

Світлана Василенко
Лариса Колотій

Здоров'я, безпека та добробут

8

клас

НОВА УКРАЇНЬСКА ШКОЛА



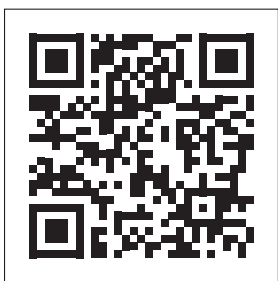
 **Видавництво
ітера**

УДК 614(075.3)
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 21.02.2025 № 347)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Відповідно до модельної навчальної програми
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(автори: Василенко С. В., Колотій Л. П.)



Інтерактивний електронний додаток
<http://zbd-8k-nus.e-litera.com.ua/>

ISBN 978-966-945-478-2

© Василенко С. В., Колотій Л. П., 2024
© «Літера ЛТД», 2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Самостійні та відповідальні рішення щодо безпеки

§ 1. Цінувати життя — найвища мудрість	5
§ 2. Як діяти в надзвичайних ситуаціях	12
§ 3. Небезпеки воєнного часу	20
§ 4. Захист та порятунок людей під час пожежі	25
§ 5. Безпека на дорозі	30
§ 6. Що я знаю про екологію	38
§ 7. Кіберкультура та кібербезпека	47

РОЗДІЛ 2. Освіта, життєві плани та добробут

§ 8. Знання — наш скарб, навчання — шлях до нього	55
§ 9. Бар'єри на шляху до успішного навчання	65
§ 10. Встановлюю цілі, реалізую / втілюю мрії	75
§ 11. Самоврядування та лідерство	82
§ 12. Відновлення життєвих ресурсів	92
§ 13. Підприємливість	98
§ 14. Фінансове здоров'я	108

РОЗДІЛ 3. Емоційне та соціальне здоров'я

§ 15. На порозі дорослого життя	116
§ 16. «...і кожен не одну тут грає роль»	122
§ 17. Краса тіла і душі	127
§ 18. Спілкування хлопців і дівчат	135
§ 19. Знаю свої права — тримаю свої кордони	142
§ 20. Поважаю, приймаю, підтримую!	157

РОЗДІЛ 4. Дбаємо про власний організм

§ 21. Швидше, вище, сильніше!	164
§ 22. Від відповідальності за репродуктивне здоров'я до добробуту	170
§ 23. Свідомий старт у доросле життя	178
§ 24. Корисну їжу вживаю, бо про здоров'я дбаю	183
§ 25. Харчові отруєння	193
§ 26. Оздоровчі системи	199

Передмова

Шановні восьмикласники й восьмикласниці!

У цьому підручнику ми щиро звертаємося до кожного / кожної з вас. На його сторінках ми розповімо, як забезпечити себе і допомогти іншим у загрозливих для життя та здоров'я ситуаціях, як оцінити рівень своєї дорослості, які соціальні ролі ви вже можете виконувати, які життєві навички вам для цього потрібні. Також ми поговоримо про оздоровчі системи, раціональне харчування, здоровий спосіб життя, про те, як підвищити самооцінку та навчитися приймати важливі рішення.

Історії про різних людей — життєві ситуації, наведені тут, покликані допомогти становленню вашої індивідуальності, духовному зростанню, формуванню нових рис, притаманних зрілій особистості.

Відпрацювання алгоритму формування та досягнення мети, засвоєння прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до діагностувальних робіт допоможуть вам навчатися із задоволенням та досягати успіху.

Зверніть увагу на побудову підручника.

На початку кожного розділу подані вимоги до результатів навчання: про що ви маєте дізнатися, які навички сформуєте, які алгоритми засвоїте. Кожен параграф присвячений окремій темі й розкриває всі передбачені програмою питання, які вона охоплює.

Щоби ви навчилися працювати з різними джерелами інформації, ми використали матеріали ЗМІ та офіційних сайтів державних установ, фрагменти наукових статей і дописів у соціальних мережах.

У підручнику багато малюнків, світлин, коміксів, інтелект-карт тощо. До них ми подаємо завдання практичного спрямування, які допоможуть вам сформувати необхідні життєві навички. Ми використали інфографіку та схеми, що відображають інформацію комплексно, залучають зорову пам'ять та спрощують сприйняття матеріалу.

Усі параграфи закінчуються завданнями для рефлексії, як індивідуальними, так і призначеними для виконання у групі. Вони передбачають доопрацювання основних ідей параграфа під час розв'язання компетентнісних завдань, створення інтелект-карт чи схем. Такі завдання допоможуть відтворити в пам'яті отриману інформацію, з'ясувати, чи все вам зрозуміло, що нового ви дізналися, які ідеї параграфа є найважливішими, щодо яких питань були труднощі й чому. А далі ми пропонуємо вам, працюючи у групах чи парах, узагальнити та візуалізувати вивчений матеріал самостійно.

Ми щосили намагались уникати шаблонних міркувань та нудних повчань. Тож сподіваємося, що цей підручник буде для вас і корисним, і цікавим.

Бажаємо успіхів!

Авторки

Умовні позначення



Стартове завдання
та рефлексія



Мозковий шторм



Мікрофон



Попрацюйте в парі



Попрацюйте в групі



Компетентнісне
завдання

Розділ 1

САМОСТІЙНІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІ РІШЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

§ 1 Цінувати життя — найвища мудрість

Поміркуйте над питаннями цінності життя і відповідальності за його збереження. Навчіться класифікувати надзвичайні ситуації, дізнаєтесь про необхідні дії в надзвичайних ситуаціях та про шляхи запобігання їх виникненню.

Прочитайте вислів видатного вченого Альфреда Нобеля:

«Я вважаю життя надзвичайним даром, коштовним каменем, отриманим нами з рук матері-природи, щоби ми самі шліфували і полірували його доти, поки його блиск не винагородить нас за нашу працю».



Чому найвищою загальнолюдською цінністю вважають життя?

Цінність життя

Наше життя унікальне. З плином днів та років ми в різні способи пізнаємо себе. І це вельми захопливий процес.

Підлітки відчують потяг до навчання або вважають, що здатні самі в усьому розібратися, прагнуть незалежності від авторитетів або створюють собі кумирів, яких натхненно наслідують. Щодня ми переживаємо складні процеси фізичної, розумової та емоційної трансформації, набуваємо нові соціальні навички й уміння. І так поступово, день у день, формуємо свою особистість.

Цінність нашого життя в тому, що ми маємо шанс створити власну неповторну особистість з унікальними здібностями, талантами і мріями. Адже люди за своєю природою надзвичайно творчі істоти. Історія засвідчує неймовірну креативність наших предків, які створили безліч дивовижних речей: гелікоптери, космічні апарати, нові речовини та матеріали, комп'ютери... І на нас також чекають нові

відкриття та можливості. Найважливіша серед них — можливість стати щасливими людьми, які здатні прожити своє власне, унікальне, наповнене глибоким сенсом життя.



1. Назвіть найбільші досягнення українських дослідників, які вплинули на розвиток цивілізації. Яке чи які з них можуть підвищити цінність вашого життя? Чому?

Хто може допомогти порадою та підтримати нас? Параграфи підручника, вчителька, яка задає домашні завдання, психолог, що ставить не завжди зручні запитання. Та найбільші помічники — ми самі, наша робота над собою, вироблення готовності до змін, прийняття відповідальності за себе, своє здоров'я, безпеку свого життя.

