03.2013 р.*

Проблеми безпеки актуальні не лише в стосунках людини з природою чи у видах діяльності, де використовується техніка, а також у відносинах «людина-людина». Раніше в центрі уваги щодо безпеки були інтереси держави і суспільства, тоді як захищеність окремо взятої людини, її інтереси відсували на другий план. Але зараз відбувся перегляд пріоритетів і проблеми безпеки перемістились з інтересів держави на безпеку самої людини.

Соціальні небезпеки — ситуації, що виникають у суспільстві внаслідок діяльності певних соціальних груп і загрожують життю й здоров'ю людей.

Причини соціальних небезпек найчастіше мають політичний та соціально-економічний характер. Передумовою виникнення таких небезпек є недосконалість самої людини. Поширенню соціальних небезпек у світі сприяє розвиток

туризму, спорту, зростання інтенсивності міжнародних зв'язків. Особливістю цього виду небезпек є те, що вони дуже численні та загрожують великій кількості людей.



Крадіжки



Конфлікти



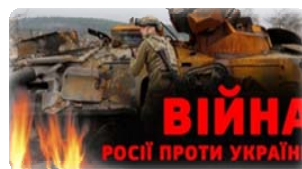
Шкідливі звички



Інтернет-шахрайство



Хуліганство



Воєнні конфлікти

Соціальними небезпеками є всі протиправні вчинки (пограбування, побиття, шахрайство, порушення прав та норм законів, умисне знищення матеріальних цінностей), прояви будь-яких форм насилля, уживання речовин (наркотики, алкоголь, паління), що впливають на фізіологічний стан та психіку людини.



Законодавство деяких країн дозволяє розповсюдження так званих «легких» наркотичних речовин. Окремі українські політики вважають цю практику прийнятною для нашої країни. На твою думку, які соціальні наслідки можуть виникнути у разі вільного обігу наркотиків?

Будь-яка небезпека є *потенційною* до тих пір, поки внаслідок дії певних чинників (причин) не переходить у реальну загрозу з небажаними наслідками.

Тому, існує ланцюжок «*причина — небезпека — наслідки*». Якщо ліквідувати причини, то зможемо не допустити розвитку небезпеки, а отже, і наслідків.



Пригадай формулу безпеки життєдіяльності.

Саме вміння заздалегідь визначити причини і передбачити можливі наслідки небезпек дає можливість уникнути загрози.



**Небезпека. Природні, техногенні, соціальні небезпеки.
Техносфера.**



1. Яка ситуація є небезпечною?
2. Що є основою поділу небезпек на природні, техногенні, соціальні?
3. Які причини виникнення техногенних загроз?
4. Наведи приклади небезпек, що були у твоїй місцевості. До якого виду вони належать?

Екстремальні і надзвичайні ситуації. Рятувальні служби

*Вміння продовжувати життя — це
насамперед вміння не скорочувати
його.*

Олександр Богомолець, український
учений-медик, академік

ВИВЧАЄМО:

- ❖ коли виникають екстремальні ситуації;
- ❖ що таке стрес;
- ❖ що таке надзвичайні ситуації;
- ❖ що містить «тривожна валіза»;
- ❖ як звернутися в аварійно-рятувальну службу.



Середовище життя сучасних людей — це велика потенційна загроза виникнення небезпечних ситуацій.

Буває, що з людиною трапляються незвичайні випадки, критичні ситуації, тобто стається раптова зміна звичних життєвих умов. Ці зміни впливають на психіку, викликаючи страх, надмірне хвилювання, сильний прояв емоцій.

Такі випадки називають екстремальними ситуаціями.

Екстремальні ситуації — це складні, несприятливі умови життєдіяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

Будь-яка екстремальна ситуація є загрозовою для здоров'я й життя людини. При цьому в людини можуть виникати порушення координації рухів, зниження сприйняття, уваги, здатності критично мислити, зміна поведінки. За екстремальної ситуації в людини розвивається **стрес**.

Стрес — це універсальна реакція організму людини, захисний механізм для управління поведінкою.

Різні фактори мають на людину різний вплив: одні призводять до виникнення стресу, а інші допомагають його перенести.



Розглянь схему. Визнач, які чинники є причинами стресу, а які допоможуть його подолати?



Екстремальні ситуації трапляються щодня. Що робити в разі нестандартної ситуації? Відповідь на це запитання треба знати заздалегідь.



Отже, **пам'ятай**:

- у будь-якому випадку не можна піддаватися паніці. Це дуже небезпечне відчуття, тому намагайтесь заспокоїтися й діяти відповідно до ситуації;
- вихід є завжди! Зазвичай, поруч завжди є люди, допомогою яких можна скористатися;
- діяти в екстремальних ситуаціях треба блискавично! Від цього залежить життя. І якщо не можеш впоратись сам / сама — кричи, поки тебе не почують.

Кожна людина має бути щоденно готовою до появи непередбаченої небезпечної ситуації.

Небезпеки супроводжують людину все життя. Нещасні випадки, аварії, катастрофи наслідками прояву яких є травмування чи загибель людей, загроза здоров'ю, життєдіяльності окремої людини чи суспільства, шкода природному чи техногенному середовищу, призводять до розвитку надзвичайних ситуацій.

Надзвичайна ситуація (НС) — це порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, що призвели (чи можуть призвести) до людських і матеріальних втрат.

Будь-яка надзвичайна ситуація має свої характерні ознаки, проте в загальному — це:

- небезпека для життя і здоров'я значної кількості людей;
- суттєве порушення екологічної рівноваги;
- повне або часткове припинення господарської діяльності;
- значні матеріальні та економічні збитки.

Класифікація надзвичайних ситуацій має такий вигляд:



Розглянь наведену вище схему. Наведи приклади НС.

Головний спосіб сповіщення населення про НС — це передача повідомлення через квартирні і зовнішні гучномовці, а також через місцеві радіомовні станції і телебачення, пересувні автомобілі, оснащені гучномовцями. Для привернення уваги населення в екстремальних випадках перед передачею інформації вмикають сирени та інші сигнальні засоби (сирени і переривисті гудки автомобілів, підприємств), що означають сигнал цивільної оборони «УВАГА ВСІМ!».

У разі оголошенні НС слід діяти певним чином:



Якщо ти перебуваєш у приміщенні:

- почувши сигнал «Увага всім!», увімкни радіо, телевізор;
- уважно слухай інформацію про обстановку, рекомендації про порядок дій у даній НС;
- не користуйся без потреби телефоном, щоб не пропустити важливі повідомлення;
- зберігай спокій, уникай паніки, за необхідності надай допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку;
- зачини вікна та відійди від них подалі;
- вимкни електропостачання та газопостачання;
- збери документи, одяг, необхідні речі, медикаменти, продукти харчування, питну воду;

- перейди у безпечне місце, увімкни приймач, щоб послухати інформацію щодо подальшого порядку дій.

Якщо лихо застало тебе на вулиці:

- почувши сигнал «Увага всім!», прямуй до найближчої установи чи закладу, де є радіо, телевізор;
- уважно послухай інформацію про обстановку та рекомендації про порядок дій у даній НС;
- зберігай спокій, уникай паніки, дій відповідно до отриманих рекомендацій.

Якщо на момент оголошення ти вдома, то обов'язково візьми із собою **«тривожну валізу»** — сумку чи наплічник із найнеобхіднішими речами у будь якій надзвичайній ситуації.

ТРИВОЖНА ВАЛІЗА



Документи і копії особистих документів на флешці



Кредитні картки і невелика кількість готівки



Медична картка з твоїми даними



Туристичний наплічник об'ємом 20–50 літрів



Ліки першої необхідності



Продуктовий набір



Речі для виживання



Подумай, які ще необхідні для виживання речі слід покласти в «тривожну валізу».

Варто особливо наголосити на переліку харчових продуктів, які повинні бути в твоїй тривожній валізці, за рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України:



- вода: 1-2 л залежно від віку дитини;
- консерви: бобові і фрукти — 200 г; м'ясні консерви з кашею — 300 г; рибні консерви — 100 г;
- цільнозернові, горіхи, насіння: несолоні крекери, хлібці, цільнозерновий хліб — 50-100 г; горіхи або насіння — 50 г;
- м'ясні вироби та твердий сир: ковбаса сирокочена, буженина, балик — 50 г; твердий сир — 50 г;
- овочі і фрукти (вимити, почистити і запакувати): морква, селера, буряк, цвітна капуста, солодкий перець — 200-300 г; яблука, груші, банани, цитрусові — 100-200 г;
- солодощі: цукор або мед — до 25 г; шоколад — до 25 г;
- сухі продукти: сублімовані каші, супи — одна-дві порції; сухофрукти — 50-100 г;
- чай — один-два пакетики.

Продукти обирають найлегші з доступних варіантів. Упаковка / тара повинна бути стійкою до механічних пошкоджень, не скляна. Необхідно взяти консервний ніж для металевих банок. Продукти повинні бути невибагливими до умов зберігання, щоб зберігатися за кімнатної температури.

Для запобігання надзвичайним ситуаціям і реагуванню на них в Україні діє *Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС)*, яка реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій.



Для порятунку людей, тварин, суден, літаків, які потрапили в біду, створено спеціальні служби. Серед них чільне місце займає **аварійно-рятувальна служба**, головне завдання якої запобігати виникненню та ліквідовувати надзвичайні ситуації техногенного і природного характеру, проводити пошукові, аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи

У разі виникнення екстремальної чи надзвичайної ситуації по допомогу треба звернутися до кваліфікованих спеціалістів-рятувальників.

Кожен з нас повинен знати телефони цих служб.



Номери телефонів екстрених служб:

112 — номер телефону для всіх видів екстрених служб;

101- служба пожежної безпеки;

102 — поліція;

103 — швидка медична допомога;

104 — аварійна служба газу.



Змоделюй ситуації, за яких необхідно викликати екстрені служби.

Телефонуючи у службу порятунку, слід дотримувати певного алгоритму:



- скажи своє ім'я та прізвище;
- назви домашню адресу (вулицю, дім, квартиру, поверх);
- розкажи, що сталося і чи є люди в приміщенні.

Диспетчер служби, вислухавши, підкаже, як тобі діяти, попередньо уточнивши деталі.

За відсутності мобільних мереж задля здійснення екстрених викликів використовувати альтернативні варіанти.

Основною альтернативою мобільному зв'язку є стаціонарний телефон, який забезпечить безперебійний зв'язок з екстреними службами та іншими абонентами.

Також можна підтримувати зв'язок за допомогою Viber, WhatsApp, Telegram, Signal, Messenger Facebook, Instagram тощо. Але ці месенджери будуть працювати лише за наявності доступу до мережі «Internet» у тому числі за умови підключення до мережі «Wi-Fi».

Ще один варіант — використання мобільних телефонів як засобів радіозв'язку — за прикладом рації. Для цього на мобільний телефон (смартфон) необхідно попередньо встановити спеціальні месенджери, наприклад: Voxer Walkie Talkie, Walkie Talkie, Two Way; Walkie Talkie.

Щодня в Україні фіксують десятки подій, за яких відбувається порушення нормальних умов життя і діяльності людей; які можуть призвести або призводять до загибелі людей, травмування.

Найбільш ефективний засіб зменшення шкоди та збитків, яких зазнають суспільство, держава і кожна окрема особа в результаті НС, — запобігати їх виникненню, а в разі виникнення виконувати заходи, відповідно до ситуації, що склалася.



**Екстремальна ситуація. Стрес. Надзвичайна ситуація.
Аварійно-рятувальна служба.**



1. Чому виникає стрес?
2. Які чинники допоможуть людині подолати стресовий стан?
3. Як розрізнити екстремальну і надзвичайну ситуації?
4. Змодельюй ситуацію виклику однієї із служб порятунку.
5. Вкажи, які дані і в якій послідовності необхідно назвати під час виклику по телефону службу порятунку:
 - а) своє ім'я та прізвище;
 - б) ім'я та прізвище свої та людей, які проживають поруч з тобою;
 - в) номер телефону та адресу;
 - г) адресу місця проживання і номери поруч розташованих будинків;
 - д) причину виклику.

БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

§ 7.

Небезпечні природні явища, стихійні лиха

Ми безсилі перед силою природи.

Райнхольд Месснер, італійський альпініст

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке стихійне лихо;
- ❖ які є небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні явища.



Людина — це частинка природи. Людство необмежено користується дарами земних надр, вивчає космос і підкорює інші планети, але сили природи Землі нами все ще не підкорені. У наш цивілізований, технічно розвинений час людське суспільство дуже залежить від природних явищ, які часто носять катастрофічний характер.



Пригадай, що таке надзвичайна ситуація. Які види НС тобі знайомі?

Кожна з надзвичайних ситуацій може стати причиною виникнення іншої надзвичайної ситуації. **Надзвичайні ситуації природного характеру** — небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні явища, деградація ґрунтів, лісові і степові пожежі, пожежі торфовищ, забруднення атмосфери, інфекційні захворювання людей, свійських тварин, масова загибель диких тварин, ураження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками. Природні НС є результатом прояву стихійних сил природи, які призводять до стихійного лиха.



Стихійне лихо — явище природи надзвичайного характеру, наслідком якого є порушення життєдіяльності чи загибель людей, руйнування і знищення матеріальних цінностей.

Причинами природних надзвичайних ситуацій та небезпечних явищ є:

- ✓ закономірні природні процеси;
- ✓ негативний вплив людини на розвиток природних процесів;

✓ випадковість у розвитку природних процесів.

За походженням природні явища надзвичайного характеру поділяють на такі види:

- геологічні (землетруси, обвали, зсуви);
- метеорологічні (бурі, урагани, смерчі, зливи, сильні снігопади, ожеледь);
- гідрологічні (повені, паводки, підвищення рівня ґрунтових вод та ін.);
- природні пожежі лісових, торф'яних і хлібних масивів;
- масові інфекції та хвороби людей, тварин і рослин (епідемії, епізоотії, епіфітотії).

Залежно від сфери прояву, їх можна поділити на чотири групи:

- ✓ літосферні (землетруси, зсуви);
- ✓ гідросферні (повені, цунамі);
- ✓ атмосферні (бурі, урагани, смерчі);
- ✓ космічні (астероїди, метеорити, космічні випромінювання).



До яких видів належать НС, зображені на малюнках?





Порушення природної природи в результаті діяльності людини призводить до зростання кількості небезпечних подій. Так, близько 80 % зсувів пов'язано з діяльністю людини.

За останні роки щороку в Україні виникає до 300 надзвичайних ситуацій природного походження (стихійних лих) і до 500 надзвичайних ситуацій техногенного походження. Найбільше таких надзвичайних ситуацій виникає у Запорізькій, Донецькій, Дніпропетровській, Луганській, Львівській і Одеській областях, де людина активно втручається в природу.

За даними ООН за останні 20 років майже один мільярд жителів нашої планети постраждали від стихійних лих.

Кожне стихійне лихо має причини виникнення. Проте їм характерні й загальні властивості — це поширеність на значній території, психологічний вплив на населення, пошкодження матеріальних цінностей та навколишнього середовища.

На території нашої держави найчастіше спостерігаються такі надзвичайні ситуації природного походження:

а) небезпечні геологічні явища: зсуви, обвали, просідання земної поверхні різного походження.

Обвал (осип) — це відрив мас гірських порід від схилу чи укусу гір або снігових (льодяних) мас та їх вільне падіння під дією сили тяжіння. Виникненню цих явищ сприяють геологічна будова місцевості, наявність на схилах тріщин та зон дроблення гірських порід, послаблення їх зв'язаності під впливом вивітрювання, підмивання, розчинення і дії сил тяжіння. Таким є 100-метрове карстова провалля біля Трускавця на Львівщині.



До 80 % обвалів виникають у результаті порушень під час проведення будівельних робіт та гірських розробок. Ці явища спостерігаються на берегах морів, обривах берегів і в горах.

б) небезпечні метеорологічні явища: зливи, урагани, сильні снігопади, сильний град, ожеледь.

Щорічно в Україні нараховують до 150-ти випадків стихійних метеорологічних явищ: град, посухи, сильні морози.

Урагани, бурі, смерчі — це рух повітряних мас з величезною швидкістю (до 50 м/с і більше) і руйнівною силою зі значною тривалістю. Причиною виникнення таких явищ є різке порушення рівноваги в атмосфері.



У липні 2000 р. шквальний вітер з дощем і градом на території 9-ти областей України (Вінницької, Івано-Франківської, Львівської, Миколаївської, Одеської, Тернопільської, Хмельницької, Харківської та Чернівецької) пошкодив 25 069 будинків, 212 489 га сільгоспугідь, було знеструмлено 827 населених пунктів.

Для території України небезпечними є не тільки урагани, а й пилові бурі та смерчі.

Пилові бурі — це довготривале перенесення великої кількості пилу і піску сильним вітром зі швидкістю більше 15 м/с і тривалістю від 10 до 24 год, інколи більше доби.

Пилові бурі виникають щорічно в Україні в різних областях, але частіше в степовій зоні. У зимово-весняний період у центральних та східних областях України бувають сніжно-пилові бурі. Особливо небезпечні пилові бурі для сільського господарства: знищується орний шар ґрунту, зносяться і руйнуються посіви, засипаються шаром пилу, піску великі території сільськогосподарських рослин.

в) небезпечні гідрологічні явища: повені (басейни річок), паводки (Карпати, Крим), підвищення рівня ґрунтових вод, селі (в горах Криму і Карпат); підйоми та спади рівня Чорного і Азовського морів.



Через останній фактор постійно знижується біологічна продуктивність моря, щорічно гине близько 100 га прибережних територій, з яких значна частка — сільськогосподарські угіддя.

Селевий потік — це бурхливий потік води, ґрунту, каміння, який виникає несподівано під час великих злив або швидкого танення снігу, льодовиків у горах, сповзання їх в русла річок.

Причинами виникнення селевих потоків є вирубування лісів і руйнування ґрунтів на гірських схилах, роботи в кар'єрах, прокладання доріг в горах тощо. Необхідно пам'ятати, що від селевого потоку можна врятуватися, лише уникнувши його.

г) *природні пожежі* лісових та торф'яних масивів.

д) *масові інфекції* та хвороби людей, тварин, рослин.

Знаючи характер стихійних лих, причини їх виникнення, можна завчасно вжити заходів і тим самим запобігти деяким з них або значно зменшити їхній руйнівний вплив, спланувати правильні дії населення для проведення рятувальних робіт.

Проведення профілактичних робіт з метою запобігання збиткам від стихії або зменшення їх має велике значення. Населення повинне бути готовим до надзвичайних ситуацій, брати активну участь у ліквідації наслідків стихійних лих.



Стихійне лихо, обвал, урагани, бурі, смерчі, пилові бурі, селевий потік



1. Як класифікують природні надзвичайні ситуації?
2. Наведи приклади природних стихійних лих. Які з них спостерігались у твоєму регіоні?
3. Як діяльність людини завдає шкоди природі і призводить до виникнення надзвичайних ситуацій?
4. Антропогенні зміни в природі □ це:
 - а) зміни, які відбуваються в природі в результаті надзвичайних ситуацій природного характеру;
 - б) зміни, які відбуваються в природі в результаті дії сонячної енергії;
 - в) зміни, які відбуваються в природі в результаті господарської діяльності людини.

§ 8.

Активний відпочинок на природі і безпека. Ризики неналежного поводження з дикими тваринами. Надання першої долікарської допомоги в природних умовах

*Хіба відпочинок може бути по-
справжньому солодкий без втоми?
Постійна нерухомість — це навіть
не відпочинок. Це небуття, це
смерть.*

Жорж Санд, французька новелістка,
мемуаристка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ яка різниця між активним та пасивним відпочинком;
- ❖ як безпечно й активно відпочивати;
- ❖ які є види активного відпочинку;
- ❖ які ризики поводження з дикими тваринами;
- ❖ як надавати домедичну допомогу в природних умовах.



Усе, що оточує людину, належить природі. І сама людина є лише малесенькою частинкою природи. Проте людина уже давно втручається в природу і змінює її, яка іноді відплачує нам різними небезпеками.



Пригадай, що таке безпека і небезпека. Які природні небезпеки трапляються у твоєму регіоні?

Чи не найбільше природних небезпек спостерігаємо влітку. А літо, як відомо, пора відпочинку. Тож розгляньмо умови безпечного активного відпочинку на природі.



Активний відпочинок — вид дозвілля, спосіб проведення вільного часу, який передбачає фізичну активність.

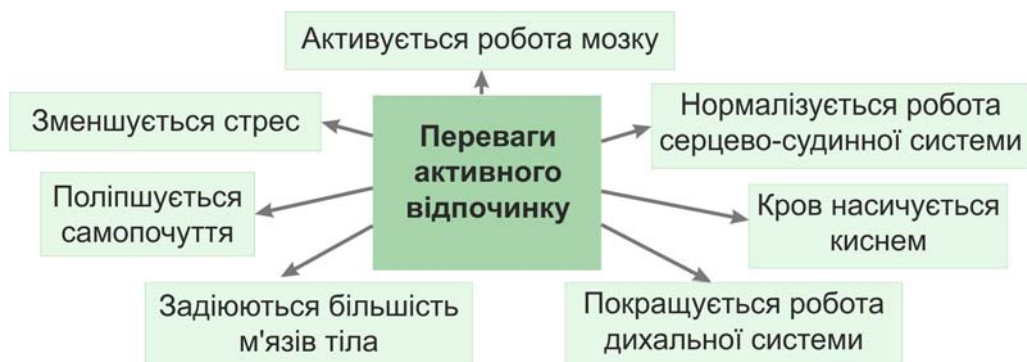
Під час активного відпочинку ти із задоволенням виконуєш фізичні навантаження — катаєшся на велосипеді чи роликах, граєш з друзями у футбол чи інші рухливі ігри, плаваєш, йдеш у похід, доглядаєш за

квітами чи працюєш у саду. Під час таких занять ти відволікаєшся від буденних клопотів, щоденної однонамітності, психологічно розслаблюєшся, отримуєш емоційне задоволення.

Однак не менш важливим для людини є проведення вільного часу за читанням книг, переглядом улюблених фільмів, передач, заняття рукоділлям, відвідування театрів, музеїв, виставок. За таких умов організм відпочиває пасивно.



Пасивний відпочинок — це дозвілля, не обтяжене фізичним навантаженням організму.



І хоча обидва види відпочинку важливі для людини, однак активний має свої переваги.

Активний відпочинок на природі додає людині сил, загартовує організм. А єднання з природою десь подалі від благ цивілізації зміцнює сімейні чи дружні стосунки.



Які ж види активного відпочинку тобі відомі?

Їх є досить багато і з кожним роком додаються нові.
Відпочинок на воді:

- яхтинг;
- серфінг;
- дайвінг;
- водні лижі;
- плавання;
- гребля.



Зимовий відпочинок:

- ❖ зимовий туризм;
- ❖ катання на лижах, санках;
- ❖ катання на ковзанах;
- ❖ катання на сноуборді.



Дозвілля на свіжому повітрі:

- ✓ катання на квадроциклах;
- ✓ велопрогулянки;
- ✓ туристичні походи;
- ✓ активні ігри.

Екстремальний відпочинок:

- дельтапланеризм;
- стрибки з парашутом;
- банджі-стрибки;
- катання на роликах;
- політ на повітряній кулі.



Відпочинок з тваринами:

- ◇ катання на конях;
- ◇ подорож в природний парк;
- ◇ спостереження за представниками фауни.

Вибираючи вид активного відпочинку, слід враховувати особисті побажання та фізичні можливості організму. Щоб дозвілля було безпечним, необхідно дотримуватись певних правил:



- обирай безпечні місця;
- обирай такий вид відпочинку, котрий не призведе до погіршення стану здоров'я;
- не займайся екстремальними видами відпочинку без відповідної підготовки;
- фізичне навантаження збільшуй поступово;
- обираючи вид відпочинку, враховуй погодні умови.

Найкращий відпочинок — відпочинок на природі!

Але тут нас підстерігає безліч небезпек, одна з яких — дикі тварини. Одразу уява малює хижаків, здатних завдати значної шкоди своїй жертві, великих отруйних змій. А

от маленькі тваринки, комахи здаються безпечними. Навіть більше — ти хочеш розглянути їх ближче, взяти на руки, погратися з ними. Але насправді багато з цих малят можуть бути дуже небезпечними, іноді навіть більше, ніж великі тварини й змії.

Щоб не постраждати самому й не завдати шкоди природі, слід бути дуже пильним та обережним. Існує думка, що дика тварина не завдасть тобі шкоди, якщо ти її не чіпатимеш. Але навіть домашні кішки можуть бути небезпечними!



А якої саме шкоди може завдати домашня киця?

Безпечних тварин не існує! Завжди існує **ризик** постраждати від диких тварин, особливо якщо ти будеш поводитись з ними неналежним чином.

Ризик — можлива небезпека, що може мати негативні, небажані наслідки.

Від твоєї поведінки в природі залежить твоя безпека. Під час зустрічі із дикими тваринами слід бути дуже обережним і дотримувати правил поведінки.



Правила поведінки з дикими тваринами

Зупинись і затамуй подих, зберігай спокій.

Не наближайся і не торкайся тварини.

Не роби різких рухів.

Не проявляй агресії, не кричи.

За невідвортної небезпеки спробуй знайти укриття, вилізти на дерево.

Якщо тварина поранена, повідом про це дорослих.

Під час відпочинку на природі ти можеш постраждати від примх погоди, укусів комах, диких звірів, отруйних рослин, травмуватись через необережність. Тож дуже важливо знати, як у таких випадках допомогти собі та надати допомогу іншим.



Головне, що повинен / повинна запам'ятати: якнайшвидше доставити потерпілого до медичного закладу.

У літню пору отримати **тепловий або сонячний удар** на природі дуже легко. Через перегрівання людина може

зомліти. Іноді непритомність може відбуватися через задуху, стрес або серйозну хворобу.

Того, хто перегрівся на сонці, потрібно занести в прохолодне місце, в тінь. А якщо він зомлів у задущливому приміщенні, то навпаки — винести на свіже повітря. Покласти потерпілого на



спину так, щоб його ноги були вище решти тіла (можна підкласти наплічник чи скручений одяг). Протерти обличчя прохолодною водою. Якщо людина притомна, то допомогти їй зручно сісти й давати пити прохолодну воду. Якщо в людини, що опритомніла, болить голова, живіт або в грудях — терміново транспортувати до лікаря. Те саме потрібно зробити, якщо людина не опритомнює протягом 10 хвилин. Перегріванню дуже просто запобігти, якщо в сонячні дні одягнути головні убори та зручний світлий просторий одяг.

Переохолодження набагато небезпечніше, ніж перегрів: воно загрожує смертю. Якщо вчасно не надати медичної допомоги, можна впасти у стан, схожий на сон, і через деякий час померти. Переохолодження настає, якщо



людина довго перебуває за температури нижче +14 градусів Цельсія і при цьому втомилася, голодна, недостатньо тепло одягнена або її одяг мокрий. Швидко переохолодитися можна в холодній воді, під пронизливим вітром та в умовах високої вологості повітря. Головний симптом переохолодження — незвичайна поведінка людини. У неї порушується координація рухів, наприклад, може часто спотикатися. Ще вона може поступово ставати сонною, мляво відповідати на запитання, а то й зовсім ігнорувати їх. Іноді потерпілого може охоплювати сильне тремтіння.

У разі переохолодження необхідно переодягнути потерпілого та зігріти, напоївши теплим солодким чаєм, гарячим шоколадом. Не можна спочатку розтирати замерзлого, бо це може завдати ще більшої шкоди!

Під час відпочинку в горах слід пам'ятати, що в горах сонячні промені набагато активніші, ніж у місті, і можна сильно згоріти, навіть якщо небо затягнуте хмарами.

Щоб позбутися легких **сонячних опіків**, тобі знадобиться Пантенол. За більш серйозних опіків, у тому числі отриманих від розпечених предметів, багаття, пари, медична допомога має такий вигляд.



Моментально, навіть не знімаючи одягу, обпечену частину тіла потрібно занурити у холодну воду на 20-30 хвилин. Якщо потрібно, у воді можна акуратно розрізати та зняти одяг. Прилиплий одяг не можна віддирати — просто обріж його по краях, залишаючи ділянки на місці. Після охолодження можна нанести пантенол-спрей та накласти легку стерильну пов'язку, щоб на опік не потрапив бруд. Напоїти солодким чаєм або підсоложеною водою. Якщо потрібно — дають знеболювальне.



Важливо пам'ятати: краще нічим не змастити обпалену шкіру, ніж змастити її найсучаснішим протиопіковим засобом неправильно. Для легкого опіку пропонованих вище заходів буде достатньо, а глибокі ураження шкіри вимагають обов'язкової консультації лікаря. Небажано самостійно проколювати і бульбашки на шкірі.

Якщо в людини почалася **носова кровотеча**, посадити її з трохи нахиленою головою вперед. Нехай вона притисне ніздрі пальцями на 15 хвилин. Якщо протягом цього часу кровотеча не зупиниться, слід терміново транспортувати хворого до лікаря. Те саме потрібно зробити, якщо кровотеча почалася після травми голови, якщо вона регулярно повторюється або якщо кров тече дуже сильно і стікає по задній стінці глотки.



Якщо вдалося зупинити кров, потерпілий повинен протягом кількох годин уникати фізичних навантажень. Також заборонено видаляти згустки крові.

При укусах комах часто виникає алергічна реакція. Що робити?



- до місця укусу прикласти холод;
- якщо укус на руці чи нозі, то зробити туге бинтування;
- якщо укус на шиї, голові, животі — сильно притиснути;
- нанести протиалергійну мазь;
- випити антигістамінний препарат загальної дії.



Небезпечною може стати зустріч зі зміями. У наших лісах поширені *гадюка звичайна, вуж звичайний, мідянка та полоз лісовий*. Небезпечна лише гадюка звичайна.

Якщо тебе вкусила змія:



- запам'ятай, який у неї вигляд;
- необхідно обмежити рухомість постраждалого;
- вкушену кінцівку краще примотати до здорової;
- у разі сильного болю можна під наглядом дорослих прийняти знеболювальне;
- щоб прискорити виведення отрути, пити більше чаю і мінеральної води;
- якнайшвидше звернутись до лікаря.



Укуси звірів призводять до ушкодження цілісності шкіри, яке називається *укушена рана*. Дикі тварини можуть переносити сказ, що є дуже небезпечним захворюванням. Тому при укусах звірів терміново звертайся по кваліфіковану лікарську допомогу. Якщо рана сильно кровоточить, то треба зупинити кровотечу, наклавши на рану чисту, стерильну пов'язку. Також потрібно забезпечити постійний нагляд за потерпілим до приїзду екстреної медичної допомоги.



Змоделюй ситуацію надання самодопомоги після укусу лисиці.

Отруїтися на природі можна, з'ївши **отруйні гриби чи ягоди**. Не менш небезпечним є і вживання великої кількості медикаментів — помилково або навмисне. У цих випадках ознаки отруєння, зазвичай, з'являються протягом кількох годин. Це біль у животі, головний біль,

нудота, блювота тощо. У такому разі потерпілому дають велику кількість абсорбенту (наприклад, 30 таблеток активованого вугілля або кілька чайних ложок ентеросгелю). Крім цього, йому можна пити лише воду.



Беладонна



Вовчі ягоди



Вороняче око



Паслін

Якщо є підозра на отруєння, обов'язково і якнайшвидше відвезти потерпілого до лікарні. Такий діагноз небезпечний тим, що згодом стан людини може значно погіршитися, а професійну медичну допомогу важливо отримати якомога раніше.



При отруєнні майже завжди заборонено викликати блювоту. Справа в тому, що цей спосіб допоможе тільки при отруєнні ліками або ягодами і тільки відразу після їх вживання. Якщо у вас такий випадок, дати потерпілому випити 1-2 літри води і натиснути йому двома пальцями на корінь язика.

Ще одне табу при болі в животі та шлунку — знеболювальне. Якщо потерпілий його прийме, то неможливо буде контролювати зміну стану, а лікареві буде складно поставити точний діагноз. Крім того, при деяких хворобах шлунково-кишкового тракту знеболювальне не тільки не допоможе, а може нашкодити.

Профілактика отруєнь під час відпочинку на природі — не вживати в їжу малознайомі гриби і ягоди та їжу, що залишилася після попереднього приготування. Також у літню пору заборонено їсти сир або м'ясо, які довго зберігалися без холодильника.