Пригадаймо піраміду потреб людини Абрагама Маслоу. Потребу в безпеці видатний психолог визначав як базову. Вона охоплює безпеку життя, безпеку майна та майбутнього. Безпека дає нам можливість ефективно планувати своє життя та створює умови для реалізації вищих потреб: у дружбі, любові, повазі, самореалізації.

Безпека особистості

Чому дорослі так часто говорять про відповідальність? Насамперед тому, що в житті будь-якої людини трапляються небезпеки, і наші рідні прагнуть не просто захистити нас від них тут і зараз, а підготувати до життя, щоби ми могли давати собі раду в різних життєвих ситуаціях, уміли приймати зважені самостійні рішення, адже відповідати за їхні наслідки доведеться нам самим.

2. Пригадайте, що таке небезпека, й перелічіть види небезпек за походженням.

Якщо загроза для безпеки, тобто небезпека, набуває великих масштабів, має сильний негативний вплив на довкілля, здоров'я людей чи загрожує руйнуванням і втратою майна, говорять про настання надзвичайної ситуації (НС).

Надзвичайні ситуації

У мальовничому куточку Вінниччини є містечко, що прийняло кілька підприємств, релокованих під час війни з інших місць України. Доброзичливі місцеві мешканці зраділи новим можливостям: працювати на новій фабриці, автотранспортному підприємстві, на електростанції чи на полях навколо містечка. Їм не треба



було їздити далеко, щоби відпочити, бо неподалік від міста був прекрасний ліс, а також зручний і безпечний пляж на березі лагідної та повноводої річки Мурафи, яка впадає у Дністер.

Усе було б чудово, якби одного дня не навідався до тих місць недобросовісний підприємець. Він оцінив красу містечка та околиць, але на свій лад: вирішив розвивати тут меблеву індустрію. Побудував лісопильню, деревообробний комбінат, почав вирубувати ліс, возити його величезними вантажівками. Перегородив річку, щоб збирати воду для потреб виробництва в невеликий басейн-відстійник, та ще й труби від комбінату проклав, щоби використану воду нижче за течією зливати.

Охочих працювати на комбінаті знайшлося чимало, навіть із сусідніх сіл люди приїхали. Тож наш підприємець побудував для працівників гуртожиток на самісінькому березі річки. Нібито тимчасовий, та вже й рік минув, а нормального житла для людей так і не збудували.

І от настала весна. День у день лили дощі. Річка стала стрімкішою, наповнилася розталим снігом та дощовою водою — і розлилася. Вода підступила до самого гуртожитку. А одного дня сильний вітер зняв такі хвилі, що й гуртожиток, і пляж знищила вода, ще й будинкам місцевих мешканців дісталось. Певний час у містечку були проблеми з електроенергією та водопостачанням, навіть продуктів стало обмаль, адже доїхати до нього по дорогах, розбитих важкими вантажівками, було непросто.



Річка Мурафа, Вінниччина

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Релокація (від англ. *relocation*) — переміщення. Релоковані підприємства — переміщені в інше місце (країну чи регіон) з перевезенням активів, виробничих потужностей і працівників.



3. Проаналізуйте текст. Класифікуйте надзвичайну ситуацію за походженням. Що саме її спричинило?

Оцініть рівень ризику (високий чи помірний) у ситуації за такими критеріями:

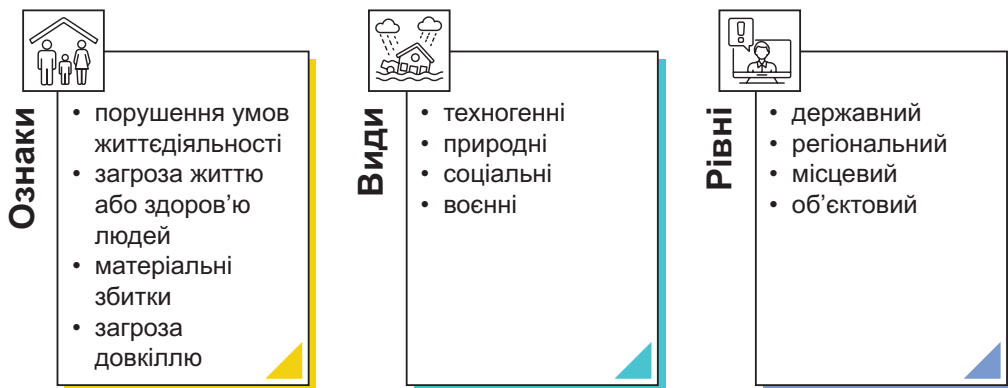
- ситуація надзвичайна чи екстремальна;
- імовірність виникнення (висока, незначна);
- масштаби наслідків (постраждає велика кількість людей, значні території чи невеликі тощо).

Яких небезпек у цій ситуації можна було уникнути? Яким чином?

Захист людей та довкілля від надзвичайних ситуацій — справа держави. Усі питання, пов'язані з надзвичайними ситуаціями, регулюються Кодексом цивільного захисту України. У цьому документі класифіковано надзвичайні ситуації, визначено, хто і як має забезпечувати захист населення в разі їх виникнення, які права та обов'язки мають у цих ситуаціях громадяни, підприємства, установи та організації.

У статті 5 «Класифікація надзвичайних ситуацій» Кодексу цивільного захисту України подано опис НС за характером походження, ступенем поширення, розмірами людських втрат і матеріальних збитків, а також визначено рівні надзвичайних ситуацій залежно від обсягів заподіяної шкоди та кількості технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації.

Надзвичайні ситуації



4. Перегляньте відео за QR-кодом або пригадайте, які надзвичайні ситуації сталися останнім часом у світі, Україні або вашому населеному пункті. Поміркуйте, що стало причиною надзвичайної ситуації в кожному з наведених прикладів. Класифікуйте наведені вами приклади відповідно до схеми.



Надзвичайні ситуації

Техногенні - промислові аварії - катастрофи та аварії на транспорті - руйнування будівель і споруд - пожежі	Соціальні - терористичні акти - революції, громадські акції - протесту - неврожаї, голод
Природні - паводки, повені, селі, цунамі, - буревії, зливи, ожеледиця, град, - природні пожежі - забруднення атмосфери, ґрунтів, водойм	Воєнні - застосування зброї (артилерійські обстріли, бомбардування) - вибухи складів боєприпасів - воєнний стан

У будь-якій небезпечній ситуації людина ризикує. Загалом ризик може бути прийнятним, якщо він виправданий. Тобто якщо в певній небезпечній ситуації вжито необхідні заходи безпеки.

Коли ж ризик не виправданий, це створює додаткову загрозу для здоров'я і навіть життя людини. Часто ризиковані дії однієї людини є небезпечними і для інших. Неприйнятно ризикувати без особливої потреби, нехтувати правилами і засобами захисту тощо.

5. Оцініть дії персонажів репортажу із завдання 4 за видом ризику, на який вони наражають себе та інших людей. Виправдано чи не виправдано ризикують діти, намагаючись самотужки шукати вибухонебезпечні предмети в місті після деокупації?



Надзвичайні ситуації порушують нормальні умови життєдіяльності людей, загрожують життю або здоров'ю населення, призводять до матеріальних збитків, можуть погіршити стан довкілля.

Спосіб життя для збереження здоров'я та особистого добробуту

Можливо, хтось із нас сумнівається в тому, що спосіб життя, який ми вибираємо, відчутно впливає на наш добробут і безпеку, на вміння адекватно реагувати на загрози. Але ж ніхто не сперечатиметься, що тренований організм, без шкідливих звичок, буде більш стійким у момент надзвичайної ситуації. Щоб зберегти себе, варто набувати корисних звичок, наприклад, уміння планувати час, щоб навіть під час воєнного стану встигати навчатися, займатися хобі та відпочивати. Щоб бути готовими допомогти собі або іншим у НС, слід займатися спортом чи активно відпочивати, загартовуватися, опановувати навички надання домедичної допомоги.

6. Проаналізуйте подані ситуації й оцініть вибір способу життя та ризику (виправданий / прийнятний ризик чи не виправданий / неприйнятний).

- Родина Марка захоплюється автотуризмом. Вони часто і залюбки мандрують автомобілем. При цьому завжди дотримуються правил дорожнього руху та користуються пасками безпеки.

- Дев'ятикласники й дев'ятикласниці спонтанно вирішили відсвяткувати свій випускний у горах. При цьому вони залишилися у святковому вбранні та взутті, не подбали про необхідне спорядження. Та й спеціальну підготовку, необхідну для безпечного перебування в горах, мали далеко не всі.

- Дві семикласниці Олеся й Марися заради забави змішали реактиви, які в них залишилися після проведення домашнього екс-

перименту. Різко почала утворюватися піна з неприємним запахом, залила стіл, підлогу та одяг дівчат.

- Оріся й Олег — сусіди і навчаються в паралельних класах. Улітку вони вирішили разом займатися плаванням та їздою на велосипеді, щоб зміцнити своє здоров'я і стати прикладом для інших. Діти завжди надягали шоломи під час катання на велосипедах і дотримувалися правил дорожнього руху. На заняттях у басейні Оріся й Олег уважно слухали інструктора і ніколи не заходили у воду без нагляду дорослих.

- Двоє підлітків Сергій і Олена вирішили випробувати себе. Щоби переконатися у своїй «крутості», вибрали екстремальні стрибки у воду з високої скелі. Вони не послухались місцевих мешканців і вирушили до річки без належного спорядження та підготовки. Після кількох вдалих стрибків Сергій зважився на більш ризикований, не знаючи про підводні камені. На жаль, це «випробування» обернулося для хлопця серйозними травмами, і тільки завдяки швидкій реакції Олени, яка викликала допомогу, вдалося врятувати йому життя.

Життя — це скарб! Воно дається нам лише один раз, і кожна його мить неповторна. Усвідомлено й відповідально проживайте ці миттєвості, щоб не змарнувати свого скарбу. Пам'ятайте: життя любить тих, хто за нього бореться, примножує свої знання, здоров'я, прагне добробуту.

Доберіть аргументи на власний розсуд і продовжте слова видатної поетеси Лесі Українки:

Хто не жив посеред бурі, той ціни не знає силі, адже...



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Як ви розумієте вислів «Життя кожного з нас — унікальне»?
8. Чому, на вашу думку, підлітки прагнуть незалежності, але водночас створюють собі кумирів?
9. Що для вас означає працювати над собою і бути готовими до змін?
10. Яку роль відіграє відповідальність за себе і своє здоров'я у вашому житті?
11. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій:
 - а) техногенних;
 - б) природних;
 - в) соціальних;
 - г) воєнних.
12. Які види надзвичайних ситуацій трапляються найчастіше в тій місцевості, де ви живете? Назвіть їхні ознаки.
13. Яким документом в Україні регулюються питання, пов'язані з надзвичайними ситуаціями?
14. Яким чином ви можете використати в реальному житті знання про класифікацію надзвичайних ситуацій та їх видів?
15. На думку авторів підручника, тренувана людина, яка вміє контролювати власні емоції, має більше шансів урятуватися в будь-якій надзвичайній ситуації. Чи погоджуєтеся ви із цим твердженням? Чому?
16. Виконайте тестові завдання.
 - ▶ Виберіть людину, якій належить вислів: «Я вважаю життя надзвичайним даром, коштовним каменем, отриманим нами з рук матері-природи...».
 - А Бернард Шоу
 - Б Абрагам Маслоу
 - В Альфред Нобель
 - Г Александер Флемінг
 - ▶ Виберіть усі НС соціального походження.
 - А Руйнування будівель та споруд
 - Б Терористичні акти
 - В Неврожаї, голод
 - Г Природні пожежі
 - Д Громадські акції протесту
 - Е Забруднення атмосфери
 - Ж Побутові пожежі
 - ▶ Позначте усі базові потреби людини відповідно до піраміди Маслоу.
 - А Повага
 - Б Безпека
 - В Самореалізація

§ 2

Як діяти в надзвичайних ситуаціях

Дізнаєтесь про основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях, засоби індивідуального захисту та спеціальне спорядження працівників рятувальних служб.

Розгляньте скриншот головної сторінки порталу Державної служби України з надзвичайних ситуацій: <https://dsns.gov.ua>. Для кого створено цей сайт? Яка його мета? Яку оперативну інформацію можна з нього отримати? Яку рубрику сайту ви вважаєте найбільш корисною? Чому?

GOV.UA
Державний сайт України

English
Людам із порушенням зору

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
Офіційний вебсайт

Про ДСНС Діяльність Бізнесу Громадянам Нормативна база Психологічне забезпечення Пресцентр Контакти "ENGLISH" Пошук

Єдиний портал електронних послуг Довідка ДСНС за добу Механізм цивільного захисту ЄС Безпечні канікули Відключення світла: безпека Сервіс діяльності

Оперативна інформація за останню добу

549 Всього подій 441 Пожеж 16 Врятовано осіб 69 Врятовано будівель 0.010 мР/год Радіаційний фон (Київська область)

Єдиний портал електронних послуг

«Літні пригоди без шкоди»: ДСНС, ЮНІСЕФ та Укрзалізниця вчать підлітків безпечної поведінки

Яскрава, спрямована насамперед на підлітків та молодь комунікація позиціонує ризиковану поведінку як антитренд та охоплює чотири надважливі теми: безпека на воді, поводження з вогнем, вибухонебезпечними предметами та поведінка на залізниці.

01.07.2024 09:18

Надзвичайні події Останні новини

Права та обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій та в період ліквідації їх наслідків

Для запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків створено Державну службу України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). На її порталі розміщено багато корисної інформації.





1. Прочитайте витяг із Кодексу цивільного захисту України, щоби з'ясувати, що повинні робити люди в надзвичайних ситуаціях та яку допомогу вони можуть отримати від держави. Використайте прийом активного читання.

Стаття 21. Права та обов'язки громадян у сфері цивільного захисту

1. Громадяни України мають право на:

- 1) отримання інформації про надзвичайні ситуації або небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, у тому числі в доступній для осіб з вадами зору та слуху формі;
- 2) забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та їх використання;
- 3) звернення до органів державної влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій;
- 4) участь у роботах із запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- 5) отримання заробітної плати за роботу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації у разі залучення до таких робіт згідно з трудовими договорами;
- 6) соціальний захист та відшкодування відповідно до законодавства шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків;
- 7) медичну допомогу, соціально-психологічну підтримку та медико-психологічну реабілітацію у разі отримання фізичних і психологічних травм.