У короткостроковій перспективі **рани** загрожують внутрішніх органів, нервів, сухожилля. У майбутньому — можливим нагноєнням, правцем і навіть гангrenoю. Тебе має цікавити лише короткострокова перспектива — адже необхідно відвезти потерпілого до лікаря. Порядок дій у разі поранення із невеликою кровотечею такий:





- промити рану перекисом водню або чистою водою;
- шкіру навколо рани змастити йодом або спиртом, при цьому на рану лити ці медикаменти категорично заборонено;
- перев'язати рану стерильним бинтом;
- транспортувати потерпілого до лікарні.

Сучасна медицина радить уникати накладання джгута — як медичного, так і зробленого з підручних матеріалів. Якщо не вдається зупинити кров тиснутою, в особливо складних випадках можна використовувати спеціальні порошки для згортання крові, які повинні бути (один-два пакетики) в аптечці.

Не можна самостійно видаляти з рани стороннє тіло — потрібно накласти чисту пов'язку на рану та транспортувати потерпілого до лікарні. Особливо складні рани на шиї, грудній клітці та животі. Рана на кінцівках вважаються особливо небезпечною, якщо кінцівка німіє, втрачає чутливість або якщо людина не може поворухнути пальцями. У такому разі кінцівку треба знерухомити і транспортувати потерпілого до лікаря.

Якщо під час відпочинку трапились **вивих, сильне розтягування або перелом**, то насамперед потрібно знерухомити кінцівку в тому положенні, у якому вона перебуває, потім заспокоїти потерпілого, дати йому знеболювальне та теплий чай і доставити до медичної установи.



Активний і пасивний відпочинок. Ризик.



1. Чи відпочиваєш ти і твоя сім'я активно? Як саме?
2. Наведи приклади пасивного відпочинку.
3. У чому переваги активного відпочинку?
4. Яких правил слід дотримувати в поведінці з дикими тваринами?
5. Яку домедичну допомогу ти можеш надати на природі під час відпочинку?
6. Знайдіть помилку в тесті.

Ознаками харчового отруєння є:

- а) блювота; б) діарея; в) висока температура; г) болі в шлунку; д) кровотеча.*

БЕЗПЕКА В ТЕХНОГЕННОМУ СЕРЕДОВИЩІ

§ 9.

Пожежна безпека. Причини виникнення пожеж та їх профілактика. Дії в разі виникнення пожежі

Полум'я — це благо і життя, якщо не забути погасити його вчасно.

Приказка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке пожежна безпека;
- ❖ які причини виникнення пожеж;
- ❖ як діяти в разі виникнення пожежі;
- ❖ як здійснюється профілактика пожеж.



Обґрунтуй, чому вогонь для нас є другом та ворогом.

Коли вогонь виходить з-під контролю людини, виникає **пожежа**.

Пожежа — це неконтрольоване горіння поза спеціальним вогнищем, що розповсюджується в часі і просторі та знищує матеріальні цінності, створює загрозу для життя людей, тварин, негативно впливає на навколишнє природне середовище.



Пожежа була і є найнебезпечнішим стихійним лихом, унаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей, і серед них виявляється чимало дітей, які є найбільш не захищеними від вогню, причому не тільки малюки, а й підлітки.

Згідно зі статистикою, більше 90% пожеж виникає з вини людини.

Дуже часто причинами пожежі стають ігри дітей і підлітків з вогнем, але не рідше біда трапляється через незнання елементарних **правил пожежної безпеки**.



Що ж таке, на твою думку, пожежна безпека?

Пожежна безпека — стан захищеності людини і матеріальних цінностей від пожеж.

Забезпечення пожежної безпеки є невід’ємною частиною діяльності держави щодо охорони життя і здоров’я людей, тварин, національного багатства та навколишнього природного середовища.



З яких причин, на твою думку, виникають пожежі?

Як ти розумієш, виникають вони не тільки тому, що діти граються з сірниками. *Причин загорянь безліч, а до основних з них належать:*

- ✓ необережне поводження з вогнем (сірники, запальнички, газова плита, розведення багать, використання для їх розпалювання горючих речовин тощо);
- ✓ використання відкритого вогню в безпосередній близькості біля вогненебезпечних предметів;
- ✓ необережне поводження з електронагрівальними приладами (праска, електрочайник, кип’ятильник);
- ✓ використання електроприладів і розеток навіть з незначною поломкою;
- ✓ використання кількох потужних електроприладів одночасно;
- ✓ поломка побутової електротехніки.
- ✓ забуті ввімкнені електроприлади;
- ✓ неакуратне поводження з вогненебезпечними іграшками (петарди, хлопавки та ін.);
- ✓ незагашені недопалки, вогнище.

І це далеко не всі причини, через які виникають пожежі, що забирають людські життя.

Пожежна безпека для школярів вимагає від тебе дотримання *простих правил пожежної безпеки*:

1. Не можна гратися сірниками, запальничками тощо.
2. Не можна залишати без нагляду ввімкнені нагрівальні електроприлади.



Яких ще правил пожежної безпеки ми повинні дотримувати, щоби не допустити виникнення пожежі?

З метою недопущення пожеж здійснюють протипожежну профілактику.

Протипожежна профілактика — це сукупність організаційних і технічних заходів, які спрямовано на підтримання безпеки людей, на попередження пожеж, обмеження їх поширення, а також створення умов для успішного гасіння пожежі.



Для цього з школярами в закладах освіти в перший день навчання проводять інструктаж щодо процедури евакуації та дій на випадок пожежі. Його повторюють періодично протягом року. Як доповнення до цього — бесіди з проти пожежної профілактики проводять працівники ДСНС, учителі, класні керівники. До цієї процедури також постійно повинні долучатися батьки школярів або особи, які їх замінюють.

Коли виникає пожежа, нерідко панікують не тільки діти, а й дорослі. Але якщо останні хоча б в загальних рисах знають, що робити під час пожежі, то школярі можуть злякатися не на жарт і розгубитися. Щоб цього не було, школярі повинні знати, як поводитися за найменшої ознаки пожежі, щоб врятувати себе і дітей молодшого віку.

Насамперед тобі необхідно відразу зателефонувати в службу порятунку «101» і дати по телефону точну інформацію про місцезнаходження будівлі.



Переглянувши відеоролик за QR-кодом, змодельюй виклик рятувально-аварійної служби у разі виникнення пожежі



Якщо пожежа виникла у твоєму класі, іншому шкільному приміщенні, у якому ти перебуваєш:

- якщо можеш вийти з класу через двері, рятуйся сам/сама і допоможи іншим;
- якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, використовуй її;
- під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парти, шафи, у коморі тощо;

- захищай органи дихання і затули щілини під дверима (краще вологими ганчірками);
- подавай сигнали рятувальникам.

Якщо пожежа застала тебе в коридорі школи, необхідно:

- перш ніж визирнути в коридор, торкнися тильним боком долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, не відчиняй — там пожежа;
- ручка холодна — визирни в коридор. Коли там вогонь або багато диму, зачини двері;
- якщо диму небагато і він іде знизу, це означає, що пожежа — на нижніх поверхах. Не спускайся вниз, знайди в клас, зачини двері, чекай на допомогу рятувальників;
- якщо неможливо залишити приміщення, а в тебе є мобільний зв'язок, зателефонуй за номером «101», щоб повідомити про себе. Стояти слід у приміщенні з виходом до вікна;
- якщо пожежа сталася вище поверхом, спускайся вниз сходами, захистивши органи дихання.



Спільно з однокласниками та учителем розроби алгоритм дій під час пожежі у школі.

Якщо у твоїй домівці спалахнула пожежа, головне — не панікуй і відразу викликай пожежно-рятувальну службу. Це правило врятувало не одне життя.

Якщо загорівся побутовий електроприлад, намагайся його знеструмити, витягнувши вилку з розетки, або вимкнути електрику у квартирі через електроцит. Накрий палаючий електроприлад будь-якою щільною тканиною, щоб припинити доступ повітря.



Якщо пожежа виникла і поширилася в одній з кімнат, не забудь щільно зачинити двері палаючої кімнати — це завадить полум'ю поширитися по всій квартирі і сходовому майданчику. Ущільни двері мокрими ганчірками, щоб дим не проникав в інші приміщення. У сильно задимленому просторі потрібно рухатися поповзом або пригнувшись.

Усупереч поширеній думці, гасити вогонь водою — неефективно. Найкраще користуватися вогнегасником, а за його відсутності — мокрою тканиною, піском або навіть землею з квіткового горщика.

Якщо ти бачиш, що ліквідувати загоряння власними силами не вдається, негайно тікай через вхідні двері. Якщо шлях до вхідних дверей відрізаний вогнем і димом — рятуйся через балкон. До речі, найбезпечніші місця в палаючій квартирі — на балконі або біля вікна. Тут пожежники знайдуть тебе швидше. Тільки одягнися тепліше, якщо на вулиці холодно. Відчиняй двері на балкон обережно, оскільки полум'я від великого припливу свіжого повітря може посилитися. Не забудь щільно зачинити двері балкону за собою.

Намагайся перейти на нижній поверх (за допомогою балконного люка) або по суміжному балкону до сусідів. Ще один шлях порятунку — через вікно. Але пам'ятай: вкрай небезпечно спускатися по мотузках, простирадлах і водостічних трубах. Дуже часто такий спосіб порятунку є неефективним і закінчується трагічно. Також у жодному разі не слід стрибати вниз.

Якщо ж знайти вихід не вдається, тоді ущільни ганчірками двері в кімнату, у якій ти знаходишся і полум'я якої ще не досягло. Як тільки переконаєшся, що твій заклик про допомогу почули, лягай на підлогу, де менше диму. Таким чином, можна протриматися близько півгодини.

Оскільки вогонь і дим поширюються від низу до верху, особливо обережними повинні бути мешканці верхніх поверхів.

Якщо ти випадково опинився / опинилася в задимленому під'їзді, рухайся до виходу, тримаючись за стіни. Перебуваючи у висотному будинку, не біжи вниз крізь полум'я, а використовуй можливість врятуватися на даху будівлі, не забувай використовувати пожежні сходи. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтом: його в будь-який час можуть вимкнути. Крім того, ти сам / сама заженеш себе в пастку, адже ризикуєш отруїтися чадним газом. Вибираючись з під'їзду на вулицю, якнайдовше затримуй дихання, а ще краще — захисти ніс і рот мокрим шарфом або хусткою.

На кухні і балконі найчастіше відбуваються масштабні загоряння. Пам'ятай, що небезпечно зберігати на кухні і на балконі легкозаймисті речовини, різні ганчірки. Адже

навіть недопалок, який випадково залетів на балкон може стати причиною сильної пожежі. Також і на кухні фіранки можуть спалахнути, якщо вони висять близько до плити. Тому не слід заповнювати кухню і балкон непотрібними речами, старими меблями, макулатурою та іншими предметами, які можуть слугувати «їжею» вогню.



Пам'ятай: будинок не місце для петард, святкових салютів і бенгальських вогнів на новорічній ялинці.

Значну кількість пожеж у житлових приміщеннях складають пожежі від побутових газових приладів. Основною причиною цих пожеж є витікання газу внаслідок порушення герметичності трубопроводів, з'єднувальних вузлів або через пальники газових плит. Саме тому в разі появи запаху газу в приміщенні не можна запалювати сірники, запальнички, вмикати і вимикати електричні вимикачі, входити у приміщення з відкритим вогнем — все це може викликати вибух газу.

Попередження пожеж від пічного опалення є важливою умовою забезпечення пожежної безпеки в приватних житлових будинках. У житлових будинках, які мають пічне опалення, необхідно звернути увагу на виконання вимог пожежної безпеки під час улаштування печей та їх експлуатації. У цих будинках пожежі найчастіше відбуваються з причини перегрівання печей, появи в цегляній кладці тріщин, а також в результаті застосування для розтоплення печей горючих і легкозаймистих рідин, випаданні з топки або зольника вуглин.



Якщо ти користуєшся пічним опаленням, то необхідно запам'ятати такі правила:

- перед початком, а також протягом усього опалювального сезону слід очищати димоходи та печі від сажі, щоб не сталось її займання;
- біля кожної печі перед топковим отвором на підлозі слід прибити металевий лист розміром не менше 0,5 на 0,7 м;
- усі димові труби та стіни на горіщі, через які прокладено димові канали, повинні бути заштукатурені й побілені;

- попіл та шлаки, що їх видаляють із топки, необхідно заливати водою та виносити в спеціально відведені місця.

Під час використання пічного опалення не допускається:

- залишати печі, які топляться, без нагляду;
- користуватися печами, які мають тріщини;
- розміщувати паливо, інші горючі речовини та матеріали безпосередньо перед топковим отвором;
- сушити й складати на печах одяг, дрова, інші горючі предмети та матеріали;
- застосовувати для розпалювання печей легкозаймисті та горючі рідини;
- здійснювати опалення печей із відкритими дверцятами топки;
- зберігати в приміщенні запас палива, який перевищує добову потребу.

Пожежа, зазвичай, починається з незначного горіння, гасити її в цей період легко. Необхідно використовувати засоби гасіння пожежі, які знаходяться під рукою, а у разі їх відсутності — організувати доставку води до осередку пожежі у відрах, каструлях, бачках тощо. Узимку можна підносити сніг і закидати ним вогонь.

Починаючи гасіння пожежі, не слід розбивати скло у вікнах приміщення, що горить (якщо тільки це не викликане необхідністю проведення рятування людей) і залишати відчиненими двері в коридор та до інших приміщень, а тим більше — на вулицю.

Якщо пожежу було виявлено пізно і вона набула вже значних розмірів, а наявних первинних засобів гасіння недостатню або їх неможливо застосувати, щоб стримати поширення вогню до прибуття пожежної допомоги, потрібно, за можливості, щільніше зачинити всі двері, вікна і віконниці та викликати рятувальників за телефоном «101».



Розлитий гас, бензин, мастило та інші легкозаймисті рідини не можна гасити водою, тому що вони легші за воду, підіймаються на її поверхню та продовжуючи горіти, збільшуючи площу горіння під час розтікання води. Для гасіння будь-яких легкозаймистих рідин слід застосовувати пісок, землю, а також використовувати щільні тканини, ковдри, пальта тощо, заздалегідь змочені водою.

Виникнення пожеж на природі являє собою неконтрольоване горіння рослинності. Вони бувають *низові* (коли вогнем знищується надґрунтовий покрив), *верхові* (горить біомаса деревостану) і *підземні* (горять торфовища).

Лісова пожежа — величезні втрати для флори і фауни, тому знати правила пожежної безпеки в лісі і взагалі на природі повинні всі громадяни, у тому числі й діти.

Задля профілактики пожежо-небезпечних ситуацій на природі заборонено розкидати по лісу тліючі сірники, недопалки.



Розводити багаття в лісі потрібно тільки за правилами:

- місце розведення багаття необхідно ретельно вибрати, щоб полум'я не зашкодило великій ділянці ґрунту. Краще розводити багаття там, де не росте трава, де раніше вже розводили вогонь;
- місце розведення вогнища необхідно обкопати;
- ідучи з лісу, багаття слід загасити, засипати землею чи піском, переконатися, що полум'я згасло повністю.

Забороняється розводити полум'я в жарку суху погоду. Суха рослинність дуже швидко загориться, загасити її за таких погодних умов навряд чи вдасться — і ліс постраждає. У всякому разі, якщо розведення багаття було заплановано, простеж, щоб поблизу не було сухої рослинності.

Не слід брати з собою в ліс рідини, які легко загоряються, а також матеріали, просочені такими рідинами. Усе сміття забори додому з лісу, скло може стати причиною пожежі, оскільки від нього в сонячну погоду можуть відбиватися сонячні зайчики, паперові відходи також небезпечні.

Якщо в лісі сталася пожежа з твоєї вини або ти просто її виявив / виявила, негайно повідом рятувальникам та не піддавайся паніці.

Пожежу, яка ще не розгорілася до великого масштабу, ти можеш спробувати загасити самотужки, засинаючи полум'я піском, землею або заливаючи водою. Якщо ж полум'я занадто велике, покинь місце пожежі, попередньо повідомивши пожежникам орієнтири, за якими вони зможуть знайти пожежу.



Якщо пожежа верхова — йди від вогню, пригинаючись до землі і закривши обличчя мокрою серветкою, щоб не надихатися чадним газом. За низової пожежі слід йти в перпендикулярному напрямку від вогню.

Якщо забрати особисті речі немає ніякої можливості, краще закопати їх у землю і повернутися за ними згодом. Чекати допомоги рятувальників краще на відкритих галявинах, біля водойми або в спеціальних укриттях, якщо вони є.



Пожежа. Пожежна безпека. Протипожежна профілактика.



1. Що таке пожежа, пожежна безпека, протипожежна профілактика?

2. Які причини виникнення пожеж?

3. Як вберегтися від пожежі в квартирі?

4. Склади «Пам'ятку для дітей під час виникнення пожежі в лісі».

5. Що необхідно зробити. Якщо в квартирі розпочалась пожежа? Вкажіть правильні відповіді в необхідній послідовності:

а) намагатися загасити вогонь, використовуючи первинні засоби пожежогасіння;

б) відкрити вікно для видалення диму;

в) терміново залишити приміщення, щільно закривши за собою двері;

г) зателефонувати батькам (опікунам) і повідомити про пожежу;

д) покликати на допомогу дорослих;

е) якщо немає дорослих, зателефонувати рятувальникам і повідомити про пожежу.

6. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, поясни, як можна захистити себе від диму і чадного газу



§ 10.

Вплив техногенного середовища на довкілля

*Покоління відходить, й покоління
приходить, а земля віковечно стоїть!*

Старий Завіт (Екл. 1.4)

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке довкілля та техногенне середовище;
- ❖ потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини;
- ❖ необхідність збереження життя і здоров'я, їх важливість для всього суспільства.



Пригадай, що таке довкілля.

Довкілля, або навколишнє природне середовище, — це всі живі і неживі об'єкти, що природно існують на Землі або в деякій її частині (наприклад, довкілля країни, регіону тощо). У природному середовищі відбуваються різноманітні явища: бурі, грози, дощі, землетруси, виверження вулканів.



Основними природними складовими довкілля є:

✦ **повітря** — один з найважливіших продуктів у житті людини. Без повітря людина може обходитись лише 5 хвилин без наслідків для здоров'я. Погіршення якості повітря впливає на стан фізичного і психічного здоров'я;

✦ **вода** — наступна важлива складова для життєдіяльності людини. Без води людина може обходитись 5 днів. Запаси питної води вичерпуються. Аби задовольнити потреби зростаючої кількості населення не лише для пиття, санітарних умов, але й виробництва;

✦ **земля** — близько однієї третьої поверхні використовується для землеробства. Важлива ланка для життя

людини — без їжі людина може вижити лише п'ять тижнів.

Таким триєдиним є навколишнє середовище людини. Воно впливає на здоров'я людини, однак і людина постійно змінює середовище свого життя.

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



Людина створила чимало різних знарядь праці. Вона живе й працює в містах і селах, будує заводи й мости, робить автомобілі й літаки, споруджує дамби та електростанції. Людина активно змінює навколишнє середовище для себе. Таку зміну називають техногенною. Працюючи, людина створює **техногенне середовище**, або **техносферу**.



Людина створила техногенне середовище для того, щоб забезпечувати своє комфортне перебування в середовищі проживання та створити і використати системи захисту від впливу його негативних чинників.

Техногенне середовище впливає на людину неоднозначно: цей вплив може бути як негативним, так і позитивним.



Яким чином техногенне середовище може впливати на людину негативно і позитивно?

Також розрізняють прямий і непрямий вплив на навколишнє середовище та організм людини негативних чинників техносфери.

Прямий вплив — це виробничий і побутовий травматизм, професійні захворювання.

Непрямий вплив — це погіршення складу повітря, якості води, їжі тощо.

Техногенне середовище сучасного існування людини поділяють на **побутове** та **виробниче**.

Побутове середовище — це середовище проживання людини, що містить сукупність житлових будівель, споруд спортивного і культурного призначення, а також комунально-побутових організацій і установ.

Виробниче середовище — це середовище, у якому людина здійснює свою трудову діяльність. До нього належать підприємства, організації, установи, заклади освіти, транспорт, комунікації тощо. В умовах виробничого середовища на здоров'я людини можуть впливати небезпечні та шкідливі виробничі фактори.

Людина здавна розглядає навколишнє природне середовище в основному як джерело сировинних запасів (ресурсів), необхідних для задоволення своїх потреб. При цьому велика частина узятих від природи ресурсів повертається в природу у вигляді відходів. Основна частина цих відходів і забруднень утворюється в містах.



А чи знаєш ти, що:

- в 1 м^3 повітря у великому місті міститься 36 тисяч бактерій, у лісі — лише 5 тисяч;
- за добу гектар листяного лісу виділяє 2 кг фітонцидів, хвойного — 5 кг, а ліс, в якому росте лише ялівець, — до 30 кг фітонцидів. За рік гектар лісу поглинає з повітря 50–70 т пилу;
- каштанове дерево очищає 20000 м^3 повітря;
- гектар лісу за рік поглинає 5 т вуглекислого газу і виділяє 10 т кисню;
- в індійському місті Бхопал 3 грудня 1984 р. на заводі, який виробляв пестициди, стався викид в атмосферу отруйних речовин, через що загинуло понад 6300 чоловік;
- внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС 26 квітня 1986 р. радіоактивними речовинами забруднено 72 райони, 12 областей. Постраждали жителі України, білорусі та росії. Уже за шість років захворюваність серед постраждалих зросла майже в 6 разів;
- у 1952 році місто Лондон оповив туман, насичений шкідливими речовинами від промислових викидів. Через нього впродовж тижня загинуло 4000 осіб;
- навіть на висоті 11 км повітря залишається забрудненим викидами підприємств;
- улітку дерева вловлюють із повітря до 50 % пилу;
- лише одне дерево протягом літа вбирає 44 кг пилу;
- у 1 м^3 повітря класної кімнати міститься до 30 тис. шкідливих бактерій.

У містах по залізничних і шосейних дорогах безперервно перевозять вантажі та людей. Усі види транспорту сильно забруднюють атмосферу вихлопними газами, що містять речовини, шкідливі для здоров'я людини.

У кожному сучасному місті в результаті життєдіяльності людей утворюється багато промислових і побутових відходів.

Від звалищ, розташованих поблизу міст, на велику відстань поширюється неприємний запах. На звалищах розмножується велика кількість мух, мишей і щурів, які є переносниками різних хвороботворних бактерій.



Які джерела забруднення найбільш характерні для твого населеного пункту?

Діяльність людини призводить до постійного забруднення навколишнього природного середовища: атмосферного повітря, природних вод і ґрунтів.

Забруднення повітря	Забруднення вод	Забруднення ґрунтів
В одних випадках забруднення повітря обумовлено газами подібними речовинами, в інших — присудністю зважених часток. Газоподібні домішки включають різні сполуки вуглецю, азоту, сірки і вуглеводнів. Найбільш поширені тверді домішки — це частинки пилу і сажі. До основних джерел забруднення повітря належать підприємства паливно-енергетичного комплексу, транспорт і промислові підприємства	Основні забруднювачі природних вод — нафта і нафтопродукти, які надходять у воду в результаті природних виходів нафти в районах її залягання, нафтовидобутку, транспортування, переробки та використання в якості палива і промислової сировини. Забруднення водного середовища відбувається при надходженні у водойми рідини, що стікає з оброблених хімікатами сільськогосподарських і лісових земель, при скиданні у водойми відходів підприємств	Основними забруднювачами ґрунтів є метали та їх сполуки, радіоактивні елементи, а також добрива і пестициди (хімічні препарати, що застосовуються для боротьби з бур'янами). Основними джерелами забруднення ґрунтів слугують: об'єкти промисловості, енергетики та сільського господарства; транспорт (викиди вихлопних газів).

Забруднення навколишнього природного середовища негативно позначається на здоров'ї. Забруднене атмосферне повітря може стати джерелом проникнення в організм шкідливих речовин через органи дихання. Забруднена вода може містити хвороботворні мікроорганізми і небезпечні для здоров'я речовини. Забруднена ґрунт і ґрунтові води погіршують якість сільськогосподарських продуктів харчування.

Забруднення довкілля в розвинених країнах світу є предметом особливої уваги з боку як громадськості, так і державних органів, зокрема вивчається вплив на стан довкілля виробництва енергії. Все більше держав виділяють дотації своїм громадянам для придбання електричних автомобілів, перехід на сонячні батареї, відмовляються від подальшої експлуатації та будівництва теплових електростанцій на користь сонячної енергії, збільшують використання енергії вітру та **електроенергію геотермального походження**, коли пара обертає турбіну.



Спробуй запропонувати заходи, спрямовані на поліпшення стану довкілля твого населеного пункту.

Люди у всьому світі вживають певних заходів для зменшення шкідливих промислових викидів у навколишнє природне середовище, але цього поки що недостатньо. Кожна людина повинна сама піклуватися про довкілля і своє здоров'я. Турбота про довкілля починається з власного будинку, вулиці, парку тощо. Необхідно змінити своє споживацьке, агресивне ставлення до природи, замінити його турботою про збереження всього живого, брати участь в озелененні рідного міста чи населеного пункту.



Намагайся на вихідні дні та канікули від'їжджати разом з батьками подалі від шумного міста, залізниці, виробничих підприємств.

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

Ніколи не спалюй опале листя. Рослини вбирають із довкілля і затримують своїми листками багато шкідливих речовин. Коли листя згорає, ці речовини разом з димом потрапляють в організм людини.

Уважно слухай повідомлення органів державної влади щодо радіологічної ситуації. У разі її погіршення або виникнення іншої надзвичайної ситуації чітко виконуй усі рекомендації спеціалістів.



Довкілля. Побутове середовище. Виробниче середовище.



1. Яка різниця між природним та техногенним середовищем?
2. У чому користь для людини техногенного середовища?
3. Чи може техногенне середовище бути небезпечним для людини. Якщо так, то чим?
4. Які основні джерела забруднення води, повітря, ґрунтів ти знаєш?
5. Чи відбуваються екологічні акції у місцевості, де ти живеш?
6. Розроби проєкт на тему «Дбаємо про довкілля».
7. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, додай свої поради, які, на твою думку, допоможуть зберегти довкілля.



ТВОЯ БЕЗПЕЧНА ОСЕЛЯ

Побутові прилади і безпека

Який порядок у себе заведеш, таке й життя поведеш.

Українське народне прислів'я

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке побут;
- ❖ потенційні небезпеки в побуті для здоров'я і життя людини;
- ❖ правила користування електроприладами;
- ❖ правила безпеки при користуванні газовими приладами.



Невід'ємною частиною повсякденного життя людини є **побут** — приготування їжі, миття посуду, прибирання в домі, прання й прасування, догляд за домашніми тваринами — усе те, що потрібно робити щодня. Наш побут охоплює народні традиції, звичаї, обряди, які сформувалися впродовж багатовікової історії українців. У сучасному розвиненому суспільстві чільне місце належить питанню соціальних гарантій кожного громадянина в побуті, забезпечення безпеки життя й здоров'я людини в домашніх умовах.



Подумай та обговори з однокласниками, які із зображених на малюнку речей вам знайомі?

Для полегшення домашніх робіт та створення комфорту в побуті людина використовує різноманітні *пристосування, прилади й побутову техніку*. Усіх цих помічників можна класифікувати за різними ознаками. Наприклад: за розміром — малі й великі побутові прилади й техніка; за призначенням — кухонні, для гігієни приміщення, для особистої гігієни; за енергоспоживанням — механічні,

електричні, газові; за значимістю — необхідні, бажані, без яких можна обійтися.

Усі прилади в домі, експлуатація яких пов'язана з використанням електричного струму, можна розподілити на певні групи.



Електроосвітлювальні прилади



Електронагрівальні прилади



Електромеханічні прилади

Спробуй уявити свій дім без електроприладів. Завдяки електроенергії в тебе працює комп'ютер і телебачення, різні побутові прилади, є освітлення й тепло. Напевно, ти і твоя сім'я опинялись в неприємній ситуації, коли раптом припинялось електропостачання. І тоді розумієш, наскільки наш комфорт побуті залежить від електричних приладів.



Перші згадки про електрику з'явилися ще у 600-х роках до н.е., коли давньогрецький філософ Фалес Мілетський, одного разу натирав бурштин об шерсть і помітив, що камінь притягує до себе легкі предмети, між якими з'являється електричний струм.

Англійський вчений Стівен Грей, проводивши досліди у 1729 році, вперше виявив, що електрику можна передавати на невеликі відстані (до 800 футів) за допомогою провідників (зволожених ниток), використовуючи ізоляцію.

До кінця XIX століття електрику використовували тільки на місцях її вироблення.

Енергосистема України являє собою сукупність атомних, теплових та гідравлічних електростанцій, які забезпечують енергетичний потенціал України. Сучасна енергетика рухається в напрямку розвитку екологічно чистої енергетики з відновлювальних джерел енергії.



Зверни увагу, як відрізняються деякі сучасні побутові прилади й ті, що ними користувалися твої бабуся й прабабуся. Наведи свої приклади.

Функції	Електричні	Механічні
Подрібнення продуктів		
Прання й прасування		
Приготування їжі		

Але електроприлади, якими ти користуєшся вдома, окрім користі, яку вони приносять, також можуть бути небезпечними. Тому необхідно знати правила безпечного користування ними.



Правила безпечного користування електроприладами

1. Перед вмиканням необхідно впевнитись у відсутності механічних пошкоджень.
2. Під час роботи з електроприладом руки мають бути сухими.
3. Не залишай електроприлад увімкненим без нагляду на тривалий час, а після закінчення роботи перевір, чи все вимкнено.
4. Вимикати прилад з розетки слід за вилку. Небезпечно тягнути за шнур, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом.
5. Дітям користуватися електроприладами слід під наглядом дорослих.
6. У разі виявлення чи виникнення несправності в приладі потрібно негайно відключити його від електромережі.
7. Категорично заборонено самостійно проводити будь-які ремонтні роботи електроприладів.
8. Не можна заповнювати водою ввімкнені в електромережі чайники, кавоварки, каструлі.
9. Коли виходиш з дому — вимикай усі електроприлади.
10. Не користуйся саморобними електричними приладами. Використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними може призвести до пожежі!

Для гасіння пожежі, спричиненої електричним струмом, можна використовувати лише порошкові вогнегасники, землю. А гасіння водою та пінними вогнегасниками **категорично заборонено!**

Коли електричне обладнання загорілося, то перш за все потрібно знеструмити електромережу помешкання. Якщо зробити цього тобі не вдалося, то необхідно негайно повідомити про це рятувальникам за телефонним номером 101 та покинути приміщення.

Якщо ти став / стала свідком ураження людини електрострумом, то передусім необхідно пересвідчитись у власній безпеці, одягнути гумові рукавиці й взуття, а тоді якнайшвидше звільнити потерпілого від дії електричного струму. Для цього слід відключити електричне обладнання від мережі та звільнити постраждалого від струмоведучих частин.

Так само як без електрики, людина не може обійтися в побуті й без газових приладів. Побутовий газ люди використовують для обігріву приміщень у котлах і печах, для приготування їжі в газових плитах, а для нагрівання води — у газових колонках.

Природний газ насправді не має кольору й запаху. Тому для використання в побуті до нього додають спеціальні речовини **одоранти**, що надають газу неприємного запаху. Тільки завдяки цьому запаху ти можеш визначити, що стався витік газу, бо побачити газ неможливо.

Користуватися газовими приладами слід обережно, із дотриманням правил безпеки.

Газ — легкозаймиста речовина, а при накопичившись, може вибухнути від найменшої іскри, що призведе до пожежі й руйнувань. Дуже небезпечним для людини є вдихання газу, адже це веде до отруєння і навіть смерті. Тому завжди дотримуйся правил користування газовими приладами!



Якщо ти користуєшся газовою плитою, то:

- не залишай без нагляду увімкнену конфорку;
- стеж, щоб рідина при закипанні не залила газ. Якщо це все-таки сталось, спочатку перекрий газ, а потім уже витирай плиту;
- ніколи не використовуй газову плиту для опалення приміщення;
- не вішай на газові труби ганчірки, не стукай по них.

Категорично не дозволяється:

- користуватися несправними або пошкодженими газовими приладами;
- залишати газові прилади без нагляду увімкненими;
- використовувати газову колонку, газифіковані опалювальні печі, каміни за відсутності тяги в димарі;
- самовільно переносити і ремонтувати газове обладнання в приміщеннях.