2. Громадяни України зобов'язані:

- 1) дотримуватися правил поведінки, безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях;
- 2) дотримуватися заходів безпеки у побуті та повсякденній трудовій діяльності, не допускати порушень виробничої і технологічної дисципліни, вимог екологічної безпеки, охорони праці, що можуть призвести до надзвичайної ситуації;
- 3) вивчати способи захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правила користування засобами захисту;
- 4) повідомляти службі екстреної допомоги населенню про виникнення надзвичайних ситуацій;
- 5) у разі виникнення надзвичайної ситуації до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів вживати заходів для рятування населення і майна;
- 6) дотримуватися протиепідемічного режиму, режиму радіаційного захисту;
- 7) виконувати правила пожежної безпеки, забезпечувати будівлі, які їм належать на праві приватної власності, первинними засобами пожежогасіння, навчати дітей обережного поводження з вогнем.

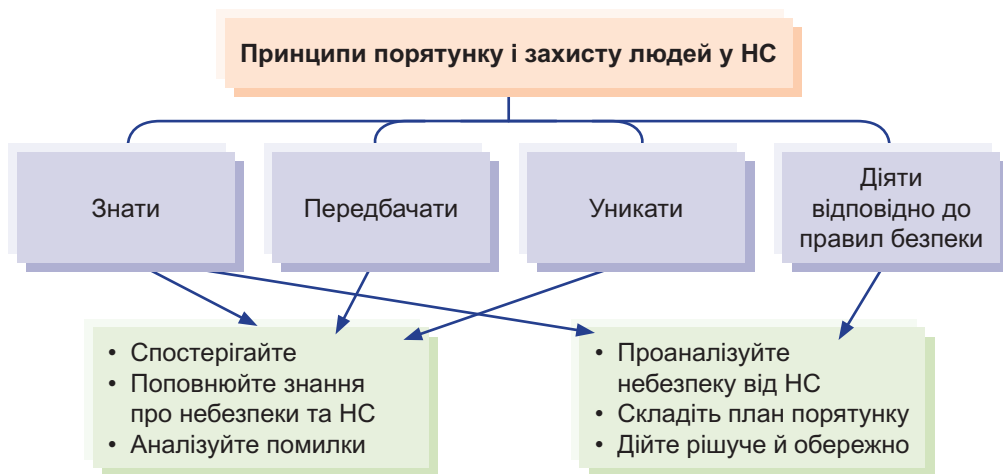
КОДЕКС ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Дайте відповіді на запитання, щоб з'ясувати, наскільки добре ви зрозуміли зміст статті.

- Що є джерелом поданої інформації?
- Які права та обов'язки громадян у сфері цивільного захисту вже були вам відомі?
- Про які ви дізналися вперше?
- Які з перелічених прав є найважливішими для вас і ваших однокласників?
- Яким правом ви поки що не можете скористатися?
- Чи є обов'язком громадянина України дотримання заходів безпеки в побуті та повсякденній трудовій діяльності?
- Вивчення способів захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення, надання домедичної допомоги постраждалим, правил користування засобами захисту — це право чи обов'язок громадян?
- Чи передбачено законодавством відшкодування державою шкоди, заподіяної життю, здоров'ю та майну громадян унаслідок виникнення надзвичайних ситуацій або проведення робіт із запобігання та ліквідації таких наслідків?

Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

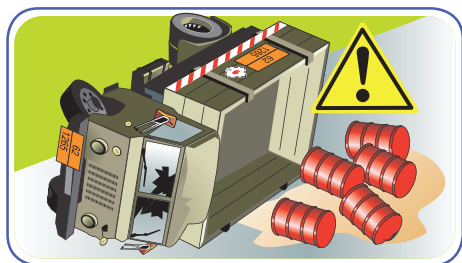
Людина не здатна відчувати радіаційне випромінювання, але про інші загрози її можуть попередити органи чуття: зір, слух, нюх. Наприклад, людина бачить полум'я пожежі, чує гуркіт машин, звуки ракет, що наближаються, відчуває поштовхи землетрусів, запах газу чи диму в приміщенні. А знання основних принципів порятунку та захисту в НС у більшості випадків дає можливість урятувати себе та допомогти іншим.



Проаналізувавши надзвичайну ситуацію, у якій ви опинилися, насамперед подбайте про особисту безпеку. Не наближайтеся до епіцентру НС. Якщо є загроза вибуху, відійдіть на безпечну відстань та закликайте всіх присутніх перебувати подалі від небезпеки. Намагайтеся захистити органи дихання, шкіру та очі, якщо стався витік отруйних летких рідин чи газів. Не беріть на себе роль рятувальника, якщо не маєте відповідного захисту й підготовки, — це невиправданий ризик. Пам'ятайте: дорослі у спеціальному захисному одязі зможуть допомогти іншим потерпілим.

Не чіпайте руками оголені проводи під напругою. Щоб допомогти людині, яка перебуває під напругою, шматком сухої деревини обережно відсуньте від неї провід. Пам'ятайте: не можна наближатися до місця обриву електропроводів високої напруги у відкритому взутті чи босоніж.

2. Чим можуть бути небезпечні зображені на світлинах ситуації? Як слід діяти в таких випадках?



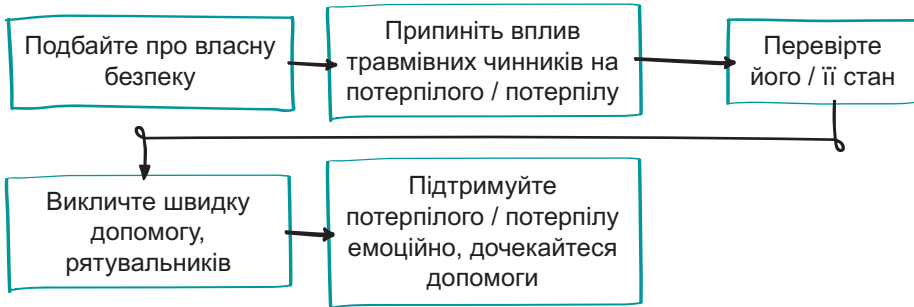
Надання домедичної допомоги

Від правильного надання домедичної допомоги в надзвичайній ситуації часто залежить життя. Намагання людини без відповідних знань та вмінь допомогти потерпілому / потерпілій можуть призвести до погіршення його / її стану.

Лікар швидкої допомоги розповів про випадок із власної практики. Добровільні рятувальники витягли жертву ДТП з машини за руки та ноги, що призвело до зміщення хребців травмованого в результаті аварії хребта. Для потерпілого це зрештою обернулося інвалідністю.

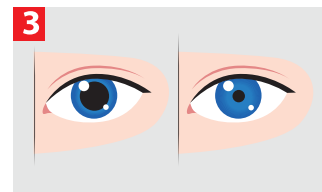
Усі повинні вміти надати домедичну допомогу в міру своїх сил та можливостей. Правила і послідовність рятувальних дій слід знати всім без винятку. Адже ми можемо опинитись у ситуації, коли, крім нас, нікому буде допомогти потерпілому або коли нам доведеться надавати першу допомогу самим собі.

Алгоритм надання домедичної допомоги потерпілим під час надзвичайної ситуації



Для правильного надання домедичної допомоги в надзвичайній ситуації дотримуємося таких рекомендацій:

- Надаючи допомогу іншим, не наражаємося на небезпеку самі. Наприклад, якщо потрібно зупинити кровотечу, надягаємо гумові рукавички.
- Не рухаємо потерпілого / потерпілу без крайньої необхідності. Тільки за реальної потреби обережно переміщуємо подалі від джерела небезпеки.
- Не панікуємо, якщо потерпілий / потерпіла проявляє нестриманість чи впадає в істерику. Розцінюємо це як ознаку серйозної травми.
- Перевіряємо стан та оцінюємо тяжкість травм.