Якщо відчувається запах газу:

- не використовуй сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню;
- не вмикай світло і будь-які електроприлади;
- не користуйся електродзвоником квартири;
- негайно перекрий вентилі на газових приладах і крани подачі газу перед ними;
- відчини вікна та двері для провітрювання приміщень;
- виклич аварійну службу газу за номером 104;
- покинь загазоване приміщення і допоможи зробити це іншим, попередь про небезпеку сусідів;
- після прибуттям аварійної бригади газової служби дій за їхніми вказівками.



Одоранти.



1. Що таке побут?
2. Які побутові прилади — електричні чи механічні — можуть бути безпечніші? Чому?
3. Чи вмієш ти користуватися газовими приладами?
4. Яких правил безпеки потрібно дотримувати при експлуатації електроприладів?
5. Прийшовши додому, ти відчув , відчула запах газу. Вибери з запропонованих варіантів свої подальші дії і визнач їх черговість:
 - а) зателефонувати батька (опікунам) чи в аварійну службу;
 - б) піти до сусідів і зателефонувати батькам (опікунам) чи в аварійну службу;
 - в) відкрити вікна і двері;
 - г) перевірити конфорки (якщо відкрити, закрити) і перекрити основний вентиль подачі газу;
 - д) запалити сірник, щоб перевірити звідки виходить газ;
 - е) запалити сірник. Щоб визначити місце витікання газу.
6. Перевір свої знання з правил безпечного поводження з електроприладами, використавши QR-код.
7. Переглянь відео за QR-кодом та склади пам'ятку «Як безпечно користуватися газовими приладами».



§ 12.

Побутова хімія / засоби побутової хімії, її / їх безпечне зберігання та використання

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

Авіценна, перський науковець-енциклопедист, філософ, лікар, хімік, астроном, теолог, поет.

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке побутова хімія;
- ❖ які засоби належать до побутової хімії;
- ❖ правила безпечного зберігання та використання засобів хімії в побуті;
- ❖ групи побутової хімії щодо безпеки.



Пригадай, що таке побут? Що допомагає зробити його комфортнішим?

Ти живеш в час, коли неможливо уявити комфортне щоденне життя без препаратів **побутової хімії**.

Побутова хімія — це непродовольчі хімічні речовини: різноманітні миючі засоби, лаки й фарби, речовини для виведення різного роду плям, інсектициди, навіть амоній, лимонна кислота й оцет, які використовують для приготування кондитерських виробів, а також косметичні та лікарські препарати. Усі ці засоби допомагають підтримувати чистоту, боротися зі шкідниками й потребують дуже обережного поводження з ними.

Препарати побутової хімії за своїм призначенням поділяють на кілька груп:



Які препарати побутової хімії є в тебе вдома на кухні, у ванній кімнаті?

Яскравість кольорів і форм упаковок приваблюють не лише дорослих, але й дітей. Буває, що дорослі необачно залишають ці препарати у вільному для дітей доступі. Наслідки такої необачності бувають невтішними: різні форми отруєння, травми внутрішніх органів, опіки шкіри, очей. А іноді результати такого необережного поводження та порушення правил зберігання засобів побутової хімії є дуже трагічними.



Якщо порушено правила використання засобів побутової хімії, вони стають небезпечними для здоров'я й життя. Тому і дорослі, і діти повинні дотримувати умов зберігання засобів побутової хімії та знати правила користування ними.



Проте, окрім безпечного зберігання, потрібно навчитися їх безпечно використовувати.



Обговоріть, яких ще правил зберігання та використання засобів побутової хімії ви повинні дотримуватися, щоби не допустити виникнення небезпечної ситуації.

Усі засоби побутової хімії можна розподілити на чотири групи за ступенем небезпеки для здоров'я й життя людини:

- Відносно безпечні. На упаковці відсутній застережний напис.
- Небезпечні. На упаковці є застережний напис, наприклад, «Берегтися від попадання в очі».
- Отруйні. На упаковці є напис «Отруйно», «Отрута» тощо.
- Вогненебезпечні. На упаковці є напис «Небезпечно! Легко займається», «Вогненебезпечно!».



Алгоритм дій у разі потрапляння на тіло хімічних речовин

У випадку виникнення будь-якої небезпечної ситуації найкращим рішенням буде одразу звернутися по допомогу до дорослих. Але якщо їх поруч немає, то можна спробувати допомогти самостійно. Як же це зробити?

Якщо хімічні засоби потрапили на шкіру, то слід зняти їх цупкою тканиною, а опісля промити місце контакту великою кількістю води.

Якщо речовини побутової хімії потрапили в очі, то їх необхідно негайно промити великою кількістю протічної води, не торкаючись очей руками. Якщо біль не вщухатиме, потрібно викликати екстрену медичну допомогу.

У разі отруєння хімічними речовинами може виникнути нудота, блювання, спазми в животі, пронос, загальна слабкість і підвищення температури до $+38-40^{\circ}\text{C}$, стають холодними кінцівки.

Хімічні опіки можуть виникнути внаслідок дії лугів, кислот, фосфору, негашеного вапна. При цьому на тілі може з'явитися сип, пухирці, спостерігатися біль у певній ділянці без видимих ушкоджень, з'явитися головний біль, утруднене дихання. Ознаки можуть проявлятися не одразу, а через деякий час і тим самим призвести до загального отруєння організму.



Побутова хімія. Засоби побутової хімії. Хімічні опіки.



1. Дізнайся, які засоби побутової хімії використовують у тебе вдома на кухні, у ванній?
2. З допомогою дорослих з'ясуй, до яких груп належать ці засоби.
3. Які ще препарати і для чого використовують твої родичі в побуті?
4. Знайди інформацію, які засоби для прибирання, миття посуду, фарбування використовували в давнину.

БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

§ 13.

Громадські місця і безпека. Захист від кримінальних небезпек

Першим найважливішим обов'язком та обов'язком уряду є громадська безпека

Арнольд Шварцнеггер, американський бодібілдер, кіноактор і продюсер, бізнесмен і політик

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке громадське місце;
- ❖ правила поведінки в громадських місцях;
- ❖ як виникає натовп;
- ❖ правила безпеки в натовпі.



Чи доводилось тобі відвідувати бібліотеку, бувати в театрі, на виставці, користуватись послугами залізниці чи метрополітену?

Щодня, виходячи з дому щоб відвідати школу, бібліотеку, купити продукти в магазині, вигуляти в парку домашнього улюбленця, ти опиняєшся в **громадському місці**.

Громадське місце — частина будь-якої будівлі чи споруди, що доступна чи відкрита для населення постійно чи періодично.

Громадські місця			
Приміщення органів державної влади та органів місцевого самоврядування (державні установи, заклади торгівлі, надання послуг готелів, гуртожитків, вокзалів та аеропортів)	Території загального користування (парки і сади, сквери і площі, вулиці й стадіони, зони відпочинку, пляжі, театри, підземні переходи, велосипедні та пішохідні доріжки)	Транспорт (автобуси, тролейбуси, трамваї, поїзди метро, зупинки громадського транспорту)	Прибудинкові території (території будівель та споруд інженерного захисту територій, території підприємств, установ, організацій та закріплені за ними території)

Перебуваючи на вулиці, відвідуючи магазин, розважальний центр, тобі, напевно, доводилось бути свідком неналежної поведінки маленької дитини, яка влаштовує істерики щодо своїх бажань, підлітка чи дорослої людини, які галасують, псують майно, сміяться, лихословлять.



Чи тобі було приємно спостерігати за такою поведінкою?

Важливо розуміти й знати прості речі:

- ✦ культурні навички — це основа життя в суспільстві;
- ✦ вихованій людині простіше налагодити стосунки з іншими людьми;
- ✦ за порушення правил поведінки в громадських місцях можуть покарати їх батьків, а для підлітків з 14-ти років настає особиста відповідальність.



Як не дивно, але часто усім знайомі сходинки стають причиною травм. Цього можна би було уникнути, якби всі дотримували правила поведінки на сходах. А вони досить прості.

Спускаючись сходами, чоловік завжди повинен йти попереду.

Вгору по сходах першою йде жінка, чоловік — злегка позаду. Однак якщо сходи темні, круті або в зовсім незнайомому місці, тоді чоловік має йти попереду.

Коли на сходах зустрічаються чоловік і жінка, що рухаються в різних напрямках, жінка не зобов'язана відходити від перил, навіть якщо це суперечить правилу правостороннього руху.

До речі, бік сходів із поручнями — привілей жінок, літніх людей, дітей.

Якщо назустріч іде хтось з речами, треба затриматися на майданчику і почекати, коли людина пройде.

Якщо хтось поштиво поступився вам дорогою, треба, проходячи повз, або злегка вклонитися, або сказати: «Вибачте», «Дякую вам».

Безпека перебування дітей у громадських місцях пов'язана насамперед із культурою їхньої поведінки. Дбати про власну безпеку кожна людина має самостійно. Тому, перебуваючи поза домом, необхідно дотримувати певних правил поведінки.

1. Якщо ти на вулиці.

- Перебуваючи на вулиці, дотримуйся головного правила — не створюй неприємностей та незручностей людям.

- У нашій державі правосторонній рух, тому, йдучи тротуаром, тримайся його правого боку. Так буде зручно тобі і тим, хто йде навпроти.

- Намагайся нести свої речі так, щоб під час руху не зачіпати тих, хто рухається назустріч, тобто сумку тримай у правій руці.

- Якщо ти поспішаєш і тобі необхідно обігнати того, хто йде попереду, обходь його зліва (при цьому не забудь вимовити: «Дозвольте пройти», «Будьте ласкаві»).



- Якщо ти зустрів / зустріла приятеля / приятельку й маєш намір із ним / нею поспілкуватися, відійдіть у бік. Те саме стосується й випадку, коли тобі потрібно дістати якусь річ сумки чи переговорити по телефону. При цьому не привертай уваги людей занадто гучною розмовою.



- Йдучи по вулиці, їсти непристойно. З'їсти бутерброд, булочку, морозиво можна, у крайньому випадку, стоячи біля кіоску чи сидячи на лавці.

- На вулиці дотримуйся чистоти: не розкидай обгортки від цукерок, морозива, інше сміття. Якщо поруч немає урни, поклади папірець до сумки або кишені.

- Виявляй ввічливість до людей, будь уважними до людей з обмеженими можливостями.

2. Коли ти користуєшся громадським транспортом.

- Очікуй на автобус, тролейбус чи трамвай тільки на зупинці. Якщо її немає — на тротуарі або узбіччі. У жодному разі не можна вистрибувати на проїжджу частину дороги! У метро не заходь за обмежувальну лінію на платформі.

- Сідай у транспорт тільки після того, як він зупиниться. Перш ніж увійти, почекай, поки вийдуть пасажери. При цьому стій так, щоб не заважати їм виходити.



- У жодному разі не заходь і з морозивом, відкритою пляшкою з напоєм, із їжею до автобуса, тролейбуса, трамвая чи метро. Пам'ятай: їсти в громадському транспорті

непристойно. Навіть якщо салон вільний, через різке гальмування можна забруднити себе чи інших пасажирів.

- Зайшовши до транспорту із рюкзаком, обов'язково зніми його, щоб не зачіпати людей

- Під час руху не можна відволікати водія запитаннями.

- Поступайся місцем людям з обмеженими можливостями, стареньким, вагітним жінкам, матусям із маленькими дітками.

- Не стій у дверях, бо цим ти заважатимеш входу і виходу інших пасажирів.

- Голосно не розмовляй, не смійся в транспорті, не вмикай музику, тому що це може заважати водієві й пасажирам.

3. Відвідуючи театр, пам'ятай про правила поведінки.

- До театру приходь за 10-15 хвилин до початку вистави, щоб роздягнутися і спокійно знайти своє місце в залі.

- Дотримуйся головних правил поведінки в театрі — не сміти, не псуй майно, не заважай іншим, крутячись у кріслі або плямкаючи і перешіптуючись між собою.



- Пам'ятай! Одна з умов успішної гри акторів і одержуваного глядачами задоволення — тиша в залі. Порушувати її неприпустимо! Звичайно, якщо ти дивитимешся комедію, то тут сміх і оплески цілком доречні.

- Якщо хтось заважає тобі своїми розмовами, можна попросити його поводитися тихіше. Робити зауваження або вичитувати не варто.

- Оплески — вираз вдячності глядачів за отримане задоволення. Свист, крики, тупотіння ногами неприпустимі в театрі!

- Якщо твоє місце на балконі, то не клади на його бар'єр сумочку, бінокль, програмку тощо. Один необережний рух — і все це може полетіти вниз на голови глядачів партеру.

- Під час вистави не прийнято що-небудь їсти (шелест папірців, хрускіт від цукерки, що розгризають, особливо чітко чути в тиші).

- Після оголошення антракту не підхоплюйся відразу зі свого місця, щоб мчати в буфет або в туалет, наступаючи на ноги своїм сусідам. Краще кілька хвилин почекай, поки з ряду вийдуть люди, які сидять ближче до проходу.

- В антракті можна прогулятися вестибюлем або фойє. При цьому не поспішай, не штовхай оточуючих.

- Коли спектакль закінчиться, також не поспішай залишати залу. Щоб одягнути всіх глядачів, гардеробнику потрібно 15–20 хвилин. То чи є сенс після вистави бігти сходами, розштовхуючи всіх, до гардероба або іти за своїм одягом без черги? Звісно, що немає сенсу.



Подумай та обговори з однокласниками, як слід поводитись в інших громадських місцях.

Звичайно, тобі добре знайомі вулиці населеного пункту чи мікрорайону, де ти мешкаєш. Однак тобі все одно слід дотримувати певних правил, щоб почуватися безпечно в знайомому місці. Від знання й дотримання цих правил залежить твоє здоров'я й життя.



Відвідини виставки чи музею починаються з гардероба, в якому залишають не тільки верхній одяг, але й сумки, пакети, парасольки. Якщо це передбачено правилами перебування в музеї й огляду експозицій, потрібно одягнути спеціальне взуття.

Безглуздо швидко пробігати по залах музею. Потрібно вибрати для огляду або певні твори, або який-небудь тематичний зал.

У виставковий зал треба входити тихо, не турбуючи інших. Оглядаючи твори, не слід ставати перед іншим відвідувачем, перегородивши йому доступ до картини або скульптури.

Під час перегляду експозиції розмовляють спокійно і неголосно за умови, що це нікому не заважає.

Не можна заходити до музею з їжею та напоями, а також заводити тварин. Обов'язково вимикають мобільний телефон.

Пам'ятай, що ти можеш почуватися в безпеці тільки тоді, коли будеш знати, як правильно поводитись в місцях масового перебування людей.

Зазвичай на концертах, стадіонах, після закінчення спортивних матчів можливе виникнення натовпу.



Натовп — це тимчасове об'єднання великої кількості людей, які перебувають у безпосередній фізичній близькості і мають спільний об'єкт зацікавлення.

Ситуація безпечна, допоки тисячі людей дотримуються правил поведінки та рухаються за відведеними маршрутами. Проте якщо виникне будь-який інцидент чи перешкода на шляху, натовп перетворюється на джерело підвищеної небезпеки для життя та здоров'я людини. Протистояти натовпу важко. Навіть законослухняні люди іноді в натовпі можуть поводитися агресивно та неконтрольовано.

Щоб уникнути можливих неприємностей, необхідно дотримувати основних правил поведінки в місцях масового перебування людей.

Відвідуючи спортивний захід чи концерт, намагайся не потрапити в епіцентр фанатів. Вибратися буде дуже важко, а жодне видовище не варте травм і втраченого в натовпі здоров'я. Тому заздалегідь зверни увагу на запасні виходи й маршрути евакуації.

Якщо ти все таки опинився / опинилася в натовпі під час виходу з концентру чи стадіону, потрібно:



- дотримуватись загальної швидкості руху;
- при першій можливості спробувати вибратися з натовпу;
- триматись подалі від скляних вітрин, огорож, турнікетів, сцени;
- рухаючись у натовпі, ніколи не піднімати речі, що впали; сумку притиснути міцно до тіла;
- не варто в'язати на шиї довгий шарф, адже він може випадково стати засобом удушення. Це стосується і біжутерії, медальйонів тощо;
- не штовхатись, не напирати на людей, які йдуть попереду. Поштовхи збоку стримувати зігнутими в ліктях і притисненими до тіла руками;
- не слід реагувати на сутички чи події, що відбуваються поряд.

Іноді може трапитись, що тобі потрібно повертатися додому в темний час доби. Безумовно, краще заздалегідь оцінити безпечність дороги та подбати, щоб тебе зустріли або провели. Однак слід пам'ятати правила безпеки щодо такої ситуації:

- вдягай одяг та взуття, які не заважатимуть вільно рухатись;

- на вулиці намагайся знаходити гідних довіри попутників;
- намагайся пересуватися людними, добре освітленими місцями;
- тримайся на вулиці впевнено, але не зухвало.



Прочитай та обговори з товаришами притчу «Найвища мудрість». Якою була б твоя відповідь, якби ти був/була на місці Майстра? Чому притча називається «Найвища мудрість»?

Одного разу до старого майстра китайських бойових мистецтв прийшов молодий європеєць і запитав:

- Учителю, я чемпіон своєї країни з боксу і греко-римської боротьби. Чого б ти ще міг навчити мене?

Старий Майстер усміхнувся і сказав:

- Уяви, що ти гуляєш містом і випадково забрів туди, де тебе очікують громили, щоб нам'яти тобі боки й пограбувати. Тож я навчу тебе не гуляти в таких місцях.



Громадське місце. Натовп.



1. Доведи, що, для того щоб почуватися безпечно навіть у знайомому місці, треба дотримувати певних правил.
2. Яких правил слід дотримувати, щоб уникнути кримінальних ситуацій на вулиці?
3. Що таке натовп? Коли він може виникнути?
4. Обери всі правильні відповіді як краще поводитися, якщо ти потрапив / потрапила у натовп:
 - а) заховаюся десь у куточок і чекати, що хтось із дорослих допоможе;
 - б) треба опанувати себе, йти в напрямку руху натовпу, тримаючись його середини. Після проходження вузьких місць постараюся вибратися з натовпу;
 - в) буду перепитувати у людей, що сталося і куди потрібно йти;
 - г) якщо у мене впала якась річ, ні в якому разі не буду її піднімати;
 - д) якщо загубив / загубила телефон, буду його шукати у натовпі. Батьки будуть сваритися, якщо його не знайду;
 - е) буду виходити з приміщення, тримаючись стін, проти руху натовпу.
5. Переглянувши відео за QR-кодом, склади пам'ятку «Правила поведінки в магазині».
6. Переглянувши відео за QR-кодом, склади пам'ятку «Правила поведінки в натовпі».



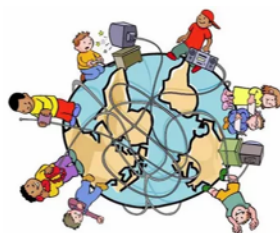
Безпека в інтернеті. Ризики комунікації у віртуальному середовищі

*Навіть не знаю, що сумніше – не
мати мрії або вишукувати чужі мрії
в Інтернеті.*

Сесілія Ахерн, ірландська письменниця

ВИВЧАЄМО:

- ❖ способи передачі інформації;
- ❖ властивості інформації;
- ❖ що таке інтернет-залежність;
- ❖ правила безпечного користування інтернет-мережею.



Пригадай, що тобі відомо про Інтернет.

У світі сучасних технологій, напевно, важко знайти людину, яка би повсякденно не використовувала можливості міжнародної комп'ютерної мережі «Інтернет». Серед основних потреб, що спонукають дітей і дорослих перебувати в кіберпросторі (так називають інтерактивне інформаційне середовище, яке функціонує за допомогою комп'ютерних систем), виділяють пошук інформації, розваги, спілкування.



Термін **«інформація»** походить від латинського слова «informatio», що означає відомості, роз'яснення, що передаються людьми усним, письмовим або будь-яким іншим способом за допомогою умовних сигналів, зображень, технічних засобів тощо. Із середини ХХ століття термін «інформація» перетворився на загальнонаукове поняття, що включає обмін відомостями між людьми, людиною та автоматом, автоматом та автоматом; обмін сигналами в тваринному та рослинному світі; передачу ознак від клітини до клітини, від організму до організму (наприклад, генетична інформація).

У житті кожної людини інформація, яка в сучасному світі є одним з найважливіших ресурсів і, водночас, однією з рушійних сил розвитку людського суспільства, відіграє

дуже важливу роль. Завдяки досягненням науки й техніки процес її передачі значно прискорився.



Подумай та обговори з друзями, які види інформації виникли раніше, а які з'явилися пізніше. Спробуй передати одні й ті самі дані різними способами.



На сьогодні для багатьох основним джерелом інформації є **Інтернет**. Глобальна мережа також стала потужним засобом навчання. Мережеві освітні ресурси допомагають тобі прискорити й оптимізувати навчальний процес, підвищують його якість завдяки максимальній структурованості та цікавій формі викладення матеріалу.

Для того щоб інформація сприяла прийняттю на її основі правильних рішень й була безпечною, вона має відповідати таким критеріям, як **достовірність, повнота, актуальність, однозначність, зрозумілість**.



Окрім необхідної інформації, люди у віртуальному просторі дивляться фільми й відеоролики, слухають музику, грають в онлайн-ігри. Але в разі надмірного захоплення інтернетом чи онлайн-іграми тебе, твоїх друзів і навіть дорослих підстерігає небезпека всесвітньої мережі. Вона виявляється у виникненні **інтернет-залежності** —

сучасної хвороби, за якої виникає нав'язливе бажання постійно перебувати в онлайн-просторі. Тому тобі варто шукати альтернативу віртуальним інтересам, наприклад, гуртки, хобі, догляд за домашніми улюбленцями, й перемикати свою увагу на досягнення успіхів у реальному житті.



Переглянувши мультфільм за QR-кодом, проаналізуйте, скільки часу кожен витрачає на користування смартфоном, що при цьому отримує, а що насправді втрачає.



Головною й провідною діяльністю у твоєму підлітковому віці є спілкування з однолітками. І тут, зазвичай, інтернет є просто незамінним помічником. Але, знову ж таки, все добре в міру! Інтерактивне спілкування потрібно обов'язково поєднувати з реальним, адже активність у соціальних мережах не замінить живого спілкування.



Переглянувши мультфільм за QR-кодом, обговори з однокласниками, чи справді необхідно на сторінках у соціальних мережах викладати світлина і дописи, описуючи все, що відбувається у житті.



Після 11-ти років у підлітків починає активно пробуджуватись інтерес до питань дорослого життя, психології статей та всього, що з цим пов'язане. Важливо, щоб відповіді на свої запитання ти шукав / шукала передусім у батьків, а не на сумнівних сайтах.

Усі згадані потреби, які ти задовольняєш через комп'ютер та інші гаджети, можуть бути для тебе дуже небезпечними. Через відсутність достатнього досвіду ти не можеш реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, яка надходить з віртуального світу.

Фахівці у сфері безпеки відзначають в онлайн-просторі безліч інтернет-ризиків для дітей та підлітків, а саме:

Тематичні загрози:	пропаганда насильства й наркотиків; реклама тютюну й алкоголю; нецензурні тексти
Порушення безпеки:	віруси; небажана пошта — спам; онлайн-шахрайство; збирання та розголошення приватної інформації
Комунікаційні ризики:	небезпечні контакти; кіберпереслідування; погрози

Для ефективної роботи за комп'ютером у мережі Інтернет хочеться запропонувати кілька порад, що стануть тобі у пригоді.



Захисти свій комп'ютер:

- завжди оновлюй операційну систему;
- використовуй антивірусну програму;
- використовуй брандмауер;
- роби резервні копії важливих файлів.

Захисти себе в онлайні:

- будь обережним / обережною, надаючи особисту інформацію;
- думай про те, з ким ти розмовляєш;
- пам'ятай, що в інтернеті не все є надійним і не всі є чесними.

Дотримуйся правил:

- ти маєш дотримувати законів навіть в інтернеті;
- пам'ятай, що в інтернеті ти повинен/повинна піклуватися про інших так само, як про себе.



Спільно з однокласниками розроби «Правила безпечного інтернету для підлітків».



Інтернет-залежність.



1. Які критерії інформації слід брати до уваги, щоб вважати її безпечною?
2. Які ризики підстерігають тебе в Інтернеті?
3. Доведи, що, для того щоб почуватися безпечно в кіберпросторі, треба дотримувати певних правил.
4. Подумай, чи не загрожує тобі нова хвороба — інтернет-залежність. Що необхідно робити, аби вона не розвинулась?
5. Переглянувши мультфільм за QR-кодом, напиши невелике есе «Чим загрожує ігрова залежність та як уникнути такої небезпеки».



УЗАГАЛЬНЕННЯ З РОЗДІЛУ «МОЯ БЕЗПЕКА»



1. Які місця у твоєму домі можуть бути небезпечними?
2. Що таке побут?
3. Які побутові прилади — електричні чи механічні — можуть бути безпечніші? Чому?
4. Чи вмієш ти користуватися газовими приладами?
5. Яких правил безпеки потрібно дотримувати під час експлуатації електроприладів?
6. Як безпечно користуватися газовими приладами?
7. Як потрібно діяти, якщо в квартирі відчувається запах газу?
8. Дізнайся, які засоби побутової хімії використовують у тебе вдома на кухні, у ванній?
9. За допомогою дорослих з'ясуй, до яких груп належать ці засоби.
10. Доведи, що, для того щоб почуватися безпечно навіть у знайомому місці, треба дотримувати певних правил.
11. Яких правил слід дотримувати, щоб уникнути кримінальних ситуацій на вулиці?
12. Що таке натовп? Коли він може виникнути?
13. Назви правила поведінки в натовпі.
14. Які критерії інформації слід брати до уваги, щоб вважати її безпечною?
15. Які ризики підстерігають тебе в Інтернеті?
16. Доведи, що, для того щоб почуватися безпечно у кіберпросторі, треба дотримувати певних правил.
17. Подумай, чи не загрожує тобі нова хвороба — інтернет-залежність? Що необхідно робити, аби вона не розвинулась?
18. Які правила безпечного інтернету для підлітків.
19. Чим загрожує ігрова залежність та як уникнути такої небезпеки?
20. Як захистити свій комп'ютер від шкідливих впливів?

Розділ 3. МОЄ ЗДОРОВ'Я

МОЄ ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

§ 15.

Особливості розвитку підлітків. Самооцінка

Ви повинні мати впевненість у своїх силах, а потім бути досить наполегливим, щоб їх здійснити.

Елеонора Розалін Картер політична активістка, правозахисниця, дружина президента США **Джиммі Картера**

ВИВЧАЄМО:

- ❖ особливості розвитку підлітків;
- ❖ що таке самооцінка;
- ❖ види самооцінки.



Підлітковий період охоплює період від 11-12 до 17-18 років. Протягом цього часу змінюються різні сторони життя людини: фізична, соціальна, психічна і духовна. А оскільки кожна людина індивідуальна, то існують певні індивідуальні відмінності в перебігу підліткового періоду.

Учені переконані, що **підлітковий вік** — це період біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання людини.

Людині, щоб стати фізично, психологічно та соціально зрілою особистістю знадобиться аж 18 років. Але після 18-ти років розвиток не припиняється. Адже люди ростуть до 23-25 років, а їхній психологічний і соціальний розвиток продовжується все життя.



Для того щоб дізнатися, що ти ростеш і розвиваєшся, поспостерігай за змінами, які з тобою відбуваються. Для цього можеш завести спеціальний блокнотик для запису своїх спостережень.

Щодня вимірюй своє зростання. Стань спиною до дверей, приклади лінійку до голови та зроби позначку олівцем. Після того візьми лінійку та виміряй відстань від підлоги до позначки. Отриманий результат запиши в блокнотик. Спостерігаючи за записами, ти помітиш як змінюється твій зріст.

Можна спостерігати також за своєю вагою. Але для цього тобі знадобляться ваги, які встановлюються на рівній підлозі.

Зауваж, що зміна зросту і ваги у хлопців та дівчат відбувається по-різному.

Вік, роки	Дівчата		Хлопці	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
10	122-157	22-45	127-154	23-51
11	130-160	25-52	128-161	26-55
12	134-171	25-64	130-173	29-61

Підлітковий вік має свої особливості, а саме:

Фізіологічні	- посилений ріст і розвиток усіх органів і систем; - надмірне навантаження на скелет у період його формування; - збільшення маси тіла порівняно з нормою; - посилене навантаження на серце; - зменшення маси тіла порівняно з нормою; - зміни в обміні речовин; - складні процеси в центральній нервовій системі; - нестійкість організму до температурних коливань
Соціальні	- перебільшення своїх соціальних можливостей; - конфлікти з дорослими та однолітками; - збільшення уваги до зовнішнього вигляду; - невиправдана самовпевненість; - потреба в дружбі, орієнтація на погляди колективу, компанії; - віра в ідеал
Психологічні	- зміни в поведінці, настрої; - поява надмірної активності, песимізму та прагнення до усамотнення; - відстоювання власної позиції; - створення системи життєвих цінностей



Криза 13-річних — це глибока, якісна зміна всього процесу психічного розвитку людини.

Ця криза розвитку, що нагадує кризу 3 років («Я САМ»). Тільки тепер це «Я сам» в соціальному сенсі та характеризується пониженням рівня успішності, зниженням працездатності, дисгармонією у внутрішній будові особи.



Поглянь в дзеркало. Кого ти там бачиш? Опиши себе з різних точок зору.

Людина так влаштована, що постійно себе оцінює. Чи думаємо ми про це свідомо, чи дозволяємо виконувати цю роботу підсвідомості, не важливо.



Чи задавав/задавала ти собі запитання, який/яка ти насправді?

Ти не можеш доторкнутись до неї, але вона суттєво впливає на те, як ти почуваєшся. Ти не можеш побачити її, але вона там, коли ти дивишся на себе у дзеркало. Ти не можеш почути її, але вона присутня, коли ти кажеш або думаєш про самого / саму себе. Що ж це таке... таємниче й важливе? Це твоя *самооцінка*!



Що ж таке, на твою думку, самооцінка?

Самооцінка — це більшою мірою те, як ти ставишся до себе, яким/якою ти себе бачиш і як розцінюєш свої можливості, а також те, наскільки тобі щось подобається чи ти турбуєшся про щось.

А також це:

- ✦ оцінка своїх думок;
- ✦ оцінка своєї діяльності;
- ✦ оцінка свого становища в певній групі, організації, колі друзів;
- ✦ ставлення до людей та їх оцінка;
- ✦ критичне ставлення до своїх здібностей та можливостей.

Твоя самооцінка характеризується динамічністю, поступовим розвитком в процесі життя та проявилась ще тоді, коли ти перебував / перебувала у дитячому садочку.

Самооцінка дає тобі сміливість пробувати нове й силу віри в себе. Вона дозволяє поважати себе, навіть коли ти припускаєшся помилок. І коли ти поважаєш себе, усі навколо, дорослі й діти, зазвичай, також проявляють до тебе повагу.



Перегляньте відео за QR-кодом та поясни, яке значення має самооцінка для життя людини.



У всіх нас є самооцінка, проте важлива саме *здорова, позитивна та адекватна самооцінка*. Саме вона допомагає тобі тримати голову високо й пишатися собою та своїми здібностями, навіть коли все йде не дуже добре.

Є різні види самооцінки. **Адекватна самооцінка** — це реальна оцінка себе. **Неадекватна самооцінка** — це, навпаки, коли людина неправильно оцінює себе.

Неадекватна самооцінка може бути завищеною, для якої характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей, та заниженою, яка проявляється через применшення своїх переваг або перебільшення недоліків.



Станіслав вважає себе дуже талановитим співаком, тому для нього стало несподіванкою передостаннє місце в районному конкурсі талантів. Хлопець пояснює це тим, що судді поставилися до нього упереджено й підіграли іншим учасникам.

Яку самооцінку має хлопчик — завищену, занижену чи адекватну? Як ця самооцінка впливає на його поведінку? Що ти можеш порадити Стасу?

Маючи адекватну самооцінку, ти:

- ✦ послідовний / послідовна у вираженні власних потреб і думок;
- ✦ упевнений / упевнена у своїй здатності приймати рішення;
- ✦ здатний / здатна формувати стосунки з іншими людьми;
- ✦ реалістичний / реалістична у своїх очікуваннях і маєш менше шансів надмірно критично оцінювати себе та інших;
- ✦ більш гнучкий / гнучка в сприйнятті дійсності та краще переносиш стрес та невдачі;
- ✦ менш схильний / схильна до розвитку психічних захворювань, таких як депресія.



Визначити власну самооцінку можна за допомогою експрес-тесту, давши відповіді на запитання:

Ти спокійно сприймаєш конструктивну критику?
Ти легко сходишся з людьми?
Ти відверто і відкрито показуєш свої відчуття?
Ти цінуєш близькі стосунки з людьми?
Ти готовий / готова сміятися над своїми помилками і вчитися на них?
Ти шукаєш можливості спробувати себе у чомусь новому?
Для тебе важливий твій фізичний стан?
Ти довіряєш собі?
Ти радієш за інших, коли вони досягають успіху?
 Якщо ти на більшість питань відповів / відповіла «так», у тебе здорове та адекватне сприйняття себе.



Об'єднавшись у групи, обговоріть, чи може самооцінка впливати на поведінку і здоров'я людини.

Слід зазначити, що позитивна самооцінка в підлітків формується завдяки успішному спілкуванню з ровесниками, наявності дружніх взаємин з ними, співвідношенню власних досягнень з планами та порівнянні з досягненнями інших людей.



Щоб підвищити власну самооцінку, необхідно:

1. Припинити порівнювати себе з іншими людьми.
2. Не засуджувати себе.
3. Приймати всі компліменти та привітання відповіддю «дякую».
4. Намагатися спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими тебе підтримати.
6. Сформулювати список своїх позитивних якостей.
7. Розпочати більше давати іншим.
8. Діяти!

Пам'ятай, що ти — унікальна особистість, з величезними можливостями та потенціалом! У підлітковому віці швидко ростеш і розвиваєшся. Усі ці зміни природні. Зміни індивідуальні для кожного. З людьми, які багато знають і позитивно мислять, цікаво спілкуватися і дружити. Підростаючи — розвивайся гармонійно.



Самооцінка.



1. Як визначається підлітковий вік?
2. Як ти вважаєш, чому або якій особливості свого розвитку ти приділив / приділила би увагу насамперед? Чому?
3. Поміркуй, чому підлітковий вік вважають важливим періодом у житті.
4. Що таке самооцінка?
5. Які ти знаєш види самооцінки?
6. Підготуй проєкт «Особисте самовдосконалення».
7. Переглянь відео за QR-кодом, склади пам'ятку, як підвищити власну самооцінку.



§ 16.

Корисні та шкідливі звички. Вплив психоактивних речовин на здоров'я підлітків. Моделі безпечної поведінки

Прикро в цьому світі полягає в тому, що від добрих звичок набагато легше відмовитися, ніж поганих.
Вільям Сомерсет Моєм, англійський дипломат

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке звичка;
- ❖ які є звички;
- ❖ що таке психоактивна речовина.



Життя — це найцінніше, що має людина. Як ранок розпочинає день, так дитинство розпочинає життя. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам з друзями, що рідні і близькі дарують нам свою любов і турботу, що кожного дня ми дізнаємось щось нове про світ, який нас оточує. Але для того щоб всі плани здійснювалися, треба бути здоровими.



Пригадай, що таке здоров'я.

Науковці з'ясували, що здоров'я людини і тривалість життя найбільше залежать від способу життя.

Пригадай, чи доводилося тобі постійно виконувати якісь дії, незалежно від того, чи виникало у тебе бажання або потреба робити це знову й знову. Це і є **звичка** — особлива форма поведінки людини, яка виявляється у здатності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення. *Наш спосіб життя — це наші звички.*

Звички бувають **корисні й шкідливі**.

Корисні звички:	Шкідливі звички:
зміцнюють імунітет	загрожують здоров'ю
підвищують самооцінку	псують стосунки з іншими
поліпшують стосунки	порушують психічний стан

Наслідки корисних звичок ти можеш побачити, проаналізувавши наведену нижче схему.

Вітатися при зустрічі		Ввічлива поведінка, гарний настрій
Додержувати Правил дорожнього руху		Убезпечення від травмування
Мити руки, раціонально харчуватися		Убезпечення від багатьох хвороб
Чистити зуби		Здорові зуби
Робити зарядку, спати з відкритою кватиркою, додержувати розпорядку дня		Бадьорість, загартованість, успішне навчання
Доброзичливо спілкуватися		Багато друзів, позитивне ставлення до тебе
Додержувати правил особистої гігієни		Охайність, гарний вигляд
Вимикати побутові електроприлади, закривати газові та водогінні вентилі		Безпека оселі

Набути корисних звичок не завжди легко. Це праця, яка потребує наполегливості, старанності та терплячості. Кажуть, що для набуття нової корисної звички її необхідно виконувати щонайменше 21 день.

Що раніше сформувалися корисні звички, то легше людині уникнути шкідливих звичок.

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



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

Наприклад, у школі, на вулиці, в автобусі чи тролейбусі тобі доводиться братися руками за поручні, дверні ручки та інші речі, яких торкаються також сотні і тисячі людей. Відомо багато мікроорганізмів, які вражають

шкіру, очі, органи травлення. Такі хвороби в народі називають «хворобами брудних рук». Виробивши в себе звичку регулярно мити руки з милом, ти уникнеш багатьох цих захворювань.



Розглянувши малюнки, поясни, які корисні звички зображені на них.



Людина схильна повторювати дії, що приносять їй задоволення або схвалення інших людей. І навпаки, уникати вчинків, які викликають неприємні відчуття і засуджуються людьми. Але, незважаючи на приємні відчуття, деякі звички можуть бути шкідливими. Що стосується шкідливості, то про неї кажуть, коли дія несе в собі потенційну загрозу для здоров'я, психологічного стану, навколишнього середовища тощо.

Наслідки шкідливих звичок ти також можеш побачити, проаналізувавши наведену нижче схему.

Порушення Правил дорожнього руху	→	Травмування
Переїдання	→	Проблеми зі здоров'ям
Грубість у спілкуванні з дорослими та однолітками	→	Проблеми у спілкуванні
Неохайність, недбалість	→	Поганий зовнішній вигляд, проблеми у спілкуванні
Грати допізна в комп'ютерні ігри	→	Перевтома, зниження гостроти зору
Куріння, вживання алкоголю	→	Хвороби

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



Розглянувши малюнки, обговоріть, які звички були у героїв та героїнь мультфільмів? Які вони: корисні чи шкідливі?



Найчастіше формування звички відбувається **несвідомо**, наслідуванням поведінки інших. Дуже часто діти наслідують поведінку своїх батьків і переймають їхні звички. Тому члени однієї родини мають багато подібних звичок.

Інший спосіб формування звички — **свідомий**. Спочатку усвідомлюють, **ЧОМУ** це треба робити — вчаться це робити — відпрацьовують це вміння до автоматизму (чистити зуби, застеляти ліжко, дотримувати режиму дня тощо).



Прочитавши уривок з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Соєра», визнач, яка звичка була у героя твору. Яка вона: корисна чи шкідлива?

Мері дала йому жерстяний таз, наповнений водою, і шматок мила; він вийшов за двері, поставив таз на оспінчик, вмочив мило у воду і поклав його на місце. Потім закачав рукави і обережно вилив воду на землю, зайшов у кухню і почав щосили терти обличчя рушником, що висів за дверима.

Але Мері відібрала в нього рушник.

— Як тобі не соромно, Томе! — вигукнула вона. — Хіба можна бути таким розбишакою? Адже вода тобі не зашкодить!

Знову таз наповнили водою. Цього разу Том деякий час стояв над ним, набираючись хоробрості, нарешті зітхнув і почав умиватися. Коли він вдруге зайшов до кухні із заплученими очима, наосліп відшукуючи рушник, вода і мильна піна, що стікали з його обличчя, не залишали сумніву в його сумлінності. Але коли він виринув з-під рушника, результати виявились не надто блискучими: чистим, як маска, була лише частина його обличчя від лоба до підборіддя; вище і нижче тягнулася обширна, не змочена водою територія, що зверху піднімалася на лоб, а знизу лягала темною смугою навколо шиї.

Якщо не знаєш, які є шкідливі звички, то ми вказуємо на найпоширеніші з них:

- ✦ куріння;
- ✦ вживання алкоголю;
- ✦ любов до шкідливої їжі;
- ✦ ігроманія;
- ✦ лихослів'я;
- ✦ шопоголізм тощо.



Розглянувши світлини, розкажи, які шкідливі звички зображені на них.



Психоактивною речовиною вважається будь-яка хімічна речовина, здатна при одноразовому застосуванні зміню-

вати настроїв, фізичний стан, самопочуття, а при систематичному прийомі — викликати залежність.

Учені розрізняють три категорії психоактивних речовин:

- речовини, які здійснюють заспокійливу (седативну) дію на активність центральної нервової системи (ЦНС) — алкоголь, опіати й седативні засоби;
- наркотики, які стимулюють активність ЦНС — кофеїн, кокаїн, амфетамін, нікотин;
- галюциногени — препарати, які змінюють свідомість. Наприклад, ЛСД в розмовній мові відомий як «кислота» — галюциногенний наркотик.

Деякі з цих речовин людина вживає в повсякденному житті, зокрема **кофеїн**. Кофеїн міститься в каві, чаї та тонізуючих напоях (кока-кола) і є м'яким стимулюючим засобом, проте до нього легко звикнути.

Нікотин є засобом, який стимулює ЦНС. Чимало людей вважають, що він допомагає подолати стрес, розслабитися. Нікотин посилює секрецію деяких хімічних речовин та послаблює активність мозкових клітин, що викликає відчуття умиротворення. Ця дія триває лише кілька хвилин, після чого курцеві хочеться почати спочатку.

Амфетаміни — синтезовані хімічні речовини, які мають стимулюючий вплив на нервову систему. Побічні реакції від цих речовин проявляються у вигляді психологічного звикання та неспокійної поведінки.

Алкоголь вважається легальним наркотиком, оскільки його купівля та вживання для повнолітніх осіб не заборонені законом. Алкоголь викликає зміну психологічного стану людини, навколишній світ сприймається спотворено і неадекватно. При постійному вживанні алкоголь руйнує особистість, викликає психічну і фізичну залежність.



До яких наслідків, на твою думку, призводить вживання психоактивних речовин?

Унаслідок дії наркотичних речовин гинуть мільярди клітин, порушується взаємодія систем організму. Якщо наркотичне отруєння починається з юності, то патологічні процеси, що відбуваються в організмі, стають незворот-

ними. Це пояснюється інтенсивнішим обміном речовин у молодому організмі, прискореним кровообігом, високою проникністю тканин та іншими властивостями, що полегшують проникнення наркотичних речовин у клітини, призводять до погіршення стану здоров'я, раннього й важкого перебігу ускладнень.

Тому **наркоманія** — це важка хвороба психіки й усього організму, яка без лікування призводить до деградації особистості, інвалідності та передчасної смерті в молодому віці. На відміну від інших хвороб, це захворювання людини провокує сама через власну слабкість та необережність.



Визначте, що з цих тверджень є міфом, а що — фактом. Обґрунтуйте свою думку.

1. *Усі наркотики — це потенційна отрута, уживання якої призводить до певних шкідливих наслідків.*
2. *Чим вищий рівень освіти людини, тим менший у неї ризик стати залежним від наркотиків.*
3. *Чим менший прибуток у людини, тим вищим є ризик, що вона стане залежною від наркотиків.*
4. *Той факт, що сім'я людини є нестабільною (розлучення, зловживання алкоголем), підвищує її ризик стати залежним від наркотиків.*
5. *Якщо людина часто роздратована або перебуває в депресії, то її ризик стати залежною від наркотиків вищий.*
6. *Ефект задоволення від уживання наркотиків зростає з кожним наступним використанням.*
7. *Більше дівчат, ніж хлопців мають схильність до вживання наркотиків.*
8. *«Нюхання клею» небезпечне для життя, але не смертельне.*
9. *Деякі депресанти — це ліки, які приписує лікар.*
10. *Уживання наркотиків легко зупинити.*
11. *Використання наркотичних речовин лише один раз спричинює порушення функцій мозку.*
12. *Наркотики — це модно.*
13. *Наркотики допомагають розв'язати проблеми.*

Недарма вживання психоактивних речовин найбільш небезпечне у підлітковому та юнацькому віці. Якщо людина використовує психоактивні речовини з юності, вони впливають на її природну здатність бути чоловіком і батьком або дружиною і матір'ю. Потрапляючи з кров'ю до статевих залоз, наркотики і токсичні речовини порушують їхнє функціонування.

У дитини, народженої від матері, яка вживає психоактивні речовини, з перших годин життя виявляють ознаки наркоманії. Її організм потребує тих речовин, які вона отримувала з кров'ю від матері.

Крім того, уживання психоактивних речовин підвищує ризик розвитку вроджених вад. Вони формуються в разі порушення нормального онтогенезу під впливом шкідливих чинників. Це може стосуватися одного органу, цілої системи або всього організму дитини. Для формування аномалії має значення не лише чинник, а й інтенсивність його впливу.

До найважливіших вад розвитку належать уроджені вади серця, центральної нервової системи, органів травлення, вади розвитку нирок, уроджені вади обличчя тощо.



Які асоціації виникають у вас, коли чуєте слово «наркотик»?

Давайте боротися за те, щоб ми жили у здоровій країні, адже що може бути дорожчим, ніж здоров'я. І ніякі гроші не врятують, ніяке задоволення не буде радувати, якщо ми будемо відчувати постійні проблеми зі своїм здоров'ям!



Корисна звичка. Шкідлива звичка. Психоактивна речовина.



1. Що таке звичка?
2. Наведи приклади корисних звичок. Чому вони, на твою думку, корисні?
3. Наведи приклади шкідливих звичок. Чому вони шкодять здоров'ю?
4. Чи можна позбутися шкідливих звичок?
5. Чим корисні звички відрізняються від шкідливих?
6. Поміркуй, чи може людина, мешкаючи у незадовільних побутових умовах, вести здоровий спосіб життя.
7. Чи завжди добрі соціальні умови — запорука здоров'я людини?
8. Назвіть найпоширеніші шкідливі звички.
9. Переглянь відео за QR-кодами та визнач, про які корисні та шкідливі звички йдеться в них.
10. Переглянувши відео за QR-кодом, поясни, які наслідки шкідливих звичок зображені в ньому.



ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

Особливості харчування підлітків.

Перша допомога в разі харчових отруєнь

Снідайте як король, обідайте як принц, а вечеряйте, як жебрак.
Адель Девіс, американська письменниця та дієтолог

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке харчовий раціон;
- ❖ який добовий раціон підлітка;
- ❖ як можна отримати харчове отруєння;
- ❖ яка домедична допомога надається при харчових отруєннях.

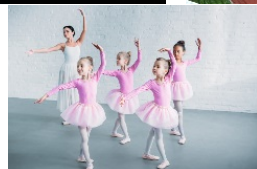
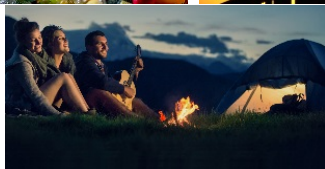


За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини майже на 80-85% залежить від того, які поживні речовини вона споживає.

Харчування відіграє важливу роль у правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі підлітків. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і систем організму, опірність його різним хвороботворним факторам.



Переглянувши світлини, закінчи речення «Ми їмо, щоб...».



З їжею підліток має отримувати всі ті речовини, які входять до складу його органів і тканин. Це білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода.



Білки — основний будівельний матеріал організму. З них утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте.

Жири відновлюють витрати теплової енергії.

Вуглеводи витрачаються на зігрівання організму, роботу м'язів.



Також для життя людини, її росту та розвитку потрібні **вітаміни** та **мінеральні речовини** — натрій, фосфор, залізо, калій, кальцій, йод та інші.

У харчуванні підлітків враховуються якісні особливості білків. **Білки** — це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. Так, питома вага білків тваринного походження в раціоні дітей шкільного віку становить 65-60%, у дорослих — 50%. Потребам дитячого організму найбільшою мірою відповідає молочний білок, як і всі інші компоненти молока. У зв'язку з цим молоко має розглядатися як обов'язковий продукт дитячого харчування, що не підлягає заміні. Для дітей шкільного віку добова норма молока — 500 мл. Слід мати на увазі, що 100 г молока відповідає 12 г сухого молока або 25 г згущеного.



Школярі 7-11 років повинні отримувати на добу 70-80 г білка, або 2,5-3 г на 1 кг ваги, а учні 12-17 років — 90-100 г, або 2-2,5 г на 1 кг ваги. Діти і підлітки — юні спортсмени, що мають підвищені фізичні навантаження (у тому числі й учасники туристичних походів), потребують збільшення добової норми споживання білка до 116-120 г у віці 10-13 років і до 132-140 г у віці 14-17 років.

Найбільша кількість білків міститься в м'ясі, рибі, яйцях. Для дітей рекомендуються нежирні сорти м'яса. Багато білка містять різні молочні продукти. Проте і в продуктах рослинного походження також є білки. Особливо багато їх у бобових (боби, квасоля, горох, сочевиця, соя).

Вуглеводи людина отримує, вживаючи хліб, крупи, картоплю й цукор. Підлітки обов'язково повинні споживати в достатній кількості клітковину — суміш важко перетравлюваних речовин, що є в стеблах, листі й плодах рослин. Вона необхідна для нормального травлення.



Необхідним компонентом їжі для задоволення енергетичних потреб школярів є **жири**. На їхню частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії. Жири організм отримує з рослинного і вершкового масла, сала. Багато жиру є в м'ясі, сирі, яйцях, сметані.



Кожний продукт харчування має особливості, пов'язані з його хімічним складом.

Розрізняють продукти **рослинного і тваринного походження**. Рослинна їжа є переважно вуглеводною, тобто має у своєму складі багато вуглеводів і мало білків. Тваринна їжа, навпаки, містить багато білків, а вуглеводів дуже мало або й зовсім не містить їх. Знання властивостей того чи іншого продукту дає змогу якомога раціональніше використовувати його.

Складаючи норми харчування для дітей, ми беремо до уваги, що їжа дітей повинна мати відносно більшу енергетичну цінність, ніж у дорослих, оскільки на кожен кілограм маси тіла дитині потрібна більша кількість енергії, ніж дорослій людині. Наприклад, дитині у віці до 1 року на 1 кг маси тіла за добу треба 460,5 кДж; дитині молодшого шкільного віку — 293,1 кДж; юнакові 18 років — 209,3 кДж.

Проте задовольнити потребу організму в енергії — це ще далеко не все. Наприклад, підліток може з'їсти 1,5 кг хлібобулочних виробів, щоб отримати 10435 кДж, але така одноманітна їжа не може задовольнити потреби організму: Тому школярам потрібно вживати різноманітну тваринну й рослинну їжу, яка містить у достатній кількості білки, жири і вуглеводи.

Денний раціон підлітка у співвідношенні білків, жирів, вуглеводів повинен складати 1:1:4, а за фізичних навантажень: 1:1:6.

Раціональне харчування — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування. Доведено, що нераціональне харчування суттєво впливає на тривалість і якість життя людини. Надмірності в їжі створюють несприятливі умови для роботи майже усіх систем внутрішніх органів та призводять до аліментарного ожиріння. Проте дотримання простих правил здорового харчування допоможе почуватися краще, а також запобігти розвитку багатьох захворювань.



Пригадай принципи раціонального харчування.

До принципів раціонального харчування належать помірність, різноманітність, збалансованість.

Під збалансованістю розуміють оптимальне співвідношення компонентів їжі.



Для підлітків денний раціон харчування має включати:

- 200 г м'ясних або рибних продуктів;
- 0,5 л молока або молочних продуктів;
- 400-500 г хліба і хлібних виробів;
- 50-100 г цукру;
- 300 г картоплі;
- 400 г овочів;
- 40 г крупів;
- 20-30 г олії;
- 10-15 г тваринних жирів;
- 1 яйце на два дні.



Для того щоб їжа приносила людині найбільшу користь, потрібно дотримуватися **режиму харчування**, тобто регулярно приймати їжу упродовж доби в певний час.

Прийом їжі в одні і ті самі години сприяє більш інтенсивному виділенню шлункового соку. При цьому їжа, потрапляючи в шлунок, одразу знаходить у ньому певну кількість травного соку.

Нерегулярне споживання їжі може сформувати звичку до переїдання, що нерідко призводить до захворювань

шлунку і кишківника, до збільшення маси тіла, а іноді й до ожиріння.

Для підлітків 10-12 років найкращим є *п'ятиразове харчування*.



Правильне раціональне харчування підтримує нормальне здоров'я, сприяє гарному самопочуттю. *Німецьке товариство харчування* сформулювало 10 правил, які базуються на нещодавніх наукових дослідженнях, та допоможуть тобі та твоїй сім'ї харчуватися здоровою, правильною їжею.

1. Різноманітне харчування. Щоб харчування було збалансованим, а твоє самопочуття та здоров'я міцним, правильно буде дати організму всі важливо необхідні елементи.

2. Продукти, багаті на злаки, картопля. Хліб, макаронні вироби, рис, злакові пластівці, так само як і картопля містять, мало жиру, але багаті на вітаміни, баластні елементи, мінерали та інші рослинні мікроелементи. Споживай ці продукти разом з якомога меншим вмістом жирів. Щонайменше треба споживати 30 грамів баластних речовин, передусім з цільнозернових продуктів. Раціональне споживання знижує ризики багатьох хвороб.

3. Овочі та фрукти «5/день». Насолоджуйся п'ятьма порціями овочів, фруктів на день, по можливості свіжими, щойно приготовленими, або однією порцією соку: так ти будеш цілком забезпечений/забезпечена вітамінами, мінералами, баластними речовинами і вторинними рослинними елементами.

4. Щоденно вживати молоко та молочні продукти; один-два рази на тиждень їсти рибу; м'ясо, ковбасні вироби, яйця — помірно. Ці продукти містять цінні поживні речовини, як наприклад кальцій у молоці, йод, селен і омега-3 жирні кислоти в морській рибі. М'ясо є постачальником мінералів та вітамінів. Віддавай перевагу знежиреним продуктам, особливо в м'ясі та молочних продуктах.

5. Менше жиру.

6. Цукор, сіль вживати помірно. Вживай рідше цукор та продукти, які містять різні види цукру (наприклад, глюкосироп), у тому числі солодкі напої. Приправляй страви травами, спеціями та помірно сіллю. Правильно буде вживати йодовану сіль.

7. Достатньо рідини. Вода є життєво необхідною кожному. Пий десь 1,5–2 л/день, щоб підтримувати правильний водний баланс в організмі. Віддавай перевагу мінеральній воді, з газом чи без, або іншим низькоенергетичним напоям.

8. Смачно, охайно готувати. Готуйте свої страви за якомога нижчих температур, з невеликою кількістю води та жиру — так страви зберігають свої натуральні смакові якості, зберігаються поживні

речовини, і це запобігає утворенню шкідливих сполук. І не забувай про десерт, наприклад, можеш зробити морозиво.

9. Витрачай час і насолоджуйся. Харчування — це не що-небудь! Дай собі час на їжу. Приготування та споживання їжі має бути першорядним заняттям, бо немає чогось більш важливого, ніж раціонально, правильно, збалансовано харчуватись, і покращувати таким чином власне здоров'я, самопочуття.

10. Стеж за вагою. Раціональне харчування є не єдиною умовою для підтримання нормальної ваги тіла. Залишайся завжди у русі. Займайся спортом 30-60 хв/день, бігом, зарядкою, на турніку або вправами з гантелями, качай прес, бо так ти будеш відчувати себе чудово, а це сприятиме твоєму здоровому стану.

Перший сніданок (25 %) має бути ситним. Він може включати молочні каші, змішані круп'яно-овочеві страви (голубці з рисом, картопляні, морквяні, капустяні котлети із соусом, запіканки), рибні або м'ясні страви з гарніром. Із гарячих напоїв на сніданок подають чай, чай з молоком, кавові напої (без кофеїну), молоко, какао, трав'яні чаї.

Другий сніданок (10%) — це їжа, яку їдять після сніданку, але до обіду. Він може бути малокалорійним — фрукти, чай з бутербродом, кефір або молоко з невеликою булочкою чи дієтичним хлібцем. Можна рекомендувати на другий сніданок також сосиски чи сардельки.

Обід (40%) має включати першу, другу і третю (напій) страву. Для обіду обов'язковою є гаряча перша страва — найрізноманітніші супи, бульйони (курячий, м'ясний, рибний). Другою стравою може бути риба або м'ясо з гарніром (круп'яним, овочевим, комбінованим). На третє подають напій (соки, кисілі, компоти зі свіжих або сухих фруктів). Доцільно в обід вживати свіжі фрукти.

Підвечірок (10%) складається з двох страв — молочного напою і хлібобулочного або борошняного кондитерського виробу, а також, бажано, свіжих фруктів чи ягід.

Вечеря (15%), зазвичай, складається з молочних, круп'яних, овочевих, сирних і яєчних страв. Безносередньо перед сном можна, за бажанням, випити склянку кисломолочного напою (кефіру, кислого молока, йогурту тощо) або молока.



Скористайся також такими порадами:

1. Обмеж споживання фаст-фуду. Одна порція гамбургера чи картоплі фрі містить більше калорій, ніж багато іншого, що можна з'їсти протягом дня.
2. Переглянь своє ставлення до напоїв. Газовані солодкі напої сприяють ожирінню у дітей та підлітків.
3. Стеж за кількістю споживання їжі.
4. Не їж перед телевізором чи комп'ютером.
5. Не пропускай прийоми їжі.



Доведи, що чіпси, сухарики, солодкі газовані напої тощо не варто споживати.

Наше здоров'я залежить від того, що ми їмо, як швидко і як часто. Усі харчові продукти мають бути доброякісними та свіжими. Поспішна їжа, її погане пережовування спричиняють болі в животі, відчуття нудоти і блювання. Але найбільш небезпечні несуть у собі харчові *отруєння*.



Чому, на твою думку, виникають харчові отруєння?

Причиною інфекційного харчового отруєння може стати їжа, заражена патогенними бактеріями (вживання прострочених продуктів; недотримання правил гігієни під час вживання їжі).

Харчові отруєння — це гострі захворювання, які виникають унаслідок вживання в їжу продуктів, що містять шкідливі мікроорганізми або отруйні речовини. Особливо небезпечними можуть бути несвіжі молочні продукти, консерви, риба, м'ясні продукти, а також немиті овочі і фрукти.

Симптомами харчових отруєнь можуть бути:

- ✦ підвищена температура;
- ✦ низький кров'яний тиск;
- ✦ загальна слабкість, запаморочення;
- ✦ біль у животі;
- ✦ діарея;
- ✦ зниження або відсутність апетиту;
- ✦ здуття живота;
- ✦ нудота і блювота;
- ✦ прискорене серцебиття.



Зазвичай, перші ознаки харчового отруєння з'являються через 2 години після вживання несвіжого продукту.



Домедична допомога при харчових отруєннях передбачає:

1. Негайно промити шлунок чистою водою — випити максимум, потім викликати блювоту.
2. Прийняти сорбенти для виведення отруйних речовин .
3. Відновити водно-сольовий баланс в організмі, споживаючи підсолену мінеральну воду без газу.
4. Через 5-7 годин питного режиму перейти на щадний дієтичний раціон.
5. Якщо після цього не полегшало — негайно звернутися до сімейного лікаря або викликати «швидку допомогу».

Щоб уникнути кишкових захворювань та отруєнь харчовими продуктами, необхідно:

- мити руки перед їжею;
- їсти повільно і спокійно;
- старанно пережовувати їжу;
- овочі й фрукти мити під проточною водою;
- дотримуватись правил зберігання продуктів;
- уважно вивчати маркування продуктів, які швидко псуються;
- не використовувати в їжу продукти, у яких закінчився термін придатності;
- не вживати продуктів, які містять хімічні добавки, ароматизатори, барвники.



Харчові отруєння.



1. Що таке раціональне харчування?
2. Назви принципи раціонального харчування.
3. Склади свій добовий раціон харчування.
4. Яких правил слід дотримувати під час обробки продуктів харчування?
5. Назви правила зберігання продуктів харчування.
6. Вкажи, яку роль відіграють вітаміни а розвитку людини:
 - а) є головним джерелом енергії;
 - б) утворюють в організмі необхідні речовини, які забезпечують стійкість організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища і хвороботворних бактерій;
 - в) є будівельним матеріалом.
7. Переглянувши мультфільм за QR-кодом,клади пам'ятку «Правила здорового харчування».



ПРОФІЛАКТИКА СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИХ ХВОРОБ

§ 18.

Соціально небезпечні хвороби та їх профілактика

Тисячі речей потрібні здоровому, і тільки одна хворому — здоров'я.
Ірина Вільде, українська письменниця

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке соціальні хвороби;
- ❖ види хвороб;
- ❖ профілактика соціально небезпечних хвороб.



Пригадай, які ти знаєш хвороби. Поява яких з них, на твою думку, залежить від способу життя людини? Чому?

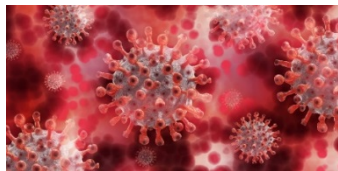
Соціально небезпечні хвороби — це захворювання людини, виникнення і розповсюдження яких пов'язане переважно з несприятливими соціально-економічними умовами.

Соціально небезпечні хвороби доволі численні, взаємопов'язані, характеризуються швидкістю і не передбачуваністю поширення, можливістю появи нових форм, мають велику кількість негативних наслідків і загрожують здоров'ю і життю людей.

До них належать *інфекційні хвороби (туберкульоз, ВІЛ / СНІД, гепатити, грип та інші), венеричні захворювання, алкоголізм, наркоманія*. Ці хвороби, підсилюючи одна одну, руйнують імунну систему людини. В Україні фіксують майже 9 мільйонів випадків інфекційних захворювань на рік.

Найбільш поширена вірусна інфекція — **грип**, безневинне, на перший погляд, захворювання, виникає як епідемія щорічно. У розвинутих країнах грип, залежно від сезону, посідає перше-друге місце в статистиці причин смертності від інфекційних захворювань. Щорічно у світі хворіє на грип від 5 до 15 % населення, смертельних випадків від грипу налічується біля 2 мільйонів людей. Небезпека прихована не в самій хворобі, а в наслідках, які вона може спричинити.

Грип передається через контакт з хворими людьми повітряно-крапельним шляхом під час кашлю та чхання хворого. Хвороба проявляється через 1-2 дні після зараження: озноб, висока температура, сильний головний біль, біль у м'язах.



Щоб уникнути важких наслідків, важливо пам'ятати про **профілактику**.



Профілактика інфекційних хвороб — це система комплексних заходів, до яких входять: попередження появи інфекційних захворювань, обмеження поширення інфекційних захворювань, ліквідація конкретних інфекційних хвороб шляхом формування в людини імунітету до них. У процесі профілактики вірусних інфекційних захворювань проводять спеціальні заходи, діагностичні дослідження, застосовують різноманітні лікувально-профілактичні засоби.

Усім добре відомо, що захворювання легше попередити, ніж вилікувати. Найбільш ефективний спосіб захисту від грипу — вакцинація. У разі застосування вакцини захист від захворювання сягає рівня 90-98 %.

Спалах пневмонії, викликаной досі невідомим збудником, уперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року. Захворювання, спричинене новим коронавірусом, отримало назву **коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19)**. «CO» означає corona (корона), «VI» — virus (вірус) та «D» — disease (захворювання). Раніше це захворювання називали «новим коронавірусом 2019 року» або 2019-nCoV.

COVID-19 — це новий вірус, пов'язаний із тим самим сімейством вірусів, що і гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) та деякі типи звичайної застуди. Основна відмінність COVID-19 від застуди та грипу — відсутність нежитю, чхання. Попри закладеність носа, слизові виділення не спостерігаються. Проте під час проникнення вірусу в організм уражається не лише дихальна система. Потрапляючи до інших відділів, збудник захворювання викликає ускладнення з боку кровоносної та нервової систем, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату.

Вірус передається повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом кількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

Симптоми можуть включати підвищення температури, кашель, задишку, біль у горлі, м'язах, суглобах, нудоту, діарею, втрату смакової та нюхової чутливості, шкірну висипку на пальцях ніг, схожу на кропив'янку.

У більш важких випадках інфекція може спричинити пневмонію або утруднення дихання. У деяких випадках захворювання може бути смертельним. Ці симптоми схожі на грип або звичайну застуду, які трапляються набагато частіше, ніж COVID-19. Ось чому для підтвердження інфікування людини COVID-19 необхідно провести тестування.