- Викликаємо швидку допомогу.
- Не дозволяємо потерпілому / потерпілій їсти або пити, за винятком випадків із серйозними опіками, коли йому / їй необхідно давати воду.
- Надаємо найнеобхіднішу домедичну допомогу: фіксуємо зламану кінцівку, не змінюючи її положення; зупиняємо кровотечу; приводимо потерпілого / потерпілу до тями або перевертаємо на бік чи на живіт; за потреби робимо непрямий масаж серця та штучне дихання.



Правильно надана впродовж перших 5 хвилин допомога може врятувати життя

Імовірність того, що людину можна врятувати, досить висока

Настає біологічна смерть, тому рятувальні заходи можуть не допомогти



3. Ознайомтеся з матеріалами додатка «Домедична допомога в надзвичайних ситуаціях», перейшовши за QR-кодом. Складіть алгоритм надання першої допомоги непритомній людині.



Засоби індивідуального захисту і рятувальне спорядження

У деяких НС (наприклад, пов'язаних із небезпекою хімічного ураження) необхідно подбати про індивідуальний захист органів дихання, очей та шкіри. На малюнку зображено захисний костюм, який можна зробити самотужки з підручних засобів. Проте слід знати, що в певних ситуаціях для захисту органів дихання марлевої пов'язки може бути недостатньо. У таких випадках представники ДСНС організовано забезпечують населення протигазами.

Голову і волосся захистить шапка щільного в'язання чи хустка, яка надійно закриває всю голову і лоб.

Рукавички краще взяти гумові чи шкіряні, щоб не пропускали вологу.

Штани мають бути довгими, зі щільної тканини, теплі для холодної пори року. Їх можна зав'язати внизу поверх взуття.



Взуття має бути гумовим чи шкіряним, закритим. Бажано, щоб поверх нього можна було зав'язати штани.

Куртка зі щільної тканини має застібатися на всі ґудзики, а краще на блискавку. Добре, якщо є капюшон — він стане додатковим захистом для голови.

Марлева маска захистить органи дихання.

Аптечка індивідуального захисту має містити засоби для знеболення, протиінфекційні препарати, перев'язувальні матеріали, засоби для зупинення крові, для радіаційного захисту тощо. У період воєнного стану такі аптечки мають бути у тривожній валізі. Крім того, їх організовано видають рятувальникам та потерпілим у зоні НС. В автомобілях завжди є аптечки з подібним набором засобів, і за потреби можна використати їх.

Список рятувального спорядження дуже великий і містить різноманітні засоби. Як правило, інструкції щодо використання певного спорядження розміщують у доступних місцях. Так, на засобах пожежогасіння у громадських місцях (наприклад, на вогнегасниках у метро) завжди написано, як ними користуватися.

У літаках перед польотом стюарди обов'язково показують пасажирам, як користуватися рятувальними жилетами та кисневими масками.

На кораблях і катерах неодмінно мають бути рятувальні круги, жилети, свистки, гідротермокостюми, надувні човни тощо. Великі лайнери та пороми укомплектовують рятувальними човнами, обладнують засобами екстреного зв'язку. Чимало громад на добровільних засадах проводять навчання з надання домедичної допомоги.



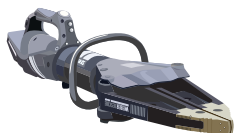
4. Прочитайте уривок статті одного із засобів масової інформації (ЗМІ). Як можна було уникнути трагедії?

Улітку 2023 року російські війська обстріляли човни з цивільними громадянами, які евакуювалися з окупованого лівого берега Дніпра на Херсонщині. Люди не мали бронежилетів і гинули від влучання куль. Деякі з пасажирів, запанікувавши, стрибали у воду без рятувальних жилетів і тонули. Причиною трагедії, звісно, став обстріл, але й неможливість використати засоби захисту і рятувальне спорядження теж відіграла свою роль.



Людей, які загубилися внаслідок НС, розшукують, використовуючи спеціальні пристрої для локаційного пошуку, тепловізори, пристрої нічного бачення.

Спорядження рятувальників досить специфічне, адже призначене для використання фахівцями. Наші деесенесники отримують його від благодійних організацій та державних установ.



Якби завтра ви опинилися в надзвичайній ситуації, як гадаєте, ви дали б собі раду? Які саме засоби захисту, уміння і навички допоможуть вам упоратися з таким викликом? До якої ситуації (ситуацій) ви ще не готові?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Назвіть основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.
6. Перелічіть права й обов'язки людини в надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків.
7. Як можна дізнатися про надзвичайну ситуацію, що виникла поблизу?
8. Для чого слід вивчати способи захисту в надзвичайних ситуаціях?
9. Яких правил слід дотримуватись під час евакуації?
10. Проаналізуйте описану нижче НС. Поміркуйте, як треба діяти, які засоби захисту можна використати та які найпростіші рятувальні роботи слід здійснити в кожному з варіантів розвитку подій.

У гірській місцевості виник буревій. Лише за добу було не тільки зруйновано будівлі місцевих жителів, а й пошкоджено дамбу. Це призвело до повені. Постраждали люди й домашні тварини. Розмило дороги. Доставити до постраждалих продукти та ліки немає можливості, а серед них є люди, що потребують термінової медичної допомоги. Необхідно евакуювати людей, розмістити в уцілілих будинках, обігріти, нагодувати.

Варіант 1. Сільську школу, яка стоїть на пагорбі, відрізало стрімкими потоками води. НС виникла під час уроків, коли майже всі діти перебували у приміщенні школи. Електрика зникла, телефони не працюють.

Варіант 2. Повінь захопила місцевих мешканців у вихідний день, коли більшість людей була вдома. Кожна родина намагається врятуватися власними силами.

Варіант 3. До села дісталися рятувальники на гелікоптерах і привезли все необхідне.

§ 3

Небезпеки воєнного часу

*Проаналізуєте надзвичайні ситуації, пов'язані з війною.
Опануєте алгоритми дій під час повітряної тривоги, в укритті,
у разі потрапляння під завали, інших небезпек.*



На які небезпеки можуть наражатися учні й учениці 8 класу під час воєнного стану? Класифікуйте небезпеки воєнного часу за походженням.

В умовах воєнного стану населення країни постійно перебуває в надзвичайній ситуації, яка загрожує здоров'ю та життю людей. Навички самозбереження за таких обставин є критично важливими. Адже вміння правильно діяти під час тривоги, артобстрілів, швидко знайти укриття, не розгубитися і зберегти себе, опинившись під завалами, здійснити евакуацію тощо допоможуть уникнути травмування та загибелі.