Важливо пам'ятати, що ключові заходи профілактики однакові:

- часто мий руки або обробляй дезінфікуючими засобами;
- під час кашлю та чхання прикривай рот і ніс паперовою хустинкою, уникай тісного контакту з усіма, хто має гарячку та кашель;
- якщо маєш підвищену температуру тіла, кашель й утруднене дихання, якнайшвидше звернися до лікаря та повідом йому попередню історію контактів з іншими людьми;
- не споживай сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження.

Також існують вакцини проти COVID-19.

Однією з найбільш поширених соціальних хвороб є **туберкульоз** — інфекційне захворювання, що викликається специфічними збудниками (мікобактеріями) і характеризується переважним ураженням легень, але можливе ураження й усіх інших органів людини.

Туберкульоз — це різноманітне за своїми проявами інфекційне захворювання, на яке страждали люди і тварини з часів глибокої давнини, відколи існують люди на Землі.



А чи знаєш ти, що...

Протягом історії людства від туберкульозу померло понад 330 млн осіб.

Паличкою Коха (збудник туберкульозу) інфіковано 2 млрд осіб, тобто майже третина населення Землі, 10% інфікованих хворіє.

Хворий на відкриту форму туберкульозу інфікує 10-15 осіб за рік. Від туберкульозу помирає більше дорослих, ніж від усіх інших інфекційних захворювань, разом узятих.

Збудник туберкульозу — туберкульозна бацилу, яку було названо паличкою Коха (сьогодні мікобактерія туберкульозу), у 1882 році виявив німецький мікробіолог *Роберт Кох*.



Туберкульозні ураження хребта виявлені під час дослідження останків людини періоду неоліту (5 тисяч років до н.е.). Їх також знаходили в єгипетських муміях (2700 р. до н.е.) Раніше туберкульоз називали сухотами (від слова «зсихатися»). Хворий наче «зсихається» — через погіршення апетиту швидко худне.

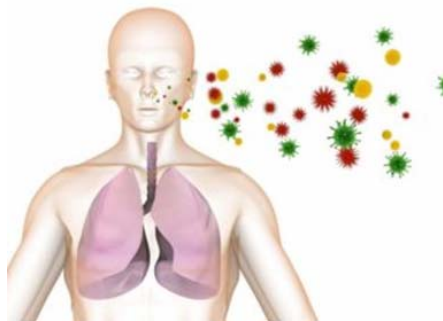


Збудник туберкульозу дуже стійкий до впливу різних факторів (фізичних, хімічних, природних), особливо у висохлому мокротинні хворого на туберкульоз. У вуличному пилу він зберігається близько двох тижнів, на сторінках книжок і предметах — до 3-х місяців, у ґрунті — від 3 до 9 років.

Туберкульозна паличка (паличка Коха) може викликати ураження не тільки органів дихання (легень, бронхів, гортані), а й кишечника, сечостатевих органів, наднирників, шкіри, кісток, суглобів, головного мозку, органів травлення тощо.



Основне джерело поширення інфекції — хворий на туберкульоз, який виділяє мокроту з бактеріями. Зараження відбувається, коли здорова людина вдихає дрібні крапельки рідкої або частинки висушеної мокротини хворого на туберкульоз (повітряно-крапельний шлях). Палички Коха можуть потрапити і через ушкоджену шкіру або слизову оболонку носа чи рота, через предмети побуту (*контактний шлях*), а також при вживанні в



їжу молока, м'яса від хворої на туберкульоз худоби (*харчовий шлях*).

За туберкульозу сухий кашель, який триває понад два тижні, виснажує, з'являється постійна слабкість, поганий апетит, безпричинна втрата ваги, біль у грудній клітці, підвищена пітливість, особливо вночі. Надвечір підвищується температура тіла, мокротиння легенів містить кров. Недуга поволі відбирає сили. Часто людина навіть не знає, що хвора, тому і не звертається до лікаря, але при цьому вже заражає інших.

Хвороба має дві форми: *відкриту* (відбувається зовнішнє виділення збудника зі слиною) та *закриту* (людина є тільки носієм збудника).

Туберкульоз можна діагностувати за допомогою *реакції Манту* (підшкірна проба, за допомогою якої визначають, чи є в організмі дитини (до 15 років) туберкульозна інфекція), методом рентгенологічного дослідження (з 15 років), дослідженням слини або томографією (пошаровий знімок органів).



До групи ризику (найбільш уразливе населення) щодо зараження на туберкульоз належать:

1. Особи, які мають постійний контакт з хворим на туберкульоз.
2. ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД.
3. Особи, які страждають на алкоголізм, курять, вживають наркотики.
4. Люди похилого віку.
5. Діти.
6. Особи з ослабленим імунітетом, які неправильно харчуються, з поганими умовами проживання або хронічними хворобами.

Дуже важливою профілактикою захворювання є якісне повноцінне харчування, достатня кількість сну, загартовування, відсутність хронічного психоемоційного стресу, гігієна тіла, одягу та помешкання. Але навіть невелике послаблення імунітету, наприклад, після грипу, призводить до того, що вакцинована людина стає беззахисною перед туберкульозом. Планова щорічна диспансеризація та

флюорографія здатні виявити хворобу до початку ускладнень. Найпростіші і найважливіші способи профілактики захворювання — це здоровий спосіб життя.



Таким чином, щоб не захворіти на туберкульоз, необхідно:

- вакцинуватися;
- зміцнювати імунітету (здоровий спосіб життя);
- здійснювати профілактичні обстеження;
- дотримуватися особистої безпеки в побуті (уникати контакту з імовірними носіями інфекції, дотримуватися гігієни, мити овочі і фрукти, їсти термічно оброблені продукти);
- лікувати застудні захворювання під контролем лікаря.



Визначте, що з цих тверджень є міфом, а що — фактом. Обґрунтуйте свою думку.

1. *Туберкульоз вражає легені.*

2. *Уперше бактерію туберкульозу відкрив Іван Павлов.*

3. *Хвороба може прийти до будь-кого.*

4. *Туберкульозом вважають рахітом.*

5. *Флюорографію слід робити щомісяця.*

6. *Слово «туберкульоз» означає в перекладі «гулька», «горбик».*

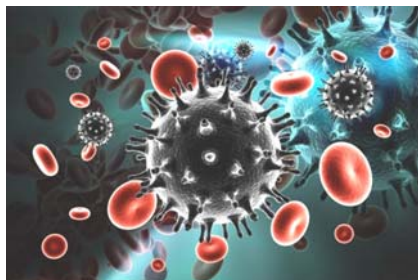
7. *Хворий на туберкульоз з відкритою формою не потребує лікування.*

Смертельно небезпечним захворюванням, яке сучасна медицина поки що неспроможна вилікувати, є **ВІЛ-інфекція (СНІД)**, яка за роки своєї історії перетворилася на один з найнебезпечніших чинників, що негативно впливають на розвиток особистості й суспільства в усьому світі.

На початку 80-х років лікарі помітили стійке зростання кількості пацієнтів із новим загадковим захворюванням. Хворі втрачали здатність чинити опір інфекціям і вмирали від різних хвороб. Це інфекційне захворювання — синдром набутого імунodefіциту людини (СНІД). Збудник хвороби — спеціальний вірус, що отримав назву вірусу імунodefіциту людини (ВІЛ).

Уяви собі фортецю — це наш організм. Воїни, які захищали фортецю, заразилися і загинули. Тепер немає кому захищати наш організм. Він безсилий подолати будь-яку інфекцію. Те саме відбувається і в разі зараження ВІЛ. Людський організм — це фортеця, а імунітет — могутнє військо. Якщо в організм потрапляє ВІЛ, він починає знищувати імунітет і організм стає зовсім беззахисним

перед мікробами і вірусами. Коли імунітет знищений, починається СНІД — це остання стадія хвороби, під час якої людина може померти навіть від ангіни. Зanedужати на СНІД людина може через багато років після інфікування. Чітких симптомів ця хвороба не має.



СНІД — це проблема двох видів: наукова — зумовлена властивостями вірусу, і соціальна — пов'язана з умовами життя, станом моралі, способом життя, реакцією населення на СНІД. ВІЛ-інфіковані люди становлять значну небезпеку для оточуючих. Це пояснюється тим, що розвиток ВІЛ-інфекції в організмі людини проходить приховано від неї самої. Така людина протягом кількох років відчуває себе здоровою і може заражати інших, сама не бажаючи цього.



ВІЛ-інфекція передається:

- при статевому контакті з інфікованою людиною;
- під час переливання крові та під час пересадки органів та тканин;
- при неодноразовому використанні голки та шприців наркоманами, нанесенні татування;
- при пошкодженні шкірних покривів, слизових оболонок медичним інструментом, забрудненим ВІЛ, при контакті з інфікованими ВІЛ тканинами та органами;
- від інфікованої матері — плоду під час вагітності чи при годуванні грудним молоком.



Хвороба не передається через рукошляскання, через поцілунок, через їжу, через предмети домашнього вжитку, при купанні в басейні, душі, через спортивні предмети; через укуси комах, при догляді за хворими в разі дотримання правил особистої гігієни.

У багатьох людей після першого інфікування симптоми не виявляються. Проте у деякого впродовж одного-двох місяців після зараження розвивається захворювання, що нагадує грип, спостерігається підвищення температури, головний біль, збільшення периферійних лімфатичних вузлів. Ці явища, як правило, тривають від одного тижня

до місяця, а потім зникають. Більш стійка і тяжка симптоматика в дорослих може виникнути і через десять років після зараження, а у дітей із вродженою ВІЛ-інфекцією — через два роки. Тривалість такого безсимптомного періоду має значні індивідуальні коливання. Протягом безсимптомного періоду вірус активно розмножується, вражаючи та руйнуючи нові клітини імунної системи.

Поступово, у міру виснаження імунної системи, розвиваються найрізноманітніші ускладнення. Для багатьох людей першими симптомами інфекції є збільшення лімфатичних вузлів, загальна слабкість, втрата маси тіла, часті підвищення температури, пітливість, постійні або повторні інфекції з ураженням слизової оболонки рота, висипання на шкірі та її лущення, запальні гінекологічні захворювання, що не піддаються лікуванню, а також епізоди короткочасної втрати пам'яті.

Термін «СНІД» застосовується до найпізніших стадій ВІЛ-інфекції, коли розвиваються смертельно небезпечні хвороби, які називаються опортуністичними інфекціями. Здебільшого це інфекції, які рідко завдають шкоди здоровим людям. У хворих на СНІД ці інфекції часто мають тяжкий перебіг і призводять до смерті, оскільки імунна система настільки пригнічена ВІЛ, що організм виявляється неспроможним упоратись з нашествиям бактерій, вірусів, грибків, паразитів та інших мікроорганізмів. Хворі на СНІД надзвичайно схильні до різноманітних новоутворень, які відрізняються особливою агресивністю і стійкістю до лікування.



До вашої школи перевели ВІЛ-інфіковану дитину і, можливо, вона навчатиметься у вашому класі. Які будуть ваші дії?

Для захисту від ВІЛ широко застосовують імунодіагностику, шприци одноразового використання, перевірку крові донорів на наявність у ній ВІЛ, проведення спеціальних інструктажів медичного персоналу і санітарно-гігієнічну освіту населення, здоровий спосіб життя.

Треба пам'ятати, що сьогодні розв'язання проблеми попередження СНІДу залежить від кожного з нас. Здоро-

вий спосіб життя, критичне ставлення до себе і оточення в плані інтимних статевих відносин, відповідальне виконання своїх обов'язків тими, чия трудова діяльність пов'язана з ризиком передачі інфекції (медики, перукарі та інші), допоможуть створити надійний опір СНІДу.



Які просвітницькі заходи, на твою думку, можуть сприяти профілактику СНІДу?

Вірусний гепатит — гостра інфекційна хвороба з переважним ураженням системи травного тракту і печінки, яка характеризується інтоксикацією, часто супроводжується жовтяницею. Хвороба Боткіна, або вірусний гепатит, є досить поширеним вірусним захворюванням печінки. Відомо кілька збудників захворювання — А, В, С, D, Е, G тощо, різних за симптоматикою та серйозністю наслідків.



HEPATITIS



Найбільш розповсюджений і найменш небезпечний — *гепатит А*. Його з повним правом можна віднести до так званих хвороб «брудних рук», пов'язаних із нехтуванням правил гігієни. Збудник гепатиту А потрапляє в організм людини також із забрудненою водою та їжею. Зазвичай, гепатит А не дає важких і хронічних форм. Хворі виліковуються вже через два тижні.



Дуже небезпечний і, на жаль, досить розповсюджений *гепатит В*, яким уражено 350 млн мешканців планети. Вірус гепатиту В характеризується тривалим збереженням збудника в організмі та важкими наслідками (цироз і рак печінки). Достатньо сказати, що рак печінки в 9 з 10 випадків є наслідком перенесеного раніше гепатиту.

Передається вірус через більшість рідин організму (кров, слину, статеві секрети). Ризик з'являється, коли ці рідини від інфікованої людини потрапляють до здорової при статевих



контактах, ін'єкційному вживанні наркотиків, переливанні крові та її компонентів, від інфікованої матері до її дитини (при вагітності та пологах), при нанесенні татуювання, пірсингу та інших немедичних процедурах, коли ушкоджується шкіра та слизові оболонки.

Стовідсотковий результат заразитися дають переливання крові та статеві контакти. Молоді люди від 15-ти до 29-ти років найчастіше заражаються саме так, а також внаслідок ін'єкційного вживання наркотиків.

Вірус гепатиту В здатний тривалий час не виявляти своєї присутності, очікуючи моменту ослаблення захисних реакцій організму. Активізацію вірусу викликають застудні захворювання, грип, невиправданий прийом антибіотиків.

Вірус С, який спеціалісти називають «ласкавим убивцею», найпідступніший. Доволі тривалий час захворювання проходить без симптомів, але в більшості випадків закінчується важким ураженням печінки. Тільки носіями гепатиту С є 150 млн чоловік. Зараження вірусом гепатиту С відбувається так само, як зараження гепатитом В. Але найчастіше цією формою гепатиту заражаються при медичних маніпуляцій, особливо при переливанні крові.



Гепатит — це одна з найпоширеніших інфекцій у світі. Уже зараз на нього хворіє кожен третій мешканець планети. Щорічно від гепатиту помирає 2 млн людей. Дуже багато людей хворіють хронічно. Ті, що одужують, до кінця життя відчують наслідки захворювання.

Що робити, щоб запобігти цій небезпечній хворобі?

Ось основні правила: мити руки перед їжею, кип'ятити воду, обливати окропом овочі і фрукти, під час сексуальних контактів користуватися презервативами. Можна ще додати рекомендацію по застосуванню індивідуальних засобів захисту від захворювань, які передаються через кров. Проте найнадійніший захист від гепатиту В — вакцинація.



Правила профілактики інфекційних хвороб:

- дотримуйся режиму дня, вчасно відпочивай, працюй та гуляй на свіжому повітрі;
- твоє харчування повинно бути збалансованим і поживним;
- не забувай про санітарно-гігієнічний стан твого тіла, одягу та житла;
- одягайся згідно з порою року;
- не дозволяй, щоб тобі робили ін'єкції використаним шприцом та використовували нестерильні медичні інструменти;
- не підіймай із землі шприци та голки: їх могли використовувати хворі люди;
- у випадку травмування звертайся по медичну допомогу до медичних закладів;
- відмовляйся від сумнівних пропозицій куштувати різні речовини;
- стався співчутливо до хворих людей;
- обирай друзів, гідних тебе, і май завжди гарний настрій.



Пригадай, що тобі відомо про алкоголь.

Алкоголь — це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Особливо згубно алкоголь діє на організм підлітка, у якого ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також серця, легенів, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм підлітка в кілька разів сильніша, ніж на організм дорослого, тому що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і поширюють алкоголь по всьому тілу. У разі концентрації алкоголю в крові 0,5–0,6 % (це 0,5 л горілки) у підлітка може наступити смерть. Часте вживання алкоголю зумовлює розвиток алкогольних психозів або психічних захворювань, таких як епілепсія, шизофренія і так звана «біла гарячка».

Наркоманія — це гостра залежність людини від наркотичних речовин. Ця хвороба перешкоджає самовдосконаленню підлітків та їх навчанню. Наркотична залежність є причиною підліткової злочинності. 2/3 неповнолітніх наркоманів стають злочинцями, інша третина встигає зрости, звичайно, за винятком тих, кого наркоманія відправляє на цвинтар. Наркоманія і наркотики — причина багатьох захворювань. Наркоманія — це складне захворювання, але його можна і треба лікувати.



Наслідки вживання наркотиків:

1. Пошкодження мозку. Вживання наркотиків рослинного походження позначається на здатності до навчання, на розвитку психомоторних навичок (вони погіршуються), погіршує пам'ять підлітка. «Пустощі» з мозком у період його розвитку призводять до незворотного пошкодження головного мозку та нервової системи, амнезії, порушень здатності до міркування тощо,

2. Ризик нещасних випадків. Наслідком уживання наркотиків може бути неадекватний стан підлітка. Однією з причин підліткової смерті між 15 і 19 роками є нещасні випадки, що закінчуються летальним результатом унаслідок споживання заборонених речовин.

3. Виникнення залежності. Один з чотирьох підлітків, які почали вживати наркотики, стає залежним з першого вживання цих речовин. Який результат залежності? Наркоспоживач не відчуває почуття щастя і радості, деградує як особистість, втрачає почуття реальності, все його життя зводиться до бажання спожити наркотичні засоби.

4. Проблеми з емоціями. Наркоманія може маскувати емоційні проблеми. Такі як тривога, депресія, перепади настрою, думки про самогубство, шизофренія. Наркомани схильні до суїцидальних думок, спроб самогубства і розладу особистості.



Соціальні хвороби. Профілактика. Грип. COVID-19. Туберкульоз. ВІЛ/СНІД. Вірусний гепатит. Алкоголь. Наркоманія.



1. Які інфекційні захворювання належать до соціальних?
2. Поясни, чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення.

3. Назви загальні ознаки, відповідні для всіх форм соціальних хвороб.

4. Запропонуй основні засоби профілактики респіраторних хвороб.

5. Які профілактичні заходи здійснюються при соціальних хворобах?

6. Як уберегтися від зараження на туберкульоз, ВІЛ, гепатит?

7. Які шляхи поширення ВІЛ?

8. Алкоголь, який потрапив в організм людини:

а) швидко виводиться разом з сечею;

б) розчиняється в крові і розноситься по всьому організму, руйнуючи його органи і тканини.

9. Хвороба, яка виникає в результаті вживання речовин, які викликають короткочасне почуття психологічної піднесеності, ейфорії, це:

а) тютюнокуріння;

б) наркоманія;

в) харчове отруєння.

10. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, склади правила профілактики COVID-19.



УЗАГАЛЬНЕННЯ З РОЗДІЛУ «МОЄ ЗДОРОВ'Я»



1. Як розвивається людина?
2. Назви фізіологічні та соціальні особливості підлітків ?
3. Що таке самооцінка?
4. Які ти знаєш види самооцінки?
5. Що таке звичка?
6. Як формуються звички?
7. Які наслідки корисних та шкідливих звичок?
8. Що відбувається з репродуктивною системою через уживання психоактивних речовин?
9. Які наслідки вживання наркотичних речовин відображаються на дитині?
10. Що таке раціональне харчування?
11. Який повинен бути раціон підлітків?
12. Чому, на вашу думку, виникають харчові отруєння?
13. Які продукти допомагають людям рости?
14. Які продукти харчування заряджають організм енергією?
15. Які продукти харчування «зігрівають» тіло?
16. Чому харчові продукти мають бути різноманітними?
17. Чому, на вашу думку, виникають харчові отруєння?
18. Яка домедична допомога при харчових отруєннях?
19. Що таке соціальні хвороби?
20. Назви класифікацію соціально небезпечних хвороб?
21. Хто виявив збудник туберкульозу та відкрив промені?
22. Як ти вважаєш, де і як можна заразитися на туберкульоз?
23. Як розшифровується ВІЛ та СНІД?
24. Що таке коронавірус та які його наслідки?
25. Які ти знаєш види гепатиту?

Розділ 4. МІЙ ДОБРОБУТ

ТОВАРИ ТА ПОСЛУГИ, ЩО ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬ ПОТРЕБИ

§ 19.

Якість товарів та їх безпечність для споживача. Вибір товарів для задоволення власних потреб

Краща реклама будь-якого товару — його якість.

Томас Роберт Дьюар, шотландський підприємець

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке товар, його якість та безпечність;
- ❖ як обирати товари за показниками якості, складу;
- ❖ як розуміти інформацію, подану на маркувальних знаках, упаковках для безпечного і раціонального використання промислових продуктів.



Як часто ти відвідуєш супермаркет? Чи звертаєш увагу на написи на упаковці, купуючи якісь продукти?

Кожен з нас в Україні має право на безпеку тих **товарів**, які ми споживаємо та використовуємо в повсякденному житті.



Товар — це продукт праці або певне благо, що здатні задовольняти конкретні потреби людини та розподіляються в суспільстві шляхом купівлі-продажу.

Будь-який товар повинен:

- задовольняти певну потребу людини;
- бути придатним для обміну на інші товари.

Ключовою вимогою до товару є його **безпечність**.



Безпечний товар — це будь-який товар, що не становить жодного ризику або несе лише мінімальний ризик, сумісний із використанням товару, який можна вважати за прийнятний і який відповідає високому рівню безпеки і здоров'я людей.

Тобто при суворому дотриманні правил експлуатації, які викладені у відповідних інструкціях, правилах, нормах, що містяться в інформації, яку виробник обов'язково повинен довести до споживча, ризик травматизму під час використання товару буде зведений до мінімуму.

Будь-який товар, що не відповідає наведеному вище визначенню, вважається **небезпечним**.

Доказом безпечності товару також є його відповідність національним стандартам.

На безпечний та якісний товар наносять **знак відповідності технічним регламентам** маркування, за допомогою якого виробник вказує, що товар відповідає вимогам, що застосовуються до зазначеного товару. Цей знак є єдиним



знаком, який належить державі та свідчить про відповідність товару загальнообов'язковим вимогам безпеки, що діють на території України для даного товару.

Знак відповідності наносять на товар або на його табличку з технічними даними таким чином, щоб він був видимим, розбірливим і незмивним. Якщо це неможливо або невиправдано через характер товару, знак відповідності наносять перед уведенням товару в обіг на пакування та на супровідні документи, якщо такі документи передбачені відповідним технічним регламентом. Цей знак може супроводжуватися піктограмою або будь-яким іншим знаком, що вказує на особливий ризик або використання.

Особливо важливе значення в сучасному житті мають **безпечність та якість харчових продуктів**.



Що ж таке, на твою думку, безпечність і якість харчових продуктів?

Безпечність — це відсутність шкідливого впливу харчового продукту на здоров'я людини та його придатність для споживання.

Якість продукту — це здатність одиниці продукту виконувати встановлені і передбачувані вимоги та задовольняти певні потреби людини. Наприклад, якщо ми говоримо про *масло*, то там не може бути ніякого жиру,

крім молочного. Але *спред* також може бути безпечним. У торговельній мережі продають *маргарин*, і він безпечний для здоров'я. Але це не масло.



Проте якщо ти із задоволенням вжив/вжила ніби на зовнішній вигляд якісний продукт, а потім відчув проблеми зі здоров'ям, то це означає, що продукт *небезпечний*, хоч здався смачним, поживним і калорійним та корисним.

Безпечний продукт — це той продукт, який не завдасть шкоди споживачу за умови правильного споживання. Коли виробник виготовляє продукт, він повинен оцінити ризики від того чи іншого небезпечного фактору та врахувати, як ці ризики вплинуть на небезпечність продукту. Він має брати до уваги і спосіб споживання продукту. Якщо перед споживанням треба кип'ятити 10 хвилин, то це варто робити. Якщо, відкривши банку, її потрібно зберігати не більше доби в холодильнику, то так і потрібно робити. Але це вже залежить від тебе, як від споживача.



Продукт роблять небезпечним три великі групи факторів: біологічні, хімічні, фізичні.

Біологічні — це патогенні мікроорганізми, які за певних умов завдають шкоди споживачу.

Хімічні — це хімічні сполуки, які також можуть завдати шкоди споживачу. Це пестициди, радіонукліди, солі важких металів, антибіотики, алергени.

Фізичні — це сторонні предмети у харчових продуктах, які можуть пошкодити слизову оболонку чи внутрішні органи.

Якщо немає цих трьох факторів або вони не перевищують норму, продукт є безпечним.

Неякісні продукти харчування можуть викликати різноманітні захворювання, що особливо небезпечно для новонароджених, немовлят та осіб похилого віку.

Україна намагається вирішувати питання харчової безпеки, але це питання не лише держави, а ще й особисто кожного з нас. Кожний третій житель України стикається

з такою поширеною *проблемою, як придбання неякісного товару*. Найпростіший вихід — звернутися в магазин і спробувати домовитися мирним шляхом. Але, на жаль, це можливо лише в тому випадку, якщо для продавця дійсно важлива його репутація і він не хоче ризикувати нею через конфліктну ситуацію із споживачем.

Натрапити на зіпсовані продукти харчування можна і на ринках, і в магазинах. Якщо ти випадково купив / купила неякісну їжу, відстоювати свої права можна і потрібно. Обов'язково зберігай чек на куплену продукцію. Якщо ти купуєш продукти харчування на ринку, вибирай той, де лабораторія щодня перевіряє їхню якість. Не варто купувати продукти в людей, які торгують у не визначених для торгівлі місцях (зупинки автотранспорту, тротуари, за територією ринку тощо). Їхня діяльність незаконна, а покупець, який придбає у них неякісний товар, нічого зробити не зможе.



За якими зовнішніми ознаками можна виявити неякісний харчовий продукт?

При виборі харчових продуктів варто звертати увагу на зовнішній вигляд (колір, стан поверхні, консистенція), наявність маркування, зовнішній вигляд упаковки та її цілісність, наявність та спосіб нанесення дати виготовлення або кінцевої дати споживання, умови зберігання, дотримання температурних умов при реалізації тощо.

Виробництво і продаж якісної та безпечної харчової продукції з максимально збереженими незамінними харчовими речовинами — це проблема не тільки споживча, технічна, але й економічна, соціальна та політична. У зв'язку з цим гостро постають проблеми, пов'язані з підвищенням відповідальності за ефективність та об'єктивність контролю якості сировини, дотримання правил ведення технологічних процесів переробки, пакування, зберігання сировини та нормативів зберігання і реалізації готових продуктів.

Ці питання регулює *Закон України «Про захист прав споживачів»*.

Споживач — фізична особа, яка придбаває, замовляє, використовує або має намір придбати чи замовити певний товар для особистих потреб, безпосередньо не пов'язаних з підприємницькою діяльністю або виконанням обов'язків найманого працівника. Тобто, це ми з вами.



Споживач має право на одержання необхідної, доступної, достовірної та своєчасної інформації про товар, що забезпечує можливість його свідомого і компетентного вибору. Інформація повинна бути надана споживачеві до придбання ним товару чи замовлення роботи (послуги).

Товари, які поширюються на території України, повинні відповідати вимогам держави щодо маркування.

Маркування — це текст, умовне позначення, малюнок, штриховий код нанесення на упакування або товар.

Головним призначенням маркування є:

- захист здоров'я, безпеки та інтересів споживача;
- надання повної інформації про товар — його вміст, склад, безпечне використання і спеціальні застережні заходи.

Маркування штриховим кодом дозволяє оперативно ідентифікувати товар, враховувати при вантажно-розвантажувальних роботах, оприбутковувати або відпускати зі складу, оцінювати та переоцінювати, відпускати споживачеві.



4 820000 000222 >

Зазвичай штриховий код складається з 8-13 символів, які показуються у формі групи штрихів різної товщини. Кожен штрих позначає цифру або букву.

Для розпізнавання штрих-коду без використання електронних сканерів кожен штрих дублюється цифрою (буквою), розташованою внизу модуля. У світі на сьогодні існує близько 50 стандартів штрихового кодування. Однак активно використовується лише п'ять з них.

Інформаційне маркування — доведення до споживача усієї необхідної інформації про товар, що регламентується *Законом України «Про захист прав споживачів»*.



Відповідно до цього Закону продавець зобов'язаний надати покупцю таку інформацію про товар:

1. Назву харчового продукту.
2. Назву та повну адресу і телефон виробника, адресу потужностей (об'єкта) виробництва, а для імпортованих харчових продуктів — назву, повну адресу і телефон імпортера.
3. Кількість нетто харчового продукту у встановлених одиницях виміру (вага, об'єм або поштучно).
4. Склад харчового продукту у порядку переваги складників, у тому числі харчових добавок та ароматизаторів, що використовувались у його виробництві.
5. Калорійність та поживну цінність із вказівкою на кількість білка, вуглеводів та жирів у встановлених одиницях виміру на 100 грамів харчового продукту.
6. Кінцеву дату споживання «вжити до» або дату виробництва та строк придатності.
7. Номер партії виробництва.
8. Умови зберігання та використання, якщо харчовий продукт потребує певних умов зберігання та використання для його безпечності та якості.
9. Застереження щодо споживання харчового продукту певними категоріями населення (дітьми, вагітними жінками, літніми людьми, спортсменами та алергіками), якщо такий продукт може негативно впливати на їх здоров'я при його споживанні.

Якщо товар не фасований, то інформація про нього має розміщуватися на стенді поруч.

Товари, які експортуються або виробляються в Європейському Союзі (ЄС), *маркують знаком «СЕ»*. Додатково до цього маркування законодавство ЄС передбачає маркування для певних груп товарів, наприклад, електронних виробів і сигналізує про окреме зберігання для відходів електроніки, особливе маркування вибухозахисту, одягу, текстилю, взуття, морського обладнання тощо.



Додатково до звичайного маркування законодавство ЄС передбачає *екомаркування*, що здійснюється на добровільній основі.

Екологічне маркування ЄС або «квітковий логотип» — офіційна позначка Європейського Союзу для товарів з певного асортименту продукції, які найменше впливають на довкілля. Його застосовують, щоб пропагувати, а також допомогти споживачам ідентифікувати продукти, які роблять значний внесок у розв'язання ключових екологічних проблем.

Знак єдиного екомаркування відповідно до вимог ЄС, говорить про екологічність продукту і ставиться на упаковці в двох кольорах: зелений і блакитний або чорний на білому тлі. Він не поширюється на харчові продукти і ліки, ним маркуються товари, що належать до небезпечних, але використовувані при дотриманні обмежувальних умов або в допустимих межах.



В Україні є також знак маркування товарів, які мають поліпшені показники безпеки та екологічні характеристики, що відповідають загальнообов'язковим державним нормам безпеки відносно впливів на стан довкілля та здоров'я людини.

Цей знак зображує стилізованого під зелений паросток журавлика на фоні Землі і символізує життя на нашій планеті. За понад 10 років свого існування в народі він отримав назву «Зелений журавлик». Знак «Зелений журавлик» можна побачити на упаковці, етикетці різноманітних продуктів, товарів, виробів, а також у рекламних матеріалах та інформаційних носіях.



**Безпечність. Якість продукту. Безпечний продукт.
Споживач. Екомаркування.**



1. Що таке «товар»?
2. Який товар є безпечним?
3. Що ж таке безпечність і якість харчових продуктів?
4. Яка різниця між безпечним та небезпечним харчовим продуктом?
5. Хто відповідає за безпечність харчових продуктів і хто це контролює?
6. Які питання регулюються нормами Закону України «Про захист прав споживачів»?
7. Яким вимогам щодо маркування повинні відповідати товари, що поширюються на території України?
8. Яка інформація повинна бути на етикетці харчового продукту, що знаходиться в обігу в Україні?

ДОБРОБУТ ТА МОЇ ФІНАНСИ

§ 20.

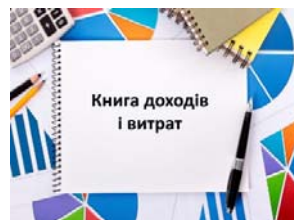
Доходи та витрати підлітків. «Кишенькові гроші»

*Я оцінюю людей по їх манері
витрачати гроші. Гроші – не
самоціль, а матеріальний доказ
того, що людина не помилилася.*

Коко Шанель, французька кутюр'є

ВИВЧАЄМО:

- ❖ які доходи і витрати можуть мати підлітки;
- ❖ що таке «кишенькові гроші»;
- ❖ які є види заробітку для підлітків;
- ❖ як контролювати свої витрати.



Чи є в тебе якісь доходи? На що ти втрачаєш власні гроші?

Щороку все більша кількість підлітків прагне самостійності. Підлітку хочеться мати потужний планшет або новий крутий велосипед. Щоб це придбати, потрібно мати певні **доходи**. Під доходом розуміють гроші або матеріальні цінності, які отримує особа від будь-якого виду діяльності. Але основною діяльністю підлітка є навчання в школі, а за це, як відомо, гроші не платять.



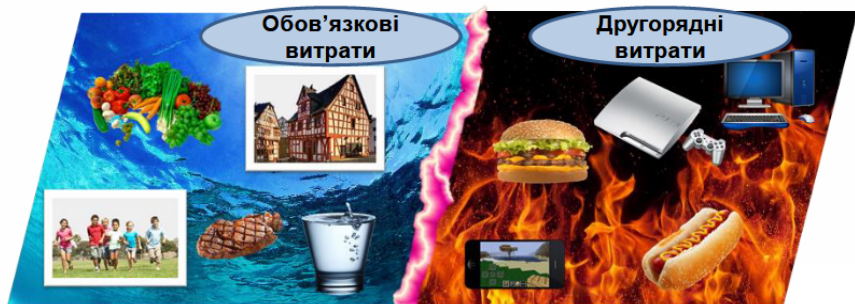
Проте в будь-якого підлітка, незважаючи на те, що батьки забезпечують його власні потреби в харчуванні, одязі, канцтоварах тощо, завжди є персональні **витрати**.



Витратами називають гроші, які особа втрачає на купівлю товарів і послуг для задоволення власних потреб.

Частина школярів знає, що просити в батьків гроші немає сенсу, оскільки в сім'ї їх зовсім мало або вони взагалі відсутні. Але ж у твоєму віці з'являється бажання мати речі, які коштують дорожче.

А батьки, зазвичай, пояснюють тобі: ось наш бюджет на купівлю продуктів харчування та одягу, поповнення мобільного телефону, оплату комунальних послуг, сплату



податків. Це **постійні (обов'язкові) витрати**, що здійснюються для забезпечення життєдіяльності сім'ї, звичного способу життя. А витрати, що залежать від стилю життя людини чи родини і не є критично необхідними, наприклад на квитки в кіно, відвідування кафе, ресторану, купівлю нового планшета, телефона чи велосипеда, витрати на різноманітні смаколики — це **змінні (другорядні) витрати**.

Коли заходиш до магазину з комп'ютерною технікою, смартфонами або різноманітними солодощами, очі розбігаються. Усе таке красиве та апетитне! Здається, якби міг / могла — одним махом змів / змела би все з вітрини. Та от біда — грошей вистачає лише на щось одне або їх зовсім немає, тому що немає доходів.



Як не сумно це звучить, але купувати все і одразу тільки тому, що хочеться, не варто, адже гроші в родині не з'являються від помаху чарівної палички. Сімейний бюджет щомісяця поповнюється завдяки тому, що твої батьки справно ходять на роботу та отримують заробітну плату. Саме з неї і виділяються зазвичай **кишенькові гроші** для тебе.



Кишенькові гроші — це ті, які мама і тато або особи, які їх замінюють, виділяють на твої потреби.

Загальноприйнятою нормою вважається, якщо кишенькових грошей вистачає на придбання їжі, коли ти не вдома,

проїзд, одне тістечко (батончик, шоколадку, морозиво — обирай сам/сама) в день та на книгу, журнал або іграшку в тиждень. Старшим дітям прийнято давати гроші і на розваги — кіно, комп'ютерний клуб тощо. Розмір суми в першу чергу залежить від доходів і витрат сім'ї.



У різних культурах по-різному ставляться до теми кишенькових грошей у дітей. Деся не прийнято видавати гроші на кишенькові витрати, деє держава рекомендує батькам, коли та скільки потрібно давати дітям. В Україні єдиного підходу немає. Хтось вважає кишенькові гроші пустоцями та надмірністю, хтось — життєвою необхідністю.

У нашої країни немає закону, за яким батьки зобов'язані видавати дітям кишенькові гроші (приміром, у Німеччині влада рекомендує батькам, скільки євро в місяць видавати дітям різного віку). Рішення, давати чи не давати, завжди залишається за сім'єю.

Аргументи противників кишенькових грошей

- усе необхідне у дитини й так є;
- вона все одно витратить їх на дурницю;
- вона не буде знати ціну грошам;
- вона стане жадібною, буде шантажувати батьків.

Аргументи прихильників кишенькових грошей

- дитина навчиться ставити та досягати фінансові цілі;
- оцінить переваги фінансової незалежності;
- зрозуміє ціну грошам, навчиться зберігати та витрачати з розумом;
- не тільки навчиться користуватися готівкою, але й опанує сучасні засоби платежу (банківську карту, електронний гаманець) — за підтримки батьків;
- не буде комплексувати через однолітків, у яких є гроші на кишенькові витрати, — а це важливо для підлітків.

Не варто переводити в гроші турботу один про одного, адже домашня робота — це спільна сімейна справа. У тебе є обов'язки: ходити до школи, робити уроки, підтримувати порядок у своїй кімнаті, допомагати батькам по господарству. Але можуть бути екстраординарні завдання, які

ти можеш виконати (самостійно або з допомогою дорослих), отримавши за це гроші. Наприклад, фарбування паркану в сусідки на дачі, налаштування комп'ютера або створення сайту.

Якщо ти захочеш витратити всі кишенькові гроші на солодощі та, приміром, наклейки з популярними казковими героями, що ж — це твоя особиста справа. Та що, коли відкласти частину з них на екскурсію до якогось визначного місця або на новий фотоапарат? Гадаємо, батьки з радістю підтримають твою ініціативу та допоможуть тобі назбирати необхідну суму.

Варто також створити власну скарбничку, яку ти регулярно поповнюватимеш «зайвими» кишеньковими грошима. І цілком ймовірно, що у такий спосіб тобі через деякий час вдасться назбирати потрібну суму на омріяну річ.



Які ти знаєш ще можливі інструменти накопичення власних заощаджень?

Чудово, якщо кишенькові гроші підуть на хобі, наприклад на новий м'яч, якщо ти захоплюєшся футболом.



Уяви собі, що ти виграв/виграла 1 мільйон у лотерею. Як ти витратиш ці гроші з урахуванням інтересів: 1) класу; 2) особистих потреб; 3) сім'ї?

Склади табличку потреб і бажань учнів класу та особистих потреб. Нехай твої однокласники зроблять припущення, скільки грошей потрібно на втілення кожної мрії, впишуть суми в стовпчики та запропонують, як витратити кошти, що залишаться.

Спробуй щоразу, коли тобі дають кишенькові гроші, розраховувати, що саме тобі потрібно буде за них купити. Поділи всю суму на кількість днів та намагайся витратити стільки, скільки запланував / запланувала. Звичайно, завжди можна попросити грошей у батьків, але набагато краще навчитися розпоряджатися власним бюджетом самостійно.

Чим раніше ти навчишся контролювати свої витрати, дбайливо ставитись до подарованих та зароблених грошей, тим ощадливішим станеш у майбутньому. А відтак зможеш організувати навіть власний бізнес, адже, як сказала одна дотепна 12-річна дівчинка, вихованка відомої

бізнес-школи: *«Краще вміти розумно витратити гроші, займаючись власною прибутковою справою, аніж вийти заміж за мільйонера».*

Відмінний спосіб збільшити кількість кишенькових грошей — підзаробити.

Українське законодавство (стаття 188 *Кодексу законів про працю*) дозволяє самостійне офіційне працевлаштування осіб, що досягли 16 років. Також роботодавцям дозволяється брати на роботу осіб, які досягли віку 15 років, з дозволу одного з батьків. А підлітком прийнято вважати особу, яка досягла 14-18 років. Тобто на офіційну роботу тобі розраховувати не доводиться.

Проте сьогодні школяр може працювати:

- ✦ сезонно (під час канікул);
- ✦ постійно (після занять).

Крім цього трудова діяльність поділяється на:

- ✦ реальну;
- ✦ в мережі «Інтернет».

Тепер поговоримо безпосередньо про основні можливості заробітку підлітком. З настанням літньої пори кількість способів заробітку грошей збільшується в кілька разів.

Пропонуємо список професій, які підійдуть для заробітку підліткам та школярам:

✦ **кур'єр.** Будь-яке велике місто має кілька кур'єрських служб, яким завжди потрібні працівники. Відмінна ідея для заробітку школяреві. У будь-якому місті завжди затребувана доставка кореспонденції, листів, невеликих вантажів, безкоштовної преси в будинки, товарів з Інтернет-магазинів, їжі в офіси і тощо. Бажано мати велосипед і знати рідне місто. Робота характеризується наявністю вільного графіка. З мінусів можна відзначити постійні роз'їзди і періодичне носіння важких сумок;



✦ **прибирання садів і садових ділянок.** Якщо ти любитель природи, можна надавати послуги з прибирання таких територій або



займатись висадкою зелених насаджень. Така послуга може зацікавити і власника приватного будинку з прилеглою земельною ділянкою. Допомога школяра в упорядкуванні за невелику винагороду буває дуже доречною;

✱ **вигул собак.** Дуже часто власники собак не мають вільного часу або бажання вигулювати вихованців. Відсутність страху і наявність почуття відповідальності — ось запорука успіху у цій справі. Оплата за вигул залежить від регіону проживання. Клієнтів бажано шукати в довколишніх будинках, щоб не витратити час на роз'їзди;



✱ **виконання домашніх завдань для учнів молодших класів.** Відмінна ідея для школярів, які добре вчаться. Знання навчального матеріалу минулих років і хороше навчання дозволять заробляти. Не кожна сім'я може дозволити собі професійного репетитора. Тому батьки не проти скористатись послугою грамотного старшокласника, котрий не бере великих грошей за виконання домашніх завдань з різних предметів;

✱ **розклеювання оголошень.** Непоганий варіант для заробітку в літній період. Працювати бажано, не вдаючись до послуг посередника, інакше кажучи, рекламного агентства. Гроші виплачують за кількість розклеєних оголошень;

✱ **рукоділья (хенд-мейд).** Зазвичай, спосіб більш прийнятний для дівчаток, однак і хлопчики здатні щось виготовити своїми руками. Для маленьких представниць прекрасної статі підійде виготовлення красивих браслетів, шпильок для волосся і бантів. Матеріалом може бути різним: бісер тощо. Можна навіть брати замовлення. Ціна повинна покривати вартість матеріалу плюс націнка за роботу;



✱ **роздача рекламних флаєрів і листівок.** Сьогодні значна кількість фірм зацікавлена в поширенні листівок зі своєю рекламою. У чому суть роботи? Розташовуєтесь близько до метрополітену чи великого торгового центру і

простягаєте листівку, промовляєте кілька завчених фраз. Діяльність оплачується погодинно. Причому оплата досить-таки гідна. Роботу контролюють безпосередньо замовники.



Запропонуй свої методи заробітку для підлітків.

Слід зауважити, що окремі способи заробітку придатні для реалізації не тільки в літній сезон, але й увесь рік. Крім роботи в реальному житті, усе більшої популярності набирає діяльність в мережі «Інтернет».

Інтернет сьогодні є тим місцем, де підлітки проводять основну частину свого вільного часу. Однак, крім розваги і безглузлого серфу, тут приховано величезну кількість можливостей для заробітку чималих грошей підлітками. Причому даний варіант найбільш доступний і за грамотного підходу вкрай перспективний.

І хоча праця підлітка винагороджується менше, ніж діяльність дорослого працівника, в інтернеті все залежить від якості виконаної роботи, а хто її зробив — абсолютно не має значення.

Роздавання листівок, вигулювання собак, нагляд за дітьми, допомога сусідам по господарству — варіантів безліч. Врешті-решт, заробити гроші можна, займаючись улюбленою справою, як-от виготовленням та продажем саморобок.

Спробувавши себе у якості самостійного працівника з визначеним колом обов'язків та чітким розпорядком дня, ти й не помітиш, наскільки дбайливіше станеш поводитися з кишеньковими грошима.



Доходи. Витрати. Кишенькові гроші. Прибуток.



1. Які витрати можуть бути в підлітків?
2. На які доходи можуть розраховувати підлітки в сім'ї?
3. На що ти можеш потратити свої кишенькові гроші?
4. Наведи аргументи на користь того, що підлітки повинні мати свої кишенькові гроші?

5. Яким чином ти можеш накопичити суму, необхідну для купівлі омріяної тобою речі?

6. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, поясни, яким чином підліток може заробляти гроші в інтернеті та чи варто це робити?

7. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, склади пам'ятку «Як заробити гроші підлітку».



Сімейне підприємництво. Планування власного бюджету

Хто не хоче зменшення свого статку, повинен витратити не більше половини свого доходу; а хто бажає примножити його — не більше третини.

Френсіс Бекон, англійський політик і філософ

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке підприємницька діяльність;
- ❖ які риси повинен мати підприємець;
- ❖ які основні види сімейної підприємницької діяльності;
- ❖ яка роль підприємницької діяльності для добробуту родини і країни.



Хто такий, на твою думку, підприємець?

У сучасному українському законодавстві та засобах масової інформації дуже часто застосовують терміни «**підприємницька діяльність**» та «**підприємництво**».



Підприємництво або підприємницька діяльність — це форма діяльності у сфері виробництва і обміну товарів та надання послуг з метою отримання прибутку.

Є ще інше визначення **підприємництва** — це ініціативна, самостійна діяльність осіб або підприємств (фірм), націлена на отримання прибутку або особистого доходу, яка здійснюється на власний ризик та під власну майнову відповідальність.

Підприємництво дозволяють у будь-якій галузі господарської діяльності, яка не заборонена законом: у промисловості, сільському господарстві, торгівлі, побутовому обслуговуванні, у сфері операції з цінними паперами, банківській, юридичній, видавничій та інформаційно-консультативній діяльності. Основними сферами підприємницької діяльності є виробництво (продукції, послуги), комерція (торгівля), фінансове та комерційне посередництво.



Отже, **підприємництво** — це організація корисної виробничої діяльності, спрямованої на випуск товарів і надання послуг.

Основу підприємницької діяльності складає певна форма чи вид власності: приватна, акціонерна, державна, кооперативна.

За функціональними характеристиками виділяють такі види підприємницької діяльності:

- 1) виробництво продукції;
- 2) виконання роботи;
- 3) надання послуг;
- 4) торговельна діяльність;
- 5) комерційне посередництво.



На твою думку, поняття «бізнесмен» та «підприємець» тотожні чи відмінні?

Поняття «підприємець» часто вживають як синонім до поняття «бізнесмен», тобто людина, яка організувала свою справу й веде її.

Отже, можна стверджувати, що терміни «підприємництво» і «бізнес» близькі за змістом, хоча мають свої відтінки. Поняття «бізнес» ближче до безпосередньо практичної, динамічної складової ринкового механізму. Як засвідчує досвід розвинених держав, бізнес — це не легка «прогулянка» до збагачення. Бізнесмен має одночасно думати і про товар, і про його збереження, ціни, поставки, транспорт, покупців, рекламу, податки. Тому ця праця нелегка.

Мати власну справу набагато важче, ніж бути найманим працівником.

Природно, що таке життя і діяльність винагороджуються високими доходами. Бізнесмен навіть за відносно невеликого обороту отримує в кілька разів більший дохід порівняно з робітником. А при особливо вигідних операціях ці суми можуть зростати багатократно. Проте якщо бізнесменові не вистачає досвіду або його спіткала невдача, то він може втратити більше, ніж досі придбав.

Терміни «сімейний бізнес», «сімейна фірма», «сімейна компанія», «сімейне підприємництво», «бізнес у власності

сім'ї», «компанія у власності сім'ї» та «компанія під контролем сім'ї» також часто використовують як синоніми до «сімейний бізнес».



До сімейних підприємств належать будь-яке підприємство, велика частка власності у якому і управління яким належить членам однієї сім'ї, частина з яких безпосередньо працює на цьому підприємстві.

У розвинених країнах сімейний бізнес розглядають як найбільш соціально орієнтований, справедливий, з огляду на врахування інтересів роботодавців і працівників, економічно ефективний і екологічно збалансований.

Сьогодні сімейний бізнес є достатньо поширеним — від невеличких сімейних крамничок до потужних бізнес-гігантів, таких як BMW, Samsung, Wal-Mart Stores. Lego, Ikea, Ford, Disney, Nestle, Ferrari, Marriot, Hilton, Samsung, Raben тощо.



Створення та розвиток підприємств сімейного бізнесу має як *переваги*, так і *недоліки*.

Переваги

1. Проста процедура оформлення, реєстрація не потребує значних фінансових та матеріальних витрат.
2. Свобода та самостійність прийняття управлінських рішень.
3. Висока адаптація на ринку, індивідуальний підхід до споживача.
4. Досить висока мотивація до ефективної праці.
5. Висока згуртованість колективу.
6. Весь прибуток перебуває в розпорядженні самого підприємця.
7. Простота оподаткування; простота бухгалтерського обліку.
8. Незалежність бізнесмена, самостійність витрат; немає потреби відкривати розрахунковий рахунок і виготовляти друк

Недоліки

1. Недостатність фінансових ресурсів індивідуального підприємця.
2. Власник повинен бути універсальним робітником.
3. Власник є суб'єктом необмеженої відповідальності

Основним недоліком сімейного підприємництва є те, що підприємець несе відповідальність за боргами свого підприємства всім своїм особистим майном.

Діяльність підприємств сімейного бізнесу, зазвичай, пов'язана з дрібно-оптовою і роздрібною торгівлею; побутовим обслуговуванням; невеликим ресторанним бізнесом; транспортним обслуговуванням населення; бухгалтерським обліком та аудитом; фермерством.



Як показує світовий досвід, сімейний бізнес може бути успішним як в галузі торгівлі, так і в промисловому виробництві товарів, нерідко він досягає світових висот і входить в рейтинги найприбутковіших підприємств світу.



Одне з найбільших німецьких сімейних підприємств «Отто» розпочинало свою діяльність з продажу товарів за каталогами з поштовою доставкою в будь-яку точку світу. На сьогодні в компанії працюють більше 75 тис. співробітників, а річний прибуток перевищує 15 млрд доларів. — також приклад розвиненого сімейного бізнесу, тепер вже французького. У мережі супермаркетів «АШАН», 84 % акцій якої належить сім'ї Мюлье, працює більше 130 тисяч співробітників, а річний прибуток перевищує 23 млрд доларів.

На основі аналізу досвіду розвитку сімейного бізнесу всю сукупність сімейного бізнесу за структурою та розосередженням капіталу, управлінням організаціями, за величиною самих компаній, а також виробленню стратегії розвитку та порядку прийняття управлінських рішень можна умовно розділити на дві групи.

Перша група — сімейний бізнес у вузькому сенсі, тобто фірма, у якій працюють члени сім'ї та їхні найближчі родичі. Зазвичай, це невеликі компанії з персоналом не більше 10-ти осіб, які символізують функціонування сімейного бізнесу на етапі контролюючого власника.

Це бізнес однієї сім'ї, де, зазвичай, працюють найближчі родичі, а саме: чоловік, жінка, діти, брат, сестра, батько, мати. На таких підприємствах відсутній чіткий посадовий поділ повноважень, немає самої структури підпорядкування, немає ієрархічних ступенів. Лідерство належить главі сімейства, а решта виконують свою роботу так, як розуміють

її. Також до цієї групи належать бізнес кількох родинних сімей. У таких компаніях діє чітко поставлена організація і структура підпорядкування, де сімейні відносини переходять в «ділові», і доводиться погоджуватись, що частина родичів стає управлінцями, а частина — їх підлеглими.



Друга група — фірми, які успадковуються з покоління в покоління, власниками яких є цілі сімейні клани. До цієї групи підприємств сімейного бізнесу належать, зазвичай, великі і дуже великі компанії типу міжнародних корпорацій з безліччю дочірніх структур. У цьому випадку «сім'ї» належить тільки контроль над компанією за рахунок сімейного пакету акцій.

Підприємства сімейного бізнесу сприяють розвитку добросовісної конкуренції, розширенню асортименту продукції, зростанню якості товарів, послуг, що надаються та впливають на інноваційний розвиток держави. Також необхідно звернути увагу на те, що сімейний бізнес є досить моральним, основою стабільної економіки, менше схильний до обману і шахрайства. Сімейний бізнес впливає на соціально-економічний розвиток країни, при цьому вирішує проблеми, пов'язані із зайнятістю членів сім'ї і членів соціуму та не вимагає від держави значного фінансування.



40% з 250 найбільших компаній Франції і Німеччини є сімейними.

Для сім'ї організація своєї справи — позитивний потенціал, оскільки зміцнює її не тільки як соціально-психологічний, але і як економічний союз.



Чому, на вашу думку, люди займаються підприємницькою діяльністю?

У сільській та міській місцевостях сімейне підприємництво має свої особливості.

Фермерство — нова для сучасного періоду форма господарювання на землях сільськогосподарського призначення.



У світі вже давно зрозуміли роль і значення сім'ї в сільському господарстві: із понад 570 мільйонів ферм понад 500 мільйонів належать саме сім'ям. На сімейні ферми припадає не менш як 56% виробленої сільгосппродукції. Такі господарства обробляють значну частку сільськогосподарських угідь у світі: 83% — у Північній і Центральній Америці, 68% — у Європі, 85% — в Азії, 62% — в Африці. І тільки в Південній Америці ця частка становить 18%.

Сімейні фермерські господарства досягають високого рівня продуктивності на оброблюваній ними землі. Наприклад, у Бразилії сімейні фермерські господарства обробляють менше, ніж 25% усіх сільськогосподарських земель, але до того ж виробляють близько 40% основних сільгоспкультур. У США сімейні фермерські господарства обробляють 78% сільгоспугідь країни, виробляючи 84% усієї сільгосппродукції на суму 230 млрд доларів.

Фермерське господарство — особливий вид підприємницької діяльності громадян України, що полягає у виробництві, переробці та реалізації сільськогосподарської продукції з метою одержання прибутку. Виникнення фермерських господарств в Україні пов'язане з реформуванням аграрних відносин і здійсненням ринкових економічних перетворень. У фермерському господарстві основним видом компенсації найманим працівникам є грошова компенсація, яку можуть виплачувати у формі заробітної плати, виплат на відпустку і роботу понад норму, а також бонусів. Крім цього, фермери часто надають найманим працівникам компенсації у формі додаткових пільг, як-от використання засобів виробництва в господарстві, надання сільськогосподарської продукції в рахунок заробітної плати, надання житла, продуктів харчування, робочого одягу, оплата навчання, виплати у страхові й пенсійні фонди. Грошова компенсація становить основну частину компенсації найманим працівникам.



Сьогодні в Ізраїлі фермер годує 95 осіб, у США — 75 осіб, в Україні — близько 15.

Для української економіки розвиток сімейного бізнесу набуває виняткового значення. Саме ефективне підприємництво, що ґрунтується на приватній власності, є важливим джерелом економічного зростання. Сприяти цьому покликане конституційне закріплення підприємництва.

«Кожен має право на підприємницьку діяльність, яка не заборонена законом», — зазначено у статті 42-ій *Конституції України*.



Чому деяким людям важко заощаджувати? Що ти зазвичай робиш зі своїми грошима? Одразу все витрачаєш чи відкладаєш дещо на потім (у скарбничку), щоб використати в майбутньому? Чи є речі, на які ти витрачаєш гроші для швидкого задоволення (зокрема, цукерки)? Як ти вважаєш, якщо будеш планувати наперед свої витрати, чи зможеш зекономити (заощадити) гроші? Скільки грошей ти хотів(-ла) би заощадити за місяць?

Спробуємо відкоригувати напрями використання коштів, щоб наприкінці місяця накопичити потрібну суму грошей.

Для цього необхідно скласти свій місячний бюджет.



Бюджет — це ефективний інструмент контролю за грошима, розрахунок доходів та витрат окремої людини або родини за певний проміжок часу. Бюджет допомагає зрозуміти, куди «зникають» гроші. Також він допомагає жити відповідно до своїх доходів та досягати поставлених фінансових цілей.



Навіщо потрібен особистий бюджет?

Підсумуємо сказане вами. Власний бюджет потрібен для того, щоб:



1. Контролювати витрати. Деталізований особистий бюджет спонукає задуматись перед купівлею якоїсь коштовної речі. Як наслідок — незапланованих покупок стане менше.

2. Заощаджувати. Разом зі зменшенням витрат з'являється можливість більше відкладати. Крім того, ти знатимеш, скільки саме заощадив / заощадила щомісяця, і зможеш планувати великі покупки.

3. Розуміти своє фінансове становище загалом. Наприклад, у тебе є бажання відкладати більше. Бюджет допоможе зрозуміти, що для цього краще: економити чи знайти додатковий прибуток. Бо перший варіант іноді менш доцільний.

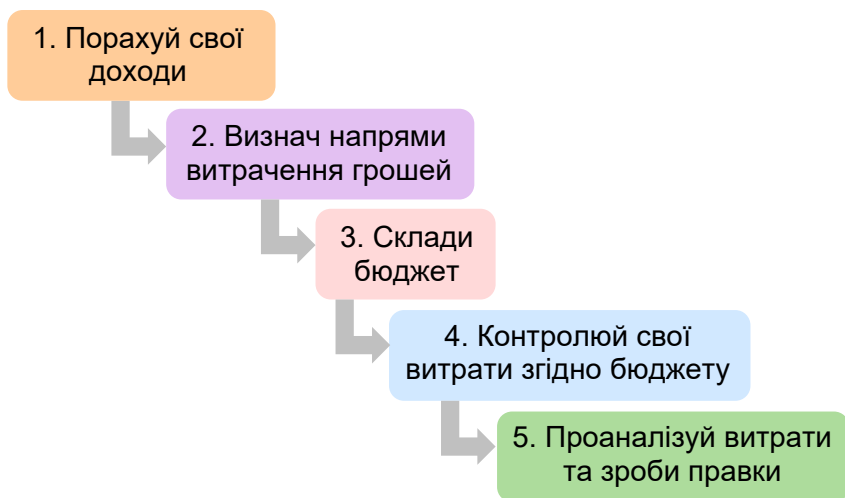
4. Бути впевненим у завтрашньому дні. Плануючи свій бюджет, ти завжди знатимеш, скільки в тебе грошей. А отже — зможеш раціонально розподілити.

5. Досягати своїх цілей. Бюджетування заохочує шукати альтернативні шляхи примноження своїх заощаджень, додаткові джерела доходу.

Складання бюджету — основа будь-якого фінансового планування. Немає значення, скільки ти отримуєш грошей, ти маєш знати, куди і як швидко йдуть від тебе твої гроші, якщо хочеш грамотно керувати фінансами.

Може здатись, що ведення бюджету — нудне заняття, особливо якщо твої фінанси і так в повному порядку. Але ти здивуєшся, яким цінним може виявитись бюджетування. Хороший бюджет допомагає слідкувати за особистими фінансами, виявляти деякі непомітні і навіть приховані потоки грошей, коригувати витрати так, щоб вивільнити ще більше коштів для того, що ти хочеш придбати найбільше.

Найважче у створенні бюджету — власне сісти і почати створювати бюджет. Коли ти дивишся на чистий аркуш паперу, то це здається надважким завданням. Але якщо розділити цей процес на кілька простих кроків — то буде дуже легко і швидко.



Розгляньмо окремі етапи складання власного бюджету.

1. Твої доходи — це, зазвичай, твої кишенькові гроші, які ти отримав/отримала від батьків (опікунів тощо), гроші в якості подарунків від близьких родичів, друзів, а також те, що ти заробив/заробила власною працею.

2. Визнач, на що ти, зазвичай, витрачаєш гроші.

Наприклад:

Що?	Піца «Папероні»
Де?	Піцерія
Скільки?	70 грн
Форма розрахунку?	Готівкою



Спробуй записати всі свої витрати за останні 2 дні.
Наприклад:

Дата	Що купили. Напрямок витрат	Ціна, грн	Чим розрахувалися (карткою, готівкою)	Постійні/ змінні витрати
14.01	Шкільний обід	20.00	Готівка	Постійні
14.01	Вода	15.00	Картка	Змінні
15.01	Шкільний обід	20.00	Готівка	Постійні
15.01	Шоколадка	18.00	Картка	Змінні
Разом за 2 дні		73.00		—



Проаналізуй свої витрати за останні два дні, відповівши на запитання:

Які види товарів та послуг купував / купувала? Чим в основному розраховувався / розраховувалась (готівкою чи карткою)? Як розраховуватися зручніше й чому? Які витрати заплановані (постійні), а які незаплановані (спонтанні, випадкові)? Чи був/була здивований / здивована, як багато витрачаєш грошей? Які джерела доходу використовував / використовувала, щоб зробити ці витрати? Що спонукає витратити гроші (реклама, думка друзів, ситуація)? Які виникають емоції, коли витрачаєш гроші? Записування витрат змусило задуматися, чи правильно гроші витрачаються?

3. Для складання бюджету потрібно визначити:

- а) джерела та суми доходів;
- б) види й суми постійних (запланованих, обов'язкових) та спонтанних (незапланованих, другорядних) витрат.

Під час складання бюджету потрібно пам'ятати:

- «спочатку заплати собі» — регулярно роби заощадження;
- став фінансові цілі;

- фінансові цілі дозволяють правильно спланувати свої витрати та вчасно купити річ, про яку давно мріяв/мріяла;
- уникай «дефіциту бюджету».



Дефіцит бюджету — явище, коли людина більше витрачає коштів, ніж отримує доходів. Протилежна ситуація називається **профіцит бюджету**.

Наприклад:

Скільки грошей заробляєш щомісяця?		ДОХОДИ
Кишенькові гроші (батьки)	500 грн	
Підробіток (вигул собаки сусідки)	300 грн	
Сукупні доходи	800 грн	
Які витрати на місяць?		
Шкільні обіди	400 грн	ПОСТІЙНІ ВИТРАТИ
Мобільний телефон	50 грн	
Їжа (перекус)	100 грн	ЗМІННІ ВИТРАТИ
Канцтовари	30 грн	
Кіно	100 грн	
Сукупні витрати	680 грн	
ПРОФІЦИТ (ДЕФІЦИТ)	120 грн	

4. Контролюй витрати:

- ✦ Визначай фінансові цілі.
- ✦ Починай розраховувати бюджет на постійній основі.
- ✦ Перевіряй, чи відповідають твої витрати складеному бюджету.

✦ Роби все, щоб уникнути «дефіциту».

5. Аналізуй результати та внось правки:

1) Перевіряй свій бюджет хоча б один раз на місяць.

2) За потреби внось зміни у свій бюджет.

3) Перевіряй такі моменти:

- Чи змінилися твої джерела доходів?
- Чи вистачає твоїх доходів для покриття всіх твоїх витрат?

• Де і коли ти витрачаєш гроші?

• Чи вдається тобі заощаджувати гроші?

• Що впливає на твої доходи, заощадження й те, як ти витрачаєш гроші?

• Чи досягаєш ти своїх фінансових цілей?



8 лайфхаків для економії сімейного бюджету

- 1. Зроби перерву перед великою покупкою.** Сподобалась річ у магазині? Повернись за кілька днів і придбай, якщо вона все ще буде потрібна.
- 2. Складай списки покупок перед походом у магазин, щоб не витратити зайвого.** А ще обов'язково поїж — голодна людина накупить більше непотрібних продуктів.
- 3. Профілактика дешевша за лікування.** Не економ на візитах до стоматолога чи загальному аналізі крові раз на рік. Так, ти витратиш на це кілька сотень гривень. Але запущена хвороба обійдеться у тисячі чи навіть десятки тисяч.
- 4. Спитай себе перед придбанням акційних товарів:** «Я купую, тому що знижка чи мені це дійсно потрібно?».
- 5. Звертай увагу на сезонні овочі, фрукти.** А щоб радувати себе ними взимку, заморожуй частину влітку.
- 6. Носи із собою багаторазову пляшку для води і власну чашку для кави** — у деяких кав'ярнях роблять знижку, якщо кава у свою чашку. Крім того, це ще й екологічно.
- 7. Не купуй нові книги, якщо на полиці є мінімум три непрочитані.**
- 8. Зроби енергоощадження частиною свого життя.** Наприклад, тости економніше робити в тостері. А коли тобі потрібно дві чашки чаю, не обов'язково кип'ятити повний чайник.



Підприємництво. Підприємницька діяльність. Фермерське господарство. Бюджет.