Обстріли, артобстріли та бомбардування

Мінні поля та вибухонебезпечні предмети

- Загроза фізичних травм або загибелі

Руйнування інфраструктури

- Потрапляння під завали або травмування пошкодженими конструкціями

Психологічний стрес

- Розвиток розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривога чи депресія

Брак доступу до освіти та медичної допомоги

Захоплення полонених та заручників

Вивезення громадян до іншої країни

- Примусове вивезення підлітків до інших країн
- Різні форми експлуатації чи насильства

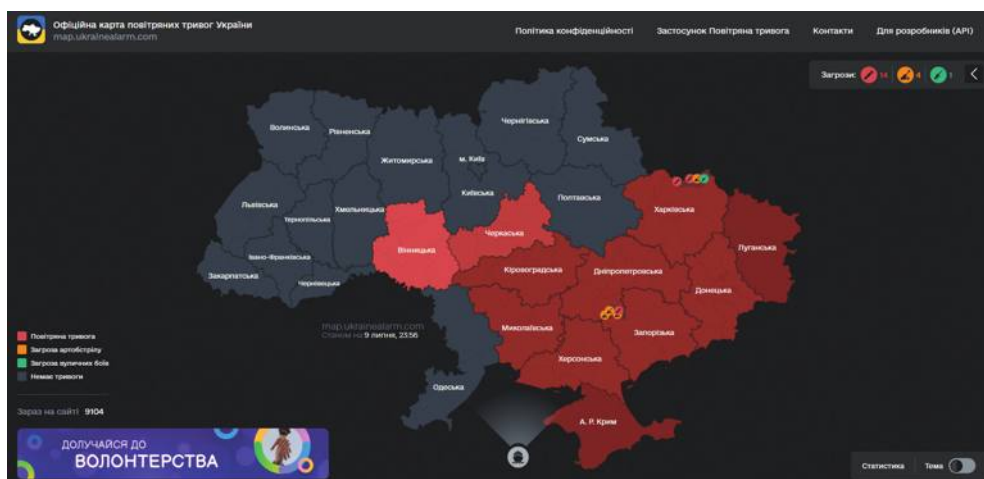
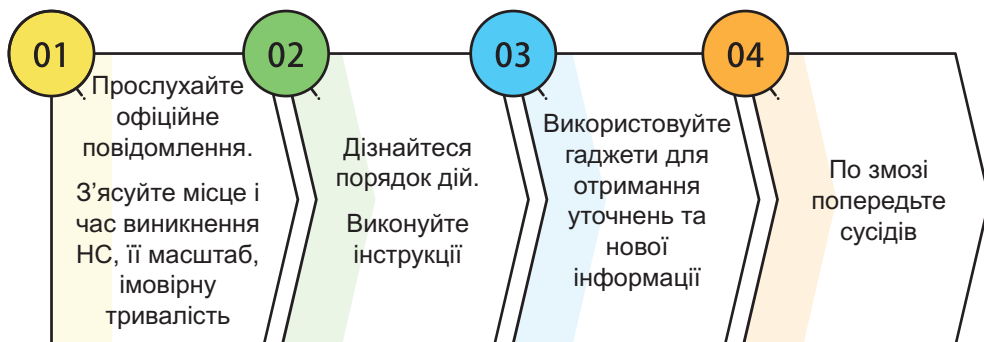
Чи можна довіряти всім повідомленням? Далі в підручнику ви знайдете поради, які допоможуть критично оцінювати те, що подається у ЗМІ, відрізнити правдиві відомості від фейків. А поки що радимо шукати інформацію в офіційних джерелах, наприклад на порталі Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС).



Порядок дій під час повітряної тривоги

Сигнали «Увага всім!» або «Увага! Повітряна тривога!» — це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки. Сигнали подають спе-

ціальними пристроями оповіщення населення, через гучномовці, гудками підприємств, транспортних засобів, зокрема автомобілями ДСНС із гучномовцями.



1. Проаналізуйте одну з новин місцевих пабліків за запитаннями.

- Чи можна вважати описану ситуацію надзвичайною?
- Які ознаки НС наявні в цьому прикладі?
- До якого типу належить НС?
- Яка ця НС за рівнем ризику?
- Що робить держава для того, щоб інформувати людей про НС та ліквідувати її наслідки?

Про ДСНС Діяльність Бізнесу Громадян Нормативна база Психологічне за

Надзвичайні події



26.06.2024 18:55

Львівська область: під час пожежі врятовано 3 людей та собаку

26.06.2024 16:26

Сумська область: рятувальники приборкали загоряння на балконі

26.06.2024 17:24

Сьогодні вдень ворог атакував Херсон та його околиці

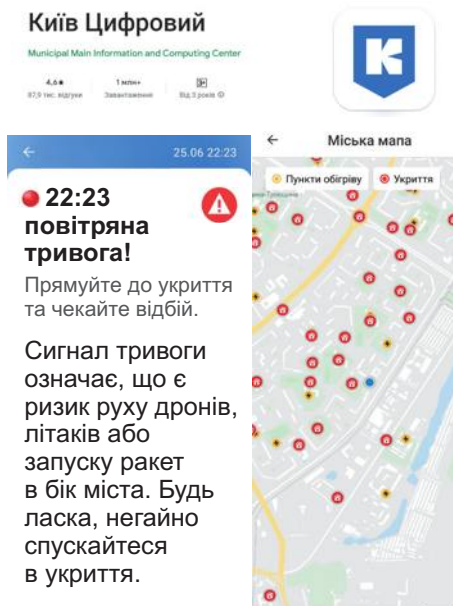
26.06.2024 12:52

Трьох поранених осіб транспортували рятувальники з м. Торецьк до лікарні

Пошук укриття під час повітряної тривоги, обстрілу та оцінювання його безпечності

Щоб убезпечити себе та вчасно знайти надійне укриття, варто встановити на свій гаджет застосунки, що надають відповідну інформацію, як-от **Київ Цифровий** тощо. На мапі укриттів у цих застосунках позначені спеціально обладнані приміщення шкіл, заглиблені паркінги, підвали надійних будівель або окремі захисні споруди.

Перед тим як іти до укриття, по змозі перекриваємо вдома газ та воду, вимикаємо електроприлади, зачиняємо вікна.



2. Ознайомтеся з поданими нижче правилами. Доповніть їх тими, що стосуються перебування в шкільному укритті.

В укриття не можна брати: легкозаймисті речовини (бензин, балончики з газом); харчові продукти із сильним запахом (риба, спеції, сири та інші продукти з інтенсивним запахом можуть створити неприємні умови в замкнутому просторі); громіздкі речі (валізи, будиночок для собаки тощо).



Приміщення
для осіб із
дітьми



Осіб із дітьми розміщують у спеціально відведеному місці.

Людей із поганим самопочуттям розміщують у медичній кімнаті або біля вентиляції.



Медична
кімната



Туалет



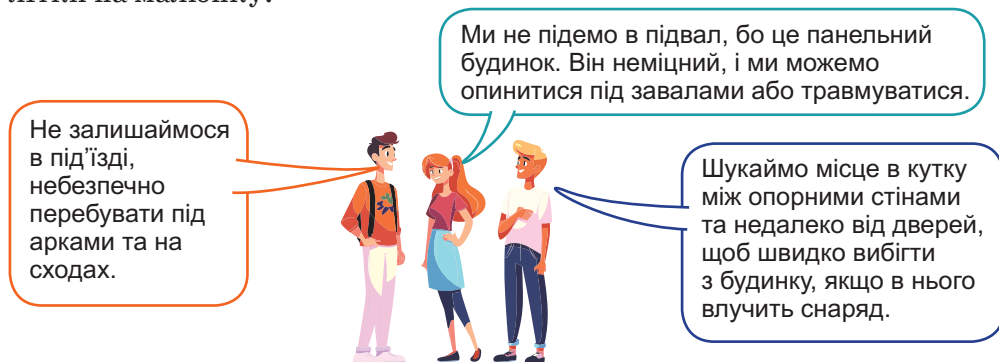
- Не куріть, не шуміть, не запалюйте свічки без дозволу відповідальної особи.
- Дотримуйтеся тиші, не пересувайте приміщенням без потреби.
- Стежте за повідомленнями в мобільних застосунках.
- Не залишайте укриття до відбою повітряної тривоги.



Зниження ризиків від артобстрілу

3. Наведіть приклади потенційних ризиків під час артобстрілів.