1. Як ти розумієш поняття «підприємництво», «підприємець» та «підприємницька діяльність»?
2. У чому полягає державна підтримка підприємництва?
3. Які форми підприємництва тобі відомі?
4. Назви вигоди для родини і суспільства від створення сімейного підприємства.
5. Знайди інформацію про розвиток сімейного бізнесу в Україні та у світі.
6. Що ти розумієш під поняттям «власний бюджет»? Чим він відрізняється від сімейного бюджету?
7. Для чого потрібен власний бюджет?
8. Дай коротку характеристику окремим етапам складання власного бюджету.
9. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, склади пам'ятку «Як правильно скласти бюджет».



ДОБРОЧИННІСТЬ ТА ВОЛОНТЕРСТВО

§ 22.

Доброчинність та волонтерський рух в Україні

Якщо людина вмирає від злиднів, то це відбувається не тому, що Бог не подбав про неї, а тому, що ви і я не дали їй того, в чому вона мала потребу.

Мати Тереза, католицька черниця,
засновниця доброчинних місій

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке доброчинність;
- ❖ яка відмінність між доброчинністю та благодійною діяльністю;
- ❖ які характеристики волонтерської діяльності;
- ❖ як можна стати волонтером.



Чи ти брав / брала участь у благодійних акціях? Яких?

Українські люди, маючи чуйну душу, завжди були схильні до **доброчинності**. Навіть у язичницькі часи наші пращури безоплатно дбали про своїх старих і хворих близьких. З часів Київської Русі доброчинність поширювалася на українських землях разом з утвердженням тут християнської моралі. Церква з десятини утримувала лікарні, богадільні, опікувалася паломництвом. Доброчинність проголошувалася достоїнством ідеального володаря, згадка про неї стала неодмінним елементом панегіриків на честь багатьох представників правлячої верхівки. Осередками доброчинності протягом усього середньовіччя були церква, монастирі, братства, козацькі організації.



Чи можна якось виміряти доброчинність? Напевно, ні, адже було б неправильно робити висновок про доброту людини з огляду на суму її пожертвувач. Чому? Тому що в різних людей різні фінансові можливості. Одна й та сама

сума внеску у благодійний фонд для однієї людини — величезні гроші, а для іншої — незначні, тобто суцї копійки.



На початку ХХ століття один шотландський фермер повертався додому й проходив повз болотисту місцину. Раптом він почув крики про порятунок. Фермер кинувся на допомогу й побачив хлопчика, якого засмоктувала грязюка. Він намагався виборсатися із трясовини, але кожний його рух лише пришвидшував загибель. Фермер швидко зрубав товстий сук, обережно наблизився й простягнув рятівну гілку потопельнику. Хлопчик вибрався на безпечне місце. Він тремтів, довго не міг вгамувати сльози, але найголовніше — його було врятовано! — Підемо до мене в будинок, — запропонував йому фермер. — Тобі потрібно заспокоїтися, висушитися й зігрітися.

— Ні-ні, — хлопчик захитав головою, — мене тато чекає. Він дуже хвилюється.

Із вдячністю подивившись в очі своєму рятівникові, хлопчик утік... На ранок фермер побачив, що до його будинку під'їхала багата карета, запряжена чистокровними скакунами. З карети вийшов розкішно одягнений джентльмен і запитав:

— Це ви вчора врятували життя моєму синові?

— Так, я, — відповів фермер.

— Скільки я вам винен?

— Не ображайте мене, пане. Ви мені нічого не винні, тому що я зробив так, як мала б зробити кожна нормальна людина.

— Ні, я не можу залишити це просто так, тому що мій син мені дуже дорогий. Назвіть будь-яку суму, — наполягав відвідувач.

— Я не хочу говорити на цю тему. До побачення, — фермер повернувся, щоб піти. Та ось на ґанок біг його синок.

— Це ваш син? — запитав гість.

— Так, — з гордістю відповів фермер, гладячи хлопчика по голові.

— Давайте зробимо так. Я візьму вашого сина з собою до Лондона і сплачу за його навчання. Якщо він так само шляхетний, як і його батько, то ані ви, ані я не пошкодуємо про це рішення.

Минуло кілька років. Син фермера закінчив школу, потім — медичний університет, і незабаром його ім'я стало всесвітньо відоме як ім'я людини, яка відкрила пеніцилін. Його звали Олександр Флеммінг.

Перед самісінькою війною до однієї з дорогих лондонських клінік привезли з важкою формою запалення легенів сина того самого джентльмена. Як ви думаєте, що врятувало його життя цього разу? — Пеніцилін, відкритий Олександром Флеммінгом.

Ім'я багатого джентльмена, який дав освіту Флеммінгу, було Рандольф Черчилль. А його сина звали Вінстон Черчилль, який згодом став прем'єр-міністром Великобританії.

Показником доброчинності людини є щирість її намірів та готовність поділитися останнім з тими, хто потрапив у складну життєву ситуацію. Навіть не маючи зайвих грошей, кожен з нас може допомагати іншим, займаючись волонтерською діяльністю. Наприклад, відвідувати лікарні, шпиталі, хоспіси, дитячі будинки. Або хоча б відносити непотрібні речі до спеціальних організацій.



Під **благодійною діяльністю** розуміється доброчинна діяльність громадян та юридичних осіб за безкорисливої (безоплатної або на пільгових умовах) передачі громадянам або юридичним особам майна, у тому числі грошових коштів, безкорисливого виконання робіт, надання послуг, іншої підтримки.

Тобто під доброчинністю ми, зазвичай, розуміємо безоплатну добровільну допомогу іншим людям або братам нашим меншим. Ця допомога може мати як матеріальний, так і будь-який інший характер.



Яку суму зі своїх кишенькових грошей ви готові витратити на благодійність? Разом визначте, на що будуть витрачені ці кошти.

Благодійність — це хороша можливість відчувати свою приналежність до суспільства та творення змін у своєму оточенні, місті, країні, світі. Залученість людей до благодійності вказує на позитивну тенденцію розвитку суспільства та безпосередньо кожної людини, як свідомого громадянина своєї країни. Адже кожен з нас відповідальний за зміни в Україні та саме залученість вказує на те, наскільки кожен готовий брати відповідальність не лише за себе, а й за добробут своїх співгромадян.

У Законі України «Про благодійну діяльність та благодійні організації» визначено способи здійснення благодійності: безоплатне надання послуг та виконання робіт на користь *бенефіціарів*, тобто набувачів благодійної допомоги (фізичних осіб, неприбуткових організацій та територіальних громад).

Кожен з нас може впливати на розвиток України. Іноді результат видно одразу, іноді — через багато років. Але долучитися і творити країну, у якій ти хочеш жити, можна вже зараз.

Волонтерство — це передусім можливість впливати на те, що відбувається довкола, ініціювати власні проєкти та змінювати країну.

Волонтерство дуже часто порівнюють з жертовністю, хоча насправді завдяки своїм вмінням та таланту ти можеш розв'язувати або ж пом'якшувати суспільні проблеми, отримуючи задоволення.

Вважається, що роком виникнення волонтерського руху є 1859 р. Адже саме цього року журналіст *Анрі Дюнан* після битви під Сольферіно запропонував створити *Червоний Хрест* як об'єднання, члени якого працювали б на добровільних, безоплатних умовах, надаючи першу медичну допомогу пораненим бійцям. У 1920 році у Франції, поблизу міста Страсбург, реалізовано волонтерський проєкт щодо відновлення пошкоджених через бойові дії ферм, у якому взяла участь французька та німецька молодь.



ICRC

Відповідно до *Загальної декларації волонтерів*, яку прийнято на XI Конгресі Міжнародної асоціації волонтерів 14 вересня 1990 року.



Волонтерство є добровільною, активною, спільною або особистою участю громадянина в житті людських спільнот для реалізації його основних людських потреб та покращення якості життя, економічного і соціального розвитку.

Основоположним нормативно-правовим актом у цій сфері є *Закон України «Про волонтерську діяльність»*, згідно з яким.



Волонтерська діяльність — добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги.

Безоплатне виконання робіт або надання послуг особами, що здійснюється на основі сімейних, дружніх чи сусідських відносин, не є волонтерською діяльністю.

Загальна декларація волонтерів підтримує право кожної жінки, чоловіка та дитини на вільне об'єднання в спілки та зайняття волонтерською діяльністю без будь-якої дискримінації відносно культурного та етнічного походження, віро-

сповідання, віку, статі, фізичного, соціального чи економічного становища. Усі люди у світі повинні мати право на вільне витрачання свого часу, таланту та енергії на користь інших людей чи громади, працюючи індивідуально чи в колективі й не сподіваючись на фінансову винагороду.

Волонтерська діяльність будується на 3-х основних характеристиках, без яких працю не можна вважати волонтерською:

1. Добровільність. Ніхто не може змусити тебе волонтерити. Ти можеш самостійно обирати зручний для себе спосіб, час, форму та сферу надання волонтерської допомоги.

2. Неприбутковість. Волонтерська допомога надається безоплатно. Якщо тобі за допомогу пропонують фінансову винагороду чи гонорар, діяльність не буде вважатись волонтерською.

3. Суспільна користь. Волонтерська діяльність має бути спрямована на пом'якшення або розв'язання соціальних проблем. Волонтери не чекають, поки проблеми їхньої громади хтось розв'яже, вони самостійно стають рушієм позитивних змін.



На твою думку, волонтерство та благодійність — це одне і те ж саме?

Волонтери віддають найдорожче, що є у людей, — свій час. Вони роблять це безкорисливо та безоплатно, проте з великим бажанням долучитись до творення позитивних змін. Вони вкладають свої вміння та сили для допомоги і створюють можливості підтримки для інших.

Волонтерство — добровільна допомога у розв'язанні чи пом'якшенні соціальних проблем. Кожен може проявити ініціативу долучитися до волонтерського руху, усвідомлюючи, що за це ніхто не платить грошей.

Особлива потреба у волонтерах виникає у громадському секторі, адже в організацій та благодійних фондів не вистачає фінансування, щоб покрити всю діяльність. Через волонтерство їм вдається зробити більше та допомогти більшій кількості людей. Наприклад, більшість організацій не може заплатити маркетологу чи дизайнеру. Проте, якщо їм допомагає з цим волонтер, вони можуть залучити

набагато більше людей на допомогу своїй аудиторії. Для громади волонтерство — можливість розвитку через залучення великої кількості людей. Наприклад, шкільний футбольний клуб, який створюють волонтери, допомагає підліткам краще реалізувати себе у своєму селищі і підготуватись до дорослого життя.



Чи завжди волонтерство — це безкоштовно?

Волонтерство є безоплатним і базується на бажанні людини допомогти. Водночас для організацій залучення волонтерів зазвичай є фінансово затратним. Звісно ж, робота волонтерів не оплачується, але незважаючи на це, організації дбають про їх комфорт та намагаються за безпечити харчування, транспорт, проживання, подарунки волонтерам, аби залишити приємну згадку про добру справу, яку вони зробили.

Волонтерство не має кордонів чи обмежень, адже це бажання людини, яке потрібно цінувати та всіляко заохочувати.



Які волонтерські організації чи акції тобі відомі?



Є низка організацій та акцій, яким можна допомогти, а саме:

- можна долучитися до організації акцій та кампаній разом з громадською організацією «Відкриті Клітки», UAnimals, а також стати волонтером притулків для тварин;
- можна підтримати самотніх людей похилого віку через телефонне - спілкування в проєкті «Мій телефонний друг»;
- можна підтримати людей разом з «Карітас України»;
- волонтерство на станції сортування сміття разом з рухом «Україна без сміття», а також можна долучитися до щорічної акції загально-світового руху «Let's Do It Ukraine!»;
- можна долучитися до платформи «Pro Bono Club Ukraine», яка поєднує експертів з громадськими організаціями, а також є можливість волонтерства в медіа-проєктах «Ukrainianer», які відкривають нову Україну в експедиціях та унікальних інтерв'ю;
- можна стати координатором донорської групи у своєму місті разом з громадською організацією «Агенти крові»;
- допомогти дітям у складних життєвих обставинах разом з благодійним фондом «Клуб Добродіїв»;

- взяти участь у волонтерських таборах, у яких з головою можна - поринути у волонтерство: *ФРІ (Фундація Регіональних Ініціатив)* та *БУР (Будуємо Україну Разом)*;
- можна стати волонтером громадських організацій «Відчуй», «Доступно UA»;
- долучитися до спільноти «Veteran Hub», яка допомагає ветеранам та ветеранкам;
- підтримка військових у благодійному фонді «Повернись живим» (також можна стати автором матеріалу).

Щоб стати волонтером, необхідно на сайті *Української Волонтерської Служби (УВС)* заповнити анкету для отримання запрошення на волонтерські проекти. Також команда УВС веде найбільший Telegram-канал про волонтерство в Україні. Також є платформа онлайн-волонтерства від Волонтерів ООН, а міжнародні волонтерські програми можна знаходити на платформі Salto.

Зараз активно створюють багато платформ для пошуку волонтерства. Наприклад, Асоціація молодіжних центрів створила мобільний додаток «Волонтер», де можна буде знайти можливості для волонтерства в різних містах України. Також є сайт «ВолонтерЮ», де можна зареєструвати свою активність або ж долучитись до наявної.

Займатися волонтерством можна також дистанційно. Передусім інтелектуально волонтерити: перекладати тексти, робити сайти, вести соцмережі, робити дизайн, писати матеріали для ЗМІ, проводити дослідження для фондів на певну тему, проводити онлайн-навчання. Також можна долучатись до збору коштів: на платформі благодійного фонду «Таблеточки» є функція «Стати волонтером-фандрайзером», що допоможе підтримати онкохворих дітей в Україні.

Усвідомлюючи величезну роль волонтерства, *Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй* в 1985 році запропонувала щорічно 5 грудня відзначати Міжнародний день волонтерів. ООН постійно закликає держави вживати заходів з метою підвищення обізнаності про важливий внесок служби добровольців, тим самим спонукаючи приєднуватися до волонтерської діяльності.





В Америці близько 60% жінок і 50% чоловіків займаються добровільної діяльністю, присвячуючи їй приблизно по 3,5 години на тиждень. Найчастіше вони працюють у сфері обслуговування, госпіталах, релігійних організаціях, навчальних закладах, НКО. Особливу популярність останнім часом набуло «віртуальне» волонтерство: створення та підтримка вебсайтів, проведення онлайн-досліджень, надання технічної допомоги некомерційним організаціям.

У Канаді в добровільчій діяльності зайнято близько третини жителів (27%), які присвячують в середньому 191 годин на рік волонтерству. Це час еквівалентний 578 000 робочих місць з повною зайнятістю.

В Ірландії волонтерів близько 33% дорослого населення, 72% з яких вважають, що добровольці роблять щось таке, що ніколи не може бути зроблено руками оплачуваних співробітників.

У Франції 19% дорослого населення хоча б раз у житті брали участь у волонтерських акціях, а 11% регулярно беруть участь в добровільчій роботі, віддаючи їй більше 20 годин на місяць.

Кожен третій **німець** виділяє більше 15-ти годин на місяць для допомоги в асоціаціях, проєктах або групах взаємодопомоги.

Четверта частина **японців** має досвід волонтерства. З них 48% впевнені, що добровільча праця дуже корисна для особистого зростання і суспільства в цілому.

Шведи — чемпіони світу за кількістю добровільних товариств і об'єднань. У них бере участь половина дорослого населення країни. Більшість волонтерів працюють на спортивних і культурних заходах, зайняті збором коштів для менш розвинених країн, допомогою в реабілітації алкоголіків і наркоманів. Найбільшу групу шведських волонтерів складають жінки передпенсійного віку з вищою освітою. Їх улюблене заняття — соціальна робота недалеко від дому.

Щорічно волонтерству присвячують свій час більше 100 мільйонів чоловік дорослого населення планети. Близько 70% добровольців беруть участь у волонтерських програмах з метою отримати новий погляд на життя, людей, роботу.



Доброчинність. Благодійність. Благодійна діяльність. Волонтерська діяльність. Волонтерство. Волонтер.



1. Що таке доброчинність?
2. Чим відрізняється доброчинність та благодійна діяльність?
3. Які характеристики волонтерської діяльності?
4. Як можна стати волонтером?
5. Які волонтерські організації чи акції тобі відомі?

УЗАГАЛЬНЕННЯ З РОЗДІЛУ «МІЙ ДОБРОБУТ»



1. Що таке «товар»?
2. Який товар є безпечним?
3. Що ж таке безпечність і якість харчових продуктів?
4. Яка різниця між безпечним та небезпечним харчовим продуктом?
5. Хто відповідає за безпечність харчових продуктів і хто це контролює?
6. Які питання регулюються нормами Закону України «Про захист прав споживачів»?
7. Яким вимогам щодо маркування повинні відповідати товари, що поширені на території України?
8. Яка інформація повинна бути на етикетці харчового продукту, що перебуває в обігу в Україні?
9. Які витрати можуть бути в підлітків?
10. На які доходи можуть розраховувати підлітки в сім'ї?
11. На що ти можеш потратити свої кишенькові гроші?
12. Наведи аргументи на користь того, що підлітки повинні мати свої кишенькові гроші?
13. Яким чином ти можеш накопичити суму, необхідну для купівлі омріяної тобою речі?
14. Поясни, яким чином підліток може заробляти гроші в інтернеті та чи варто це робити?
15. Як ти розумієте поняття «підприємництво», «підприємець» та «підприємницька діяльність»?
16. У чому полягає державна підтримка підприємництва?
17. Які форми підприємництва тобі відомі?
18. Назви переваги для родини і суспільства від створення сімейного підприємства.
19. Знайди інформацію про розвиток сімейного бізнесу в Україні та у світі.
20. Що ти розумієш під поняттям «власний бюджет»? Чим він відрізняється від сімейного бюджету?
21. Для чого потрібен власний бюджет?
23. Дай коротку характеристику окремим етапам складання власного бюджету.
24. Що таке доброчинність?
25. Чи відрізняється доброчинність та благодійна діяльність?
26. Які характеристики волонтерської діяльності?
27. Як можна стати волонтером?
28. Які волонтерські організації чи акції тобі відомі?

Розділ 5. Я СЕРЕД ЛЮДЕЙ

СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

§ 23.

Засоби зв'язку і навички спілкування

*Мінняй світ до кращого, дбай про
нього, бо ти в ньому живеш!*

Кузьма Скрыбін (Андрій Кузьменко) —
український співак, композитор, поет,
письменник, телеведучий, продюсер, актор

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке зв'язок і спілкування;
- ❖ засоби зв'язку і їх можливості;
- ❖ види спілкування;
- ❖ правила спілкування;
- ❖ які є пристрої для роботи з повідомленнями.



Яку роль відіграє Інтернет в твоєму житті?

Щодня люди розмовляють між собою, обмінюються інформацією, про щось домовляються чи сперечаються, обговорюють та шукають шляхи виходу зі складних ситуацій.



Спробуй уявити ситуацію: ти опинився/опинилася на цілий день у закритому приміщенні сам/сама, без телебачення, радіо, інтернету, газет та журналів, телефонного зв'язку. Чи комфортно ти себе почуватимеш? Чи погодишся провести так ще один день? Чи було легко уявити себе у такій ситуації?

Зазвичай люди спілкуються між собою безпосередньо, але інколи виникає необхідність повідомити якусь інформацію людині, яка недосяжна. У таких випадках використовують **засоби зв'язку**.



Зв'язок — передача та прийом (транспортування) сигналів (повідомлень), інформації на відстань за допомогою засобів зв'язку, технічних, комунікаційних систем, електрозв'язку, певних знаків.



Ще в давні часи люди придумали оригінальні способи передачі повідомлень. Справді, за допомогою сигналів та знаків можна перемовлятися між собою. Наприклад, африканські племена з цієї метою використовують бій барабанів. А у деяких північних племен індіанців поширеним способом передачі інформації була система берегових сигналів. Сьогодні також використовують різні системи сигналів. На військових суднах сигнали передають за допомогою прапорців-семафорів, а усі учасники дорожнього руху керуються дорожніми знаками та сигналами світлофора чи регулювальника.

Людина може сприймати повідомлення різними органами чуття.

Інформаційне повідомлення може передаватися текстовим, числовим, графічним, звуковим, комбінованим способом.

За допомогою повідомлень, які людина щодня отримує з навколишнього світу, у неї формуються уявлення й знання про предмети, процеси, явища довкілля. Одну і ту ж інформацію можна передати різними способами. А одне і те ж повідомлення для різних людей може нести різну інформацію.



Подумай і обговори з однокласниками, як передати одне повідомлення по-різному. Чи однаково всі його сприймуть і зрозуміють?

Отримавши інформацію, людина певним чином зберігає, опрацьовує її та може передавати іншим.



Отримання



Зберігання



Опрацювання



Передавання

Жодного дня ми практично не можемо провести без спілкування. Вона дуже важливим аспектом у житті кожного. Сучасній людині необхідно володіти культурою спілкування щоб грамотно та ефективно вести діалог, взаємодіяти зі співрозмовником. Знання й застосування правил спілкування допомагає прокласти своєрідний місточок не лише між найближчими людьми, але й між групами і державами.

Спілкування може бути **вербальним** і **невербальним**.



Вербальне спілкування здійснюють за допомогою *мови і мовлення*. Через слова люди програмують особисту поведінку та поведінку інших. Найважливішою проблемою цього типу спілкування є *розуміння*. Адже розуміння значень і змісту сказаних слів залежить від розуміння іншими людьми понять, їхнього досвіду, обізнаності, ціннісних орієнтацій, бажання спілкуватись.



Слова-«агресори» (якими висловлюють претензії, звинувачення, зневагу і т. п.) практично завжди сприймаються негативно і викликають зворотну агресію партнера.

Коли ти обговорюєш щось зі своїм / своєю колегою по парті, то таке спілкування буде безпосереднім. Але спілкування може бути опосередкованим, якщо ви зі своїм співрозмовником розділені простором чи часом. Також вербальне спілкування може бути *усним* чи *письмовим*.

За усного вербального спілкуванні важливу роль відіграє інтонація, за допомогою якої співрозмовники виділяють ключові слова, підкреслюють значимість фрази. Усне вербальне спілкування може опосередковуватися телефоном. Під час телефонних розмов неможливо спостерігати за мімікою, пантомімікою, зовнішнім виглядом партнера, обстановкою.

Письмове вербальне спілкування — це листи, книги, плакати, газети, тексти на екрані комп'ютера. При цьому в розпорядженні партнерів лише слова і граматичні правила й форми.



Для роботи із повідомленнями людина використовує різні пристрої, які допомагають їй отримувати, обробляти, зберігати та передавати повідомлення.



Модем — пристрій для передавання повідомлень з одного комп'ютера на інший



Факс — пристрій для передавання текстових та графічних повідомлень



Диктофон — пристрій для створення і зберігання звукових повідомлень.



Фотокамера — пристрій для створення, зберігання та відтворення графічних повідомлень



Плеєр — пристрій для зберігання та відтворення звукових повідомлень



Телефон — пристрій для усного спілкування на відстані



Пошта — спеціальні відділення для надсилення абонентам листів, листівок, газет, журналів та надання інших послуг



Зверни увагу, як відрізняються деякі сучасні прилади й ті, що ними користувалися твої батьки, бабуся й дідусь. Наведи власні пристрої для спілкування?

Під час невербального спілкування люди передають та одержують інформацію за допомогою міміки, пантоміміки, різного роду сигналів і символів. Велике значення в невербальному спілкуванні має мова погляду (тривалість погляду, тип погляду, зміст погляду). Погляд передає не лише емоції, а також і змістову інформацію. У невербальній комунікації люди послуговуються жестами. Жестикулюють навмисно і спонтанно. Кількість, активність жестів і їхнє значення залежать від національних, групових, сімейних традицій, темпераменту і характеру людини.



У невербальному спілкуванні важливим засобом передачі інформації є символи і сигнали. Для демонстрації і легкого впізнання певних ролей використовують форму. Сигнальне значення має одяг. Ним люди демонструють не лише свій смак і достаток, але і ставлення до інших людей, належність до певних соціальних груп. Одягом люди також виявляють своє ставлення до різних подій: один одягають на свято, інший — на роботу, на офіційні і неофіційні зустрічі тощо. В одному одязі йдуть до шлюбу, іншим показують жалобу. Інколи одяг стає засобом привернення до себе уваги, або, навпаки, дає змогу «злитися» з групою, замаскуватися.



Зв'язок. Засоби зв'язку. Спілкування.



1. Що таке спілкування?
2. Які типи спілкування тобі відомі? Які ти використовуєш частіше?
3. Які прилади допомагають приймати, зберігати та передавати інформацію?
4. Чи вмієш ти користуватися сигналами для передачі повідомлень?
5. Яких правил потрібно дотримувати під час спілкування?

*У світі немає нічого, що я не змогла
б зробити заради тих, хто дійсно є
моїми друзями.*

Джейн Остін, англійська письменниця

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке компанія;
- ❖ які бувають компанії;
- ❖ як розрізнити дружні, недружні та небезпечні компанії.



Ти маєш багато друзів? Я ти з ними спілкуєшся?

Жити без спілкування людина не може. Бажання мати друзів/подруг, коло людей, з якими тобі цікаво проводити час, є природною потребою не лише підлітка, а й людини будь-якого віку.



Подумай і обговори з однокласниками/однокласницями, у чому переваги (чи недоліки) приналежності до певних груп у класі, школі, на вулиці, у дворі. Що дає і чого вимагає перебування у такій групі?

Так чи інакше люди, з якими ми контактуємо у певних групах, впливають на нас і нашу поведінку. Український народ здавна підмітив: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Тому для власної безпеки тобі треба розуміти, що компанії бувають різні.

Компанія — група осіб, які проводять разом час.



Підліткові компанії можуть бути різними. Наприклад, особливостями відносин у компанії можуть бути взаємодопомога й співпраця або ж підпорядкування й залежність. За своїми цілями та соціальною спрямованістю групи можуть бути *позитивними*, які не порушують законів і моральних норм суспільства, і *негативними* й *небезпечними*, дії яких є асоціальними чи протиправними. Тому треба вміти відрізнити безпечні і небезпечні для тебе компанії.

Чудово, якщо ти маєш друзів / подруг, бо тобі ніколи нудьгувати. Ви разом ходите на гуртки, відвідуєте спортивні секції, обмінюєтесь комп'ютерними іграми, обговорюєте новини. Якщо хтось із вас захворів / захворіла чи потрапив / потрапила у біду, ви хвилюєтеся за нього і підтримуєте його.



Існує такий вислів «Один за всіх — і всі за одного»? Поясни, як ти його розумієш.

Дружна компанія, якщо:



- тебе приймають таким / такою, яким / якою ти є;
- не забороняє спілкування поза групою;
- відсутні жорсткі правила;
- з радістю приймає нових друзів;
- усі її члени підтримують та поважають один одного

Недружня компанія, коли:



- ти почуваєшся у ній самотнім/самотньою;
- мусиш підлаштовуватися під певні стандарти і прикидатися;
- ніхто не цікавиться твоїми справами, переживаннями;
- панує конкуренція;
- приймають у групу за певними ознаками

Небезпечна компанія та, у якій:



- є ватажок, який вимагає дотримуватися жорстких правил;
- вимагають від кожного повної відданості;
- забороняють контакти поза групою



Дізнайся у батьків, чи були у них свої компанії в дитинстві? Які небезпечні компанії існували у їхньому підлітковому середовищі? Що сталося з членами цих компаній, коли вони виростили?

На жаль, підлітки не завжди вміють розв'язувати свої проблеми мирним шляхом. Тому в колективі, де панує недружня атмосфера, трапляються агресивні конфлікти — сварки, бійки, знущання зі слабших тощо. Усе це — прояви насилля.

Розрізняють насилля *фізичне* і *психологічне*.

Фізичне насилля — дії, що заподіюють тілесні ушкодження.

Психологічне (емоційне) насилля — дії, що завдають людині моральної шкоди.

Найпоширенішими проявами насилля у твоєму середовищі є бійки, штовхання, підніжки, а також прізвиська, обзивання, кривляння. Псують чийсь речі — це насилля. Як і тоді, коли не приймають у гру чи виганяють з неї. Одним із найнебезпечніших видів насилля є вимагання грошей або речей.



У небезпечних компаніях часто панують агресія і насилля. У них жорсткі правила, за непокору можуть не лише вигнати з компанії, а й побити. Тут курять, вживають алкоголь чи наркотики, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням. Потрапити в таку компанію означає наразитися на величезну небезпеку. Часто ці угруповання є справжніми бандами, що існують «під дахом» кримінальних структур, їх використовують для зберігання та поширення наркотиків і залучення нових споживачів.



Компанія. Фізичне насилля. Психічне насилля.



1. Які типи підліткових компаній тобі відомі?
2. Проаналізуй групи, до яких належиш, за зразком:

Що це за група?	Як часто ви зустрічаєтесь?	Що вас об'єднує?	Які особливі правила в групі?

3. Які дружні компанії є у твоїй школі, у твоєму дворі, на твоїй вулиці? Чим вони займаються? Як розважаються?

4. Чи знаєш ти недружні або небезпечні компанії? Що робить їх такими?

§ 25.

Протидія проявам тиску, агресії, булінгу і неповаги щодо себе та інших осіб

Не роби іншим того, чого не бажаєш собі.

Конфуцій, давньокитайський філософ та політичний діяч

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке тиск, агресія, булінг, неповага;
- ❖ як протидіяти тиску, агресії, булінгу



Пригадай, коли слід сказати «Ні!» у різних ситуаціях?

Якщо ти вмієш постояти за себе, то сам будеш керувати своїм життям, а не дозволятимеш, щоб ним керували інші.

Результати дослідження, проведеного американською компанією «Нікелодіон», яка опитала 991 дитину у віці від дев'яти до чотирнадцяти років, показали, що 36% дітей однолітки схиляють курити коноплю, 40% дітей однолітки схиляють до інтимної близькості, 36% примушують красти.



Уяви таку ситуацію: *Микола з хвилюванням бачить, як до нього наближаються двоє однокласників, які вже двічі цього тижня вмовляли його закурити. Один з них каже:*

— Що, знову скучаєш? А ми щось для тебе маємо. Це допоможе тобі розслабитись.

Тоді витягує руку з кишені і простягає Миколі цигарку.

Коли Микола її бачить, то починає хвилюватися ще сильніше.

— Дякую, не треба, — говорить Микола. — Я вже вам казав, що не...

Інший хлопець перебиває його:

— Ти що, слабак?

— Я не слабак! — різко відповідає Микола.

Однокласник дружньо кладе йому руку на плече:

— Тоді спробуй.

Інший однокласник простягає цигарку Миколі й тихенько говорить:

— Ми нікому не скажемо. Ніхто про це не дізнається.

Що б ти зробив / зробила на місці Андрія?

Чому взагалі однолітки Андрія курять? Чи це їхнє свідоме рішення? Скоріше за все, вони самі піддалися впливу інших. Прагнучи «бути своїми», вони дозволяють оточенню вказувати, що їм робити.



Уяви, що ти потрапив(-ла) у подібну ситуацію. Що ти можеш зробити, аби не піддатися тиску однолітків?

Зазвичай нескладно передбачити, коли може виникнути проблема. Наприклад, попереду ти помічаєш групу однокласників, які курять. Передбачивши проблему, ти будеш готовий / готова і зможеш поведистись мудро.

Запитай себе: «Як я буду почуватись пізніше, якщо піду за більшістю?». Звичайно, на деякий час ти здобудеш схвалення своїх ровесників. Але як ти почуватимешся потім? Чи ти готовий / готова пожертвувати своїми поглядами і переконаннями заради визнання однолітків?

Якщо ти піддаватимешся тиску однолітків, то вони керуватимуть тобою, наче роботом. А що, коли однолітки почнуть з тебе насміхатися, говорячи: «Ти що, боїшся?»

Зрозумій: такі насмішки — це і є тиск оточення.

Щоб протистояти тиску однолітків, треба підготуватися.

У тебе є принаймні два варіанти.

1. Ти можеш погодитись у відповідь. («Так, я боюсь!», коротко пояснивши чому).

2. Ти можеш відбити напад, переконливо пояснивши причину своєї відмови, наприклад: «Я пас!», «Я таким не

займаюсь! Ви ж самі знаєте, що куріння шкідливе», «Ви ж добре знаєте мої погляди».



Що ти робитимеш, якщо однолітки будуть схиляти мене до поганого вчинку?

Тобі зовсім не треба змінювати думку своїх однолітків, але самому / самій принципово важливо дотримувати власних переконань. Дуже важливо відповідати відразу і впевнено.

Якщо однолітки не припиняють глузувати з тебе, просто *піди геть!* Що довше ти залишатимешся з ними, то сильнішим буде тиск. Але якщо ти підеш, то рішучо покажеш іншим, що не хочеш, аби вони впливали на твої погляди і переконання.



Чи колись на тебе чинили тиск? Як ти вийшов/вийшла з даної ситуації?

Звичайно, тиску ровесників тобі не уникнути. Але ти можеш зайняти тверду позицію, повідомити про неї і контролювати ситуацію. Протистояти натовпу нелегко. Усі хочуть подобатись. Але, для того щоб ти був / була в собі, незалежно й успішно в житті, важливо навчитися впевнено відстоювати власні переконання.

Прояви агресії та насильства ми іноді бачимо удома, у школі, на вулиці. На жаль, вони стали частиною нашого повсякденного життя.

Агресивна поведінка дітей і підлітків трапляється все частіше й частіше. Така тенденція має досить багато причин. Шукати їх слід у вихованні, спілкуванні з іншими людьми та наростаючих вимогах, що пред'являються до дітей і молодих людей, також варто враховувати і природжені схильності до насильства.



Агресія — це поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям або самій людині. Агресія проявляється в побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція).

Виникненню агресивної поведінки сприяють: пережитий досвід якої-небудь форми насильства (фізичного, психологічного, сексуального тощо); відчуття безпорадності, приниження, злості або відчаю, небезпеки, самотності, що наростає; схильність до різних відхилень, залежності, протиправної поведінки.

Агресивність дітей і підлітків може проявлятися у різних формах:

✱ **фізична агресія** — використання фізичної сили проти іншої особи;

✱ **вербальна агресія** — вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози);

✱ **непряма агресія** обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована;

✱ **роздратування** — готовність до прояву негативних почуттів за найменшого порушення (запальність, грубість);

✱ **негативізм** — опозиційна манера в поведінці (від пасивного опору до активної боротьби) проти сталих звичаїв і законів;

✱ **образа** — заздрість і ненависть до людей за дійсні та вигадані дії;

✱ **підозрілість** — у діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду;

✱ **почуття провини** — виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

Одним із чинників, що сприяють виникненню агресивної поведінки, є марне витрачання часу. На жаль, перегляд телевізора чи «сидіння» в Інтернеті сьогодні — найпоширеніший спосіб заповнення вільного часу підлітків, але саме такі способи проводити вільний час мають серйозний вплив на формування агресивної поведінки.

Підлітки відтворюють агресивну поведінку, побачену у фільмах чи комп'ютерних іграх, більшість з яких наповнена агресією, насильством і руйнуваннями, засвоюють її та застосовують у інших ситуаціях. Найбільш небезпек-



ними прийнято вважати ті ігри, у яких гравець повинен боротися з різного роду страшними істотами, вести віртуальні військові дії й таке інше.

Часто місцем виникнення агресивних реакцій є школа.

У класі можуть виникати ситуації, що негативно впливають на дружню взаємодію в колективі. Наприклад, до появи неприязні, ворожості, а згодом і появи агресивної поведінки, можуть призвести неодноразові скарги учнів один на одного, що виказуються вчителю. У класі з великою кількістю учнів агресія один до одного може виникнути швидше через *розбіжність думок і вчинків*. До того ж у великому класі легше залишитися непоміченим і уникнути відповідальності за неправильну поведінку.

Іншою причиною агресії є *неуспішність*. Учень, який одержує погані оцінки, якого постійно лають і критикують, починає демонструвати небажану поведінку, що посилюється все більше. Використовуючи різні захисні механізми, він стає агресивним щодо тих, кого хвалять.

На появу агресивної поведінки впливають як темперамент, характер, самооцінка, стан центральної нервової системи школяра, так і виховання в сім'ї, вплив інших людей тощо.



Розглянувши ситуації, визнач у якому випадку наявна агресивна поведінка.

1. Удома Оксана бігала по кімнаті і штовхнула маленького братика. Хлопчик, падаючи, ненароком розбив вазу, що стояла на столі. У кімнату зайшла мама і побачила це. Він намагався пояснити, що трапилося, але мати, не вислухавши виправдань, покарала його.

2. Діана, зайшовши в клас, сіла, як завжди, не на своє місце. До неї підійшла Софія і попросила звільнити стілець. Діана відштовхнула дівчинку з такою силою, що вона впала на підлогу.

3. Владислав взяв без дозволу ручку Стаса. Коли той це побачив, ударив першого.

Дієвою у боротьбі з агресією може виявитись спроба перервати ланцюг «агресія-агресія» і вивчити, що цьому сприяє, а також визначити альтернативні способи виходу з конфліктних ситуацій.

Виділимо деякі моменти:



1. Фізичні вправи та свіже повітря — найкращий спосіб розслабитись; перше й основне, про що згадують усі без винятку фахівці, є незначне фізичне навантаження на свіжому повітрі. Можна вийти на вулицю та пройти квартал-другий у швидкому темпі. А якщо висота будівлі дозволяє, можна по сходах спуститись пішки на десять поверхів униз і таким же чином піднятись нагору. Зрештою можна просто зробити кілька глибоких вдихів біля вікна.

2. Візуалізація. Якщо ти перебуваєш у стані агресії, рекомендують звичайними олівцями заштрихувати аркуш паперу, розірвати аркуш, бити «грушу» тощо.

3. Почуття гумору. Якщо ти маєш добру уяву, можна представити собі порушника свого душевного спокою в якій-небудь комічній ситуації, кумедному вигляді або безглуздії позі.

4. Аналітичне мислення. Аналітичне відтворення події, що відбулась. Для людей, мислячих раціонально, це може бути корисно, адже, осмисливши свої помилки під час бесіди, вони не допустять подібного в майбутньому. Але головне не заціклюватись на негативних моментах і не «накручувати» себе.

Слід розуміти, що прояв агресії, яка шкодить не лише людям, а й тобі — ознака низької емоційної саморегуляції, бо у такому випадку людині важко контролювати себе в пориві гніву, тому слід звернутися до психолога з метою навчитися безконфліктному спілкуванню та регуляції емоційного стану.



Булінг (знуцання, цькування, залякування) — це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили.

Булінг проявляється в багатьох формах: є *вербальна, фізична, соціальна форми булінгу*, а також *кіберзалякування*.

1. Вербальний (словесний) булінг — це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й зневажливі коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і тощо). Наприклад, один підліток каже іншому: «Ти дуже, дуже гладкий(-а), просто як твоя мама». Підлітки, які зазнали проявів вербального булінгу, часто зами-

каються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом.

2. *Фізичний булінг, або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування*, полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином. Характерними ознаками такого булінгу є порізи, подряпини, удари, синці, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі.



3. *Соціальний булінг, або булінг із застосуванням тактики ізоляції*, припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, до гри, занять спортом чи громадською діяльністю. Наприклад, група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку під час вихідних та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує.



Характерними ознаками є зміна настрою дитини, її небажанням долучатись до товариства однолітків і більше, ніж зазвичай, прагнення до самотності. Дівчатка частіше, ніж хлопчики, відчують соціальну ізоляцію, невербальне або емоційне залякування. Душевний біль від такого виду булінгу може бути таким же сильним, як від фізичного насильства, і тривати значно довше.

4. *Кіберзалякування, кібербулінг, або булінг у кіберпросторі*, полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Наприклад, хтось розміщує в соціальних мережах такий текст: «Петро повний невдаха. Чому хтось узагалі з ним спілкується?!»

Наслідками такого булінгу можуть бути проблеми зі сном, прагнення до самотності, небажання ходити до школи, відмова від улюблених занять.



18 грудня 2018 року Верховна Рада України прийняла Закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». Закон набув чинності 19 січня 2019 року.

Він передбачає штрафи за булінг — від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (від 850 до 1700 грн. на 2021 рік), або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Якщо булінг вчинила група людей або він був вчинений повторно протягом року після накладання адміністративної відповідальності — від 100 до 200 (від 1700 до 3400 грн на 2021 рік) неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Якщо булінг вчинила неповнолітня (до 18 років) або малолітня (до 14 років) особа, то штраф заплатять батьки або особи, які їх замінюють, або будуть виконувати громадські роботи.

Крім того, якщо керівник закладу освіти не повідомить поліції про випадки цькування, муситиме заплатити штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або ж має виконувати виправні роботи строком до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

Щоб допомогти підліткам як справлятися з повсякденними знущаннями, а також допомогти відновити самооцінку й повернути почуття власної гідності, треба навчитися, як відповідати на булінг.

Важливо не відповідати на знущання бійкою або знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати когось. Замість цього найкраще піти, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

Ось ще кілька порад, які можуть допомогти покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:



Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не

заходь у туалет, якщо задирака перебуває там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті (у шкільному автобусі), у коридорах або на перерві — скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.

Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати мовчазну відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати розбишаку).

Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, інші люди, батьки можуть допомогти припинити знущання.

Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

Усунь провокаційні фактори. Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

Навчись спілкуватися. Спілкуйся з такими друзями, які допоможуть тобі розвивати впевненість у собі.

Захисти себе. Відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції, які допоможуть тобі почуватись упевненим/упевненою й сильним/сильною. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

Зателефонувати: на Національну дитячу «гарячу лінію» 0 800 500 225 772 (безкоштовно), до поліції 102 (розповісти про ситуацію), до контакт-центру безоплатної правової допомоги 0 800 213 103 (безкоштовно).

Глузування, кпини, обзивання — один з найбільш неприємних аспектів дорослішання, адже деякі підлітки отримують образ, насміхань на свою адресу значно більше, ніж можна було би.

Можна було б порадити їм не звертати на це увагу або не сприймати серйозно, але є підлітки, які просто не можуть цього зробити. Словесні знущання вражають їх дуже боляче! Хоча не можна заборонити одним підліткам, які, здається, отримують задоволення від знущань над

своїми так званими друзями, казати неприємні слова на адресу інших, але можна вжити певних заходів, щоби знизити ймовірність того, що підлітки стануть мішенню для насмішок і словесних образ.

Найкращий спосіб — це навчитися реагувати на глузування таким чином, щоб відбити в задираки будь-яке бажання дражнитися. Навички гідно відповідати і реагувати на образи та глузування можуть стати невід’ємною частиною арсеналу навичок спілкування кожного підлітка.



Переглянемо деякі стратегії реагування на образи та насмішки, з яких ти можеш вибрати ту, яка тобі найбільше до вподоби.



Став глузування під питання. «Чому ти так кажеш?», «Чому ти кажеш, що я тупий / тупа або товстий / товста і цим ображаєш мене?».

Надішли своєму кривдникові переконливе послання «я хочу». «Я хочу, щоб ти залишив / залишила мене у спокої» або «Я хочу, щоб ти перестав / перестала дражнити мене». Важливо, щоб висловити це твердим упевненим голосом.

Перетвори образу на комплімент. «Спасибі тобі!», «Як добре, що ти це помітив / помітила», «Спасибі за комплімент».

Погоджуйся. «Ти маєш рацію», «Це правда, на сто відсотків!», «Ти переміг/перемогла!», «Люди часто помічають за мною подібне».

Кажи «Ну і що?» або «Яка різниця». «Ну і що?.. Кому яке діло?», «І що далі?.. Що ти хочеш цим сказати?».

Демонструй хороші манери. Кажі «Спасибі». «Дякую за коментар», «Я ціную твою думку». Кажі так, щоб це звучало щиро, а потім розвертайся та йди звідти.

Використовуй сарказм. «Неначе мені не все одно?!», «Ой, не сміши мене!», «О, це просто чудово». Твій зовнішній вигляд і вираз обличчя повинні відповідати ситуації. Посміхнись та йди геть. Це, зазвичай, допомагає підліткам, які розуміють і тонко відчувають сарказм.

Ігноруй глузування. Йди, не звертаючи уваги на насмішника / насмішницю, уяви, що він / вона невидимий / невидима, кинь погляд на щось інше й засмійся, прикинься, що тобі абсолютно не цікава тема розмови або зроби вигляд, що ти не чуєш кривдника / кривдницю. Ця стратегія допомагає краще всього у тому випадку, якщо тобі складно

відповідати словами. Її краще використовувати там, де ти можеш піти від кривдника / кривдницю, наприклад, у парку або на спортивному майданчику. Це не допомагає при безпосередній близькості з кривдником, наприклад, у шкільному автобусі або за столом шкільної їдальні.

Продемонструй подив, здивування. «Справді? А я й не знав / знала». «Спасибі, що сказав/сказала». Це повинно прозвучати з іронією, нібито насправді ти так не думаєш.

Прояви своє невдоволення. «Ти дійсно вводиш мене із себе своїми насмішками» або «Мені не подобається, що ти висміюєш мене перед іншими. Мені зовсім не смішно». «Якщо ти хочеш, щоб ми залишалися друзями, припини мене дражнити». Якщо причиною твого стресу й занепокоєння є твій / твоя друг / подруга, неодмінно вислови йому / їй своє незадоволення.

Зазвичай підлітки не хочуть перебувати в товаристві того, кого постійно дражнять. Адже це підвищує ймовірність, що й над ними будуть знущатись. Особливо підлітки не хочуть дружити з тим, хто постійно плаче, ниє або погрожує «все розповісти», коли вони просто дружньо жартують один над одним. Тому пам'ятай, що коли ти хочеш використовувати стратегії реагування на глузування, то повинен бути впевненим / впевненою, що зможеш відповісти спокійно і впевнено.

Ось тобі поради, як доносити свою реакцію ефективно й зупиняти кривдника / кривдницю.



- Визнач, це дружній жарт чи недружня насмішка. У першому випадку, якщо ви просто жартуєте, не звертай уваги на колючі слова. Якщо має місце недружня насмішка, намагайся не гарячкувати.

- Подумай, чи хочеш ти піти на конфронтацію із кривдником(-цею). Якщо він / вона виглядає здатним/здатною зробити тобі боляче, клич на допомогу.

- Дивися насмішнику / насмішниці в очі. Не дивися вниз. Високо тримай голову й розправ плечі.

- Зберігай спокій. Не давай кривднику / кривдниці задоволення бачити, як він / вона вивів / вивела тебе із себе. Не гарячкуй. Зроби глибокий вдих, щоб залишатися спокійним/спокійною, накажи собі розслабитися або порахуй до десяти.

- Реагуй на глузування твердим і впевненим голосом за допомогою стратегії, яку ти прорепетируєш: «Угамуйся!», «Спустиись на землю!», «Дякую, але мені це вже казали», «О, ти помітив / помітила, це була проблема всього мого життя».

- Не ображай й не дражни кривдника / кривдницю відповіддю. Просто йди по своїх справах.



Розглянь ситуації та визнач, де булінг, а де дружнє піддражнювання.

1. Ви з другом / подругою запізнюєтесь на урок: «Поспіши, копухо, бо запізнимося».

2. Ти добре відповів / відповіла на уроці. Однокласник / однокласниця сказав/сказала: «Молодець, вискочко!».

3. Однокласник / однокласниця закриває ніс і каже: «Від тебе тхне, як від скурса! Це огидно!».

4. Однокласник / однокласниця, дивлячись на твій новий одяг, каже з посмішкою: «Де ти його узяв / узяла? На звалищі?»

5. Ти почав / почала носити окуляри. Однокласник / однокласниця каже: «Вони так по-дурному виглядають, чотириокий/чотириока!».

6. Ти на обіді у друга / подруги. Подають шоколадний торт. Друг/подруга знає, що ти обожнюєш шоколад, і каже: «Треба швидко їсти, бо з нами сьогодні шоколадний монстр!».

7. Ти виграв/виграла у свого брата гру. І він каже: «Не можу повірити... Я тебе вб'ю!».

8. Ти і декілька однокласників / однокласниць граєте у баскетбол. Коли ти втретє не закидаєш м'яч у корзину, один/одна із них каже: «Ну ти і мазило!».

9. Однокласник / однокласниця намалював/намалювала твій портрет зі смішними вусами і повісив/повісила його на видноті. Всі сміються, але тобі зовсім не смішно.

10. Ти виконав/виконала пісню на конкурсі талантів. Після виступу твій / твоя однокласник / однокласниця сказав / сказала: «Ти співаєв / співала, наче собака на ланцюгу».



Тиск. Агресія. Булінг. Глузування.



1. Як ти будеш протистояти тиску підлітків?

2. Що таке агресія?

3. У яких формах може проявлятися агресивність дітей і підлітків?

4. Що таке булінг? Які його ознаки?

5. Які є форми булінгу?

6. Які шляхи вирішення ситуації булінгу?

7. Як ти можеш протистояти глузуванню, кпинам, обзиванню?

8. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, поясни, як перестати бути жертвою кібербулінгу.

9. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, склади пам'ятку «Як боротися з булінгом».



КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

§ 26.

Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів

*Дискусія можлива лише для людей з
однаковими поглядами.*

Яніна Іпохорська, польська художниця,
журналістка, письменниця і перекладач

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке конфлікти;
- ❖ чому виникають конфлікти;
- ❖ які наслідки конфліктів;
- ❖ як правильно керувати собою в конфліктних ситуаціях;
- ❖ як розв'язати конфлікт.



Як часто у твоєму класі трапляються непорозуміння між однокласниками?

Бути підлітком нелегко. Проміжок часу між дорослим життям і дитинством сповнений змін як фізичних, так і емоційних. Через високу гормональну активність підлітку часом важко залишатися «соціальним». Істерики, образи, ігнорування батьків — усе це стандартна для нього поведінка. Більшість підлітків уважають, що інші «просто не доганяють». І все це може призвести до конфлікту.

Кожен з нас інтуїтивно знає, що таке **конфлікт**. Але визначити зміст цього поняття нелегко.

Слово «конфлікт» походить від латинського «*conflictus*», що означає «зіткнення».



Конфлікт — це зіткнення протилежно направлених цілей або способів їхнього досягнення, позицій, точок зору, інтересів чи переконань. Він може виникати як в свідомості однієї людини, так і між кількома особами чи групами осіб.

У повсякденному житті людини так чи інакше бачимо конфлікти, які стосуються широкого кола явищ — від службових або приватних розходжень у думках до збройних сутичок і протистояння різних соціальних груп.

Конфлікти є частиною життя. Зіткнення може виникнути в родині, із братами, сестрами та батьками, із друзями та суспільством у цілому. Коли



справа доходить до конфлікту, без набору необхідних навичок підліток може потрапити в складну ситуацію. Удома невирішені конфлікти можуть призвести до загострення стосунків. За межами сім'ї конфлікти призводять до зруйнованої дружби, покарання за погану поведінку (у школі) й навіть насильства!

При цьому слово «конфлікт» у більшості з нас асоціюється з агресією, суперечками, загрозами, ворожістю тощо.



Чи є різниця між конфліктом та суперечкою?

Найбільш типовими ознаками, що сигналізують про конфлікт, є:

- *взаємна лайка*, яка сама себе живить: різке слово викликає грубість у відповідь;

- *докір* стимулює відповідну реакцію, але вже на іншому рівні, більш експресивно.



Найчастіше виникають такі чотири типи конфліктів:

- *внутрішньоособистісні (інтраперсональні)*, які виникають на рівні однієї особистості (наприклад, на рівні підлітка);

- *міжособистісні (інтерперсональні)*, які виникають між двома особистостями (наприклад, між двома підлітками);

- *внутрішньогрупові (інтрогрупові)*, які виникають всередині групи, зокрема між конкретною особою і групою (наприклад, у класі між підлітком і групою одно класників);

- *міжгрупові (інтергрупові)*, які виникають між соціальними групами, причому як усередині організації, так і за її взаємодії з оточенням (наприклад, у класі між двома групами однокласників).

Конфлікт не завжди дає негативний досвід.



Пам'ятай: конфлікт може зумовити позитивні зміни!

Учені визначають два різновиди конфлікту з точки зору його впливу на нас — «корисний» та «негативний», які мають свої ознаки, а саме:

Корисний вплив конфлікту	Негативний вплив конфлікту
- прискорює процес самоусвідомлення; - під його впливом проявляються, переусвідомлюються та утверджуються цінності учасників; - приводить до відкритого об'єднання однодумців або ж сприяє утворенню певної неформальної спільності; - допомагає безпечно й конструктивно проявити емоції, розрядити атмосферу в колективі, посуває на другий план несуттєві конфлікти; - сприяє розподілу пріоритетів; - звертає увагу на незадоволення (неприйняття) певних ідей та на ті пропозиції, які потребують обговорень і доопрацювань; - сприяє появі нових або тісніших зв'язків з іншими людьми та групами; - стимулює розробку способів і систем справедливого запобігання та розв'язання конфліктів	- загрожує заявленим інтересам сторін чи соціальній системі, яка забезпечує рівні права та стабільність; - перешкоджає швидкому здійсненню змін та призводить до втрати підтримки головної ідеї, цілей тощо; - не дозволяє прийняти зважене рішення, натомість веде до швидких і необдуманих дій; - підриває довіру людей одне до одного та викликає роз'єднання колективу; - має тенденцію до затягування, розширення та поглиблення; - кардинально міняє ключові пріоритети, що загрожує основним інтересам сторін



Чи можна сказати, що конфлікт — це спосіб захисту вашої гідності?

Якщо в команді переважають конфлікти з негативним впливом, вони можуть перекреслити всі хороші наміри та перешкодити досягненню результатів.

Запобіганню негативних конфліктів, наприклад у класі, допомагає правильна організація роботи класу, чіткий розподіл ролей та підтримка дружньої атмосфери.

На думку фахівців, існують, способи розв'язання конфлікту, а саме:



- усунення проблеми, що стала причиною його виникнення;
- компроміс, що базується на взаємних розумних поступках;
- поступове згладжування протиріч;
- відсторонення конфліктуючих від безпосереднього спілкування на певний час, повне припинення стосунків між ними.

Відомий психолог *К. Томас* виділяє 5 стратегій поведінки у конфлікті: *конкуренція (суперництво), співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування (поступливість):*

- **конкуренція** — це суперництво, відкрита боротьба та відстоювання своїх інтересів, хай навіть і за рахунок інтересів іншого;

- **співробітництво** — пошук рішення, яке б максимально задовольнило інтереси обох сторін;

- **компроміс** — урегулювання протиріч шляхом взаємних поступок обох сторін;

- **уникнення** — свідомо «втеча» від конфлікту, намагання вийти з ситуації, не вирішуючи її;

- **пристосування** — зміна своєї позиції / поведінки, відмова від своїх інтересів на користь інтересів іншого.



Який спосіб розв'язання конфліктної ситуації, на твою думку, є найефективніший?

Звісно, найбільш конструктивними способами поведінки в конфлікті є *співробітництво* та *компроміс*. Але інші стратегії поведінки також можуть бути доречними в певних ситуаціях.

Наприклад, якщо конфлікт уже розгорівся і дуже болючий для учасників, краще обрати стратегію тимчасового уникнення. Тобто учасники мають розійтися, попередньо визначивши час, коли вони повернуться та в спокійнішій атмосфері вислухають аргументи одне одного.

Стратегія пристосування може бути доречною, коли існує певна вища мета / інтерес / ціль команди, заради

якої варто поступитися власними інтересами. Приклад ситуації: ти не задоволений(-а) своєю роллю в проєкті, але окрім тебе? ніхто не може виконати цю функцію. Звісно, команда має придумати, як віддячити тобі за твою «жертвність», аби ти відчув(-ла) свою виняткову роль у досягненні спільної мети.

Також без ситуації «здорового суперництва» не обійтися тоді, коли у вас є дві чи кілька команд або конкурс, де перемогти має найбільш здібний / швидкий / вмілий учень. Але, звісно, важливо, щоб усі учасники при цьому розуміли, що це — гра, а не «боротьба не на життя, а на смерть».



Завдяки спільному обговоренню конструктивних способів розв'язання конфліктів, ти зможеш краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони у конфлікті та працювати над самовдосконаленням. Крім того, вивчаючи природу конфлікту, ти навчишся розуміти, що конфлікт — це не погане, а частіше навіть корисне явище, яке допомагає розвиватися та вдосконалювати роботу над проєктом. Чим більше ти тренуєшся у конструктивному розв'язуванні конфліктів, тим кращими командним гравцем стаєш.

За порадами відомих науковців-конфліктологів, існують досить прості, але ефективні правила поведінки, за допомогою яких ти зможеш попередити або не провокувати конфлікт:



- у поганому настрої чи в момент роздратування обмеж спілкування;
- якщо відчуваєш, що зустріч із людиною чи ситуація можуть викликати у тебе роздратування, завчасно підготуйся до такого контакту;
- керуйся здоровим глуздом і завжди обирай розумну лінію поведінки;
- твої слова та дії мають бути правомірними і зрозумілими;
- не прагни принизити співбесідника, бо в цьому випадку дуже велика ймовірність отримати зворотну реакцію;
- не наполягай на тому, чого людина безсумнівно не може виконати;
- розвивай емпатію — здатність зрозуміти емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання; уміння прислухатися та відчути внутрішній світ іншого.

Щоб не втягнутись у конфліктну ситуацію, будь підкреслено спокійним / спокійною: тримайся упевнено,

говори стримано і владно, уникай багатослів'я, дивися співбесіднику в очі. Витримка не принижує твого авторитету, а надто емоційна реакція — є демонстрацією слабкості та невпевненості у своїй правоті.

Якщо ж тебе втягнули в конфлікт, можна зробити такі кроки:



1. Стоп (зупинитись). Не дозволяй емоціям виходити з-під контролю. Зроби крок назад і спробуй заспокоїтись, оскільки гнів ускладнює розв'язання конфлікту.

2. Висловити (розкрити один одному), у чому полягає суть конфлікту. Переконайся, що обидва учасники конфлікту, тобто й ти також, чітко розуміють, що викликало розбіжності, й уточніть потім, чого хоче чи не хоче кожний з вас.

3. Знайти позитивні варіанти. Подумай над тим, яке справедливе рішення можна запропонувати — таке, щоб воно задовольнило потреби вас обох.

4. Вибрати той позитивний варіант, з яким ви обоє можете погодитись.

Якщо ж ви жодним чином не можете домовитися, зверніться по допомогу до людини, не залученої до конфлікту. Не зацікавлена в кінцевому результаті особа, імовірно, буде більш об'єктивною в ситуації, що склалась.



Невирішений конфлікт

Підсумовуючи вищесказане, можна вивести такі такими «заповіді» для розв'язання конфліктів:



Заповідь 1: конфлікт — це реальність, утекти від нього не вдасться, гра в хованки не розв'яже проблему.

Заповідь 2: проблема не зникне тільки за твоїм бажанням. Не прикидайся й не одягай маску. Приховувати свої почуття — не найкращий варіант.

Заповідь 3: учись боротися з проблемою, а не з людиною. Конфлікт виникає через спірне питання (складну ситуацію), а не через людину. Не переходь на особистості.

Заповідь 4: проявляй повагу. Прислухайся до іншої людини. Слухай уважно. Слухати батьків або вчителів іноді нудно, але абстрагування не вирішує проблем.

Заповідь 5: будь асертивним — демонструй увічливу наполегливість, впевненість та спокій; бути сповненим/ сповненою поваги як до себе, так і до

опонента. При вирішенні конфліктів не треба проявляти ні пасивність, ні агресію.

Заповідь 6: учись домовлятися. Це найважливіша навичка, яку слід набутися. Уміння домовлятися допоможе тобі в довгостроковій перспективі.

Заповідь 7: дотримуйся теперішнього часу. Не пригадуй минулі образи та розбіжності. Це ще більше посилить конфлікт.

Заповідь 8: замовчування не допомагає. Ображатись на опонента так само погано, як і проявляти до нього агресію — проблема залишиться невирішеною. Обговорюй її.

Заповідь 9: намагайся зрозуміти. Спробуй поставити себе на місце іншої людини. Не займай оборонну позицію й уважно аналізуй ситуацію з різних точок зору.

Заповідь 10: навчись визнавати помилку. Стань перед дзеркалом і тренуйся, якщо це необхідно! Якщо ти помилився, прийми це, від цього ти не станеш «слабаком». Навпаки, тільки сильна людина може сказати «вибач».

Перераховані навички, подані у «заповідях», не тільки допоможуть тобі розв'язати конфлікти, а і знадобляться в житті. Підлітки вперті, і якщо ти почнеш втрачати терпіння, просто зроби глибокий вдих.



Врахуй, що уміння правильно врегулювати конфлікти дозволяє:

- більше дізнатися про самого / саму себе, про свої переконання й цінності;
- розвивати впевненість у собі, учитись виражати себе й відстоювати власну думку;
- удосконалювати навички спілкування та ведення переговорів;
- приймати критику вдячно й бути відкритим для нових ідей;
- розуміти, коли необхідно відстоювати свої переконання, а коли переглядати їх;
- мудро вибирати моменти, коли можна вступати в суперечку;
- поважати думку інших людей, незалежно від своєї згоди чи незгоди з ними;
- зміцнювати відносини з іншими людьми, знаходячи з ними спільну мову.



Конфлікт.



1. Переглянувши відеоролик за QR-кодом, дай відповіді на запитання:

- Що таке конфлікт?
- Які причини виникнення конфлікту?



- Які існують стадії виникнення конфлікту?
 - Які стратегії поведінки в конфлікті тобі відомі?
 - Які існують способи розв'язання конфлікту?
2. Перелічи найбільш типові ознаки конфлікту.
 3. Які типи конфліктів виникають найчастіше?
 4. Чи завжди конфлікт дає негативний досвід?
 5. За допомогою яких правил поведінки ти зможеш попередити або не провокувати конфлікт?
 6. Схарактеризуй «заповіді» для розв'язання конфліктів.
 7. Назви правила поведінки під час конфлікту.
 8. Якщо ж тебе втягнули в конфлікт, які можна зробити кроки?
 9. Що дозволяє уміння правильно врегулювати конфлікти?
 10. зіткнення протилежно спрямованих цілей, позицій, думок або поглядів двох або декількох людей — це:
 - а) конфлікт;
 - б) розбіжності;
 - в) сварка.
 11. Для того, щоб подолати конфлікт слід:
 - а) поважати право людини на власну точку зору, на власні смаки;
 - б) шукати те, що у вас різне;
 - в) якщо ваші погляди різняться — наполягати на своєму за будь-яку ціну;
 - г) спокійно висловлювати власну точку зору, пояснювати причину своїх вподобань;
 - д) пам'ятати народну мудрість «Про смаки не сперечаються».

УЗАГАЛЬНЕННЯ З РОЗДІЛУ «МІЙ ДОБРОБУТ»



1. Що таке спілкування?
2. Які типи спілкування тобі відомі? Які ти використовуєш частіше?
3. Які прилади допомагають приймати, зберігати та передавати інформацію?
4. Чи вмієш ти користуватися сигналами для передачі повідомлень?
5. Яких правил потрібно дотримуватись під час спілкування?
6. Як ти будеш протистояти тиску підлітків?
7. Що таке агресія?
8. У яких формах може проявлятися агресивність дітей і підлітків?
9. Що таке булінг і та які його ознаки?
10. Які є форми булінгу?
11. Якими є шляхи вирішення ситуації булінгу?
12. Як ти можеш протистояти глузуванню, кпинам, обзиванню?
13. Поясни, як перестати бути жертвою кібербулінг.
14. Які типи підліткових компаній тобі відомі?
15. Яка причина утворення недружніх та небезпечних компаній?
16. Що таке конфлікт?
17. Які причини виникнення конфлікту?
18. Які існують стадії виникнення конфлікту?
19. Які стратегії поведінки у конфлікті тобі відомі?
20. Які існують способи розв'язання конфлікту?
21. Перелічи найбільш типові ознаки конфлікту.
22. Які типи конфліктів виникають найчастіше?
23. Чи завжди конфлікт дає негативний досвід?
24. За допомогою яких правил поведінки ти зможеш попередити або не провокувати конфлікт?
25. Схарактеризуй «заповіді» розв'язання конфліктів.
26. Назви правила поведінки під час конфлікту.
27. Якщо ж тебе втягнули в конфлікт, які можна зробити кроки?
28. Які переваги дає вміння правильно врегулювати конфлікти?

Навчальне видання

ФУКА Микола Михайлович
ЗДИРОК Оксана Михайлівна
ВАСИЛЬКЕВИЧ Світлана Іванівна

Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу
для 6 класу закладів загальної середньої освіти