Щоби знизити ризики під час артобстрілу, необхідно подбати про свою безпеку та безпеку близьких, наприклад так, як це зробили підлітки на малюнку.



Якщо перебуваємо на вулиці, то від артилерійського, мінометного вогню чи авіаційного бомбардування нас урятують бетонні конструкції, що не можуть обвалитися або загорітися, заглиблення, траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави. Треба негайно лягти на землю, затулити долонями вуха та відкрити рота — це зменшить ризик отримання контузії чи баротравми.

Як діяти під завалами будинку

Ситуації під завалами можуть бути різними залежно від того, чи були люди, які там опинилися, травмовані, а також від часу перебування та способів порятунку. Іноді самопоміч має вирішальне значення. Так, юнаки та юнки з Харківської області, опинившись під завалами, зуміли впоратись із ситуацією завдяки своїм знанням, стійкості та бажанню жити.

Максим потрапив під завал свого будинку в селі. Він не розгубився і насамперед уважно оглянув себе, бо знав, що за необхідності може надати собі першу допомогу. Добре, що не довелося зупиняти кровотечу, руки та ноги теж не постраждали. Хлопець почав кликати на допомогу, але відповіді не було. Коли обстріл припинився, Максим знайшов металевий прут і почав стукати ним по конструкції, що давала добре відлуння й не загрожувала обвалитися. Настала ніч. Хлопець періодично робив паузи і дослухався, чи не наближаються рятувальники. Незабаром почув, як гавкає собака. То був службовий пес, із допомогою якого працівники ДСНС знайшли і врятували Максима.

Олену артобстріл захопив дорогою додому, тож їй довелося ховатися в найближчому укритті. Дівчинка разом із кількома іншими людьми опинилася під завалом багатоповерхівки. Вона зуміла налаштувати «сусідів» на спокійне очікування, переконала їх не розбирати завал самотужки, адже деякі конструкції могли обвалитися. Люди по черзі кликали на допомогу, і зрештою їх почули. Олена описала місце перебування людей і назвала їх кількість, повідомила, що серед них є діти й підлітки, а також поранені. Чекати, поки розберуть завали, довелося довго, але люди не запанікували. Усі були врятовані й доставлені в лікарню.

Павло, Денис і Марія, потрапивши під завал, протягом кількох годин невтомно кликали на допомогу, але марно. Тоді вони вирішили оглянути себе самостійно. Павло відреагував дуже гостро, коли вивільняли його руки та ноги, — виникла підозра, що в нього зламана нога. Відтак друзі допомогли йому зафіксувати кінцівку шиною та залишками тканини. Роздивившись, вони зрозуміли, що їх завалило неважкими предметами, тож почали самотужки обережно розбирати завал. При цьому були дуже уважні й намагалися не зачепити конструкції, на яких трималися уламки. На щастя, у будинку не залишилося мін — про це друзям повідомили представники аварійно-рятувальної служби, які згодом прибули на допомогу.

Марина сховалася від артобстрілу в невеликому закинутому будинку. На жаль, стара будівля завалилася, і дівчина опинилася під завалом. Кричати, кликати на допомогу було марно, адже поруч не було інших будівель. Марина дістала телефон і почала викликати рятувальників, але сигнал мережі був нестабільний. Стало холодно, тож дівчина підклала під себе наплічник, лягла на бік і накрилася кофтинкою, продовжуючи телефонувати. На щастя, їй вдалося додзвонитися, і її врятували.

Спроектуйте у вигляді схеми або опишіть безпечне укриття для школярів/школярки чи жителів багатоповерхівки.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

4. Які навички допомагають зберегти себе в надзвичайних ситуаціях воєнного часу?
5. Чому під час повітряної тривоги необхідно йти до укриття?

6. Як ви шукатимете укриття, опинившись під час тривоги в малознайомій місцевості?
7. Які речовини, речі та продукти не можна брати до укриття? Чому?
8. Як діяти, якщо почався артобстріл, а родина їде по автостраді в автомобілі?
9. Яким чином можна уникнути переохолодження, якщо ви опинилися під завалом і розумієте, що допомоги доведеться чекати довго?

§ 4

Захист та порятунок людей під час пожежі

Дізнаєтесь про порядок дій у разі пожежі, способи рятування людей, надання домедичної допомоги потерпілим, зокрема тим, хто зазнав термічних опіків різних ступенів.

Проаналізуйте історію із життя. Дайте відповіді на запитання.

На телефон 101 Служби порятунку в Сумській області надійшло повідомлення про пожежу в багатоквартирному будинку в місті Охтирка. За викликом негайно виїхав черговий підрозділ пожежної частини.

На місці події виявилось, що на балконі чекають допомоги рятувальників юнак і жінка, яким вогонь відрізав шлях до виходу з квартири. За допомогою висувної драбини рятувальники евакуювали потерпілих з балкону.

Під час з'ясування обставин події стало відомо, що 14-річний хлопець, проходячи повз двоповерховий житловий будинок, побачив дим із вікна. Газовою трубою він виліз на балкон другого поверху. Там крізь вікно юнак побачив у сильно задимленій квартирі непритомну жінку. Він почав стукати і кричати, аби привернути її увагу, але марно. Тим часом вогонь відрізав шляхи виходу з помешкання, тож хлопчина вибив вікно і витягнув жінку на балкон, де вони дочекалися допомоги рятувальників.

** За матеріалами ДСНС у Сумській області*

- Які якості допомогли підлітку врятувати жінку?
- Чи виправдано він ризикував власним здоров'ям та життям?

Пожежі — надзвичайні ситуації, що найчастіше трапляються в житті. Причини їх виникнення різні: людська недбалість, потрапляння снаряду в будинок, природне стихійне лихо тощо. Але знаючи, як слід діяти під час пожежі, ви зможете уникнути негативних наслідків для свого життя та допомогти іншим людям.

Щоб навчитися надавати домедичну допомогу, недостатньо прочитати пам'ятку та продумати алгоритм дій. Знайдіть можливість пройти практичний курс надання допомоги у школі, лікарні чи дружній до молоді клініці.

Рятування людей під час пожежі

Найголовніше під час пожежі — врятувати себе та інших. Матеріальні цінності теж важливі, але порівняно з людським життям другорядні. Якщо ви помітили людей у приміщенні, охопленому вогнем, насамперед треба знайти спосіб викликати рятувальників. Не варто витрачати час на самостійний пошук джерела займання. Оцініть свої шанси вийти із зони пожежі та допомогти іншим.

Слід спонукати всіх, хто є у приміщенні, просуватися до виходу безпечним шляхом. Пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжка, у шафи, за меблями в затишних куточках.

Якщо на шляху до виходу відкрите полум'я і його не можна обійти, спробуйте скористатися вогнегасником, водою, підручними засобами: накрити вогонь цупкою тканиною, засипати піском, землею з вазонів. Пам'ятайте, що електроприлади гасити водою не можна. Якщо ви перебуваєте на першому поверсі, слід переміститись у кімнату, де немає вогню, зачинити двері, щоб не виникло протягу, а потім відчинити вікно і вибратись із приміщення, допомагаючи іншим. І одразу ж покликати на допомогу дорослих.

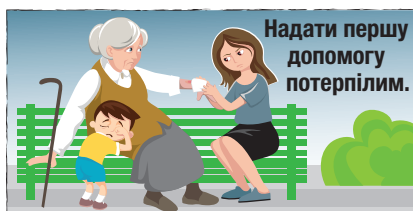
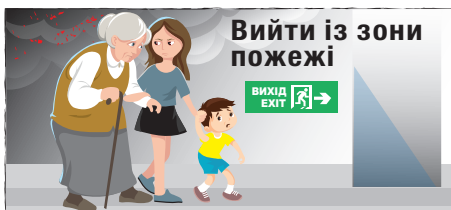
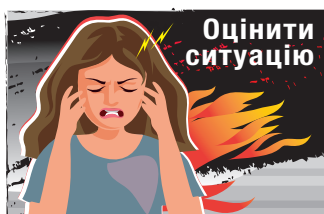
1. Який алгоритм дій під час гасіння електроприладів?

Спускатися задимленими сходами небезпечно, але якщо це не високий поверх, варто спробувати. При цьому слід пересуватися, пригнувшись якомога нижче, щоб захистити себе від отруєння димом, та дихати крізь мокру тканину. Не варто користуватися ліфтом у багатоповерхівках.

2. Чому не варто користуватися ліфтом під час пожежі в будинку?

Постраждалим від пожежі до приїзду лікарів слід надати допомогу: зручно розмістити, забезпечити доступ повітря, розмовляти з ними, щоб вони не знепритомніли. Від відкритого вогню та високої температури в людей виникають термічні опіки дихальних шляхів, слизових оболонок та шкіри різних ступенів.





3. Складіть алгоритм дій підлітків у випадку пожежі (скористайтесь коміксом).

Термічні опіки та допомога потерпілим

Необхідно вміти розрізняти ступені опіків, адже від цього залежить вибір способу оброблення ураженого місця чи рани та надання допомоги.

Тяжкість термічних опіків залежить від температури і тривалості перебування людини в небезпечній зоні пожежі. Білки шкірних покривів під дією високої температури руйнуються, і потерпілі сильно страждають від болю. Якщо уражено велику площу шкіри або опіки дуже сильні, потерпілі зазнають шоку, погано орієнтуються в ситуації, не контролюють своїх дій.

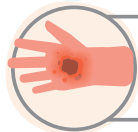
Ознаки різних ступенів термічних опіків



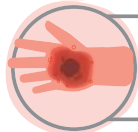
Опік I ступеня: почервоніння шкіри, набряк і пекучий біль.



Опік II ступеня: набряк, почервоніння шкіри, поява пухирів різних розмірів, наповнених прозорою, злегка жовтуватою рідиною. Під нею оголюється яскраво-рожева волога блискуча ранова поверхня.



Опік III ступеня: сухий щільний коричневий струп — ознака вигорання шкіри.



Опік IV ступеня: обвуглювання шкіри, підшкірної клітковини і глибших структур. Струп більш об'ємний і щільний, іноді з ознаками обвуглювання.

4. Опік якого ступеня найсильніший? Які його ознаки?

**Домедична допомога потерпілим у пожежі
та в разі термічних опіків**

- 1 Потерпілого швидко винести з небезпечної зони, погасити на ньому одяг вогнегасником, водою чи підручними засобами: цупкою тканиною, чохлом автомобільного сидіння, брезентом, ковдрою, пальтом тощо.
- 2 Видалити залишки тліючого одягу. Одяг, що місцями прилип до тіла, залишити, обрізати тканину навколо. Якщо одяг не заважає надавати домедичну допомогу, повністю роздягати потерпілого не варто, щоб уникнути переохолодження.
- 3 Забезпечити потерпілому до приїзду лікарів максимально нерухоме перебування.
- 4 Викликати швидку допомогу.
- 5 За опіків I та II ступенів охолодити уражені ділянки, зануривши їх у посудину з холодною водою чи прикладаючи холодні компреси до місць опіків.
У випадках опіків III і IV ступенів накласти на рани стерильні марлеві пов'язки. Якщо пошкоджено велику площу шкіри, можна використати простирадло, хустину, пелюшку. Також бажано накласти щось холодне, наприклад пакети зі снігом чи льодом, поверх стерильної пов'язки.
- 6 Забезпечити доступ свіжого повітря, давати пити багато води, особливо якщо пошкоджено слизову дихальних шляхів.

Уражені ділянки шкіри за опіків I ступеня потрібно промити водою, накрити чистою вологою серветкою або накласти стерильну пов'язку.

Якщо потерпілий / потерпіла має опіки II, III чи IV ступеня і доправити його / її до лікарні негайно немає можливості, на рани можна накласти пов'язки з 0,2-відсотковою фурациліновою маззю, або 5-відсотковою стрептоцидовою маззю, або 1-відсотковою синторміциновою емульсією. У разі сильного болю та наявності розкритих пухирів можна обприскувати поверхню шкіри 0,5-відсотковим розчином новокаїну зі шприца приблизно 5–10 хвилин, поки біль не вщухне.

Змодельуйте алгоритм порятунку людей від пожежі.

У гуртожитку міського коледжу виникло сильне задимлення. Рятувальники евакуювали з третього та четвертого поверхів 30 мешканців гуртожитку через аварійні виходи за допомогою драбини.



З'ясувалося, що займання сталося в кімнаті на другому поверсі. Від електроплитки загорілися штори на вікні, дерев'яний стіл, далі більше...



Упродовж години вогнеборці ліквідували пожежу. Четверо студентів отруїлися димом, а одна дівчинка отримала опіки рук, коли намагалася зірвати з вікна штори, охоплені полум'ям. Бригади швидкої допомоги госпіталізували всіх потерпілих до обласної лікарні.

- Яка причина виникнення пожежі? Чи можна було її уникнути?
- Чому дівчинка отримала опіки рук?
- Змодельуйте правильні дії студентів коледжу, які мінімізували б наслідки пожежі.
- Що студенти могли б зробити самотужки, щоб ніхто не постраждав?
- Як вони мали діяти, якби рятувальники затрималися?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Як можна розпізнати початок пожежі?
6. Десятирічна дівчинка отримала опіки другого ступеня. Складіть алгоритм надання їй домедичної допомоги до приїзду лікарів.
7. Під час походу учні 8 класу недбало загасили вечірнє багаття і розійшлися по наметах спати. Від жару зайнялася суха трава, потім кущі... Вогонь поширювався дуже швидко. Один із хлопців прокинувся, відчувши запах диму.
 - Як можна було запобігти виникненню пожежі?
 - Складіть алгоритм дій хлопця, який прокинувся першим.
 - Як мають діяти учні, щоб усі врятувалися?

§ 5 Безпека на дорозі

Поглибте свої знання правил дорожнього руху та отримаєте рекомендації, дотримання яких допоможе уникнути травмування або й загибелі на дорозі.

Проаналізуєте хибні уявлення пішоходів, що часто спричиняють ДТП.
Більше дізнаєтесь про мототранспорт та пов'язані з ним небезпеки.

Ознайомтеся з текстом, застосовуючи прийом активного читання.

Щорічно у світі в дорожніх аваріях гинуть майже 1,3 млн людей, це в середньому понад 3 тис. щодня. Більше ніж половина загиблих — пішоходи. Ще до 50 млн осіб зазнають травм у результаті аварій.

За рівнем смертності від ДТП Україна посідає нині п'яте місце в Європі. За офіційною статистикою, щороку в аваріях гинуть від 3,5 до 5 тис. українців, травмуються понад 30 тис. І кожен третій загиблий — молода людина віком до 29 років.

Дорожньо-транспортний травматизм належить до трьох найпоширеніших причин загибелі людей у віці від 5 до 44 років, тому необхідно вжити невідкладних та дієвих заходів для виправлення цієї ситуації.

Дайте відповіді на запитання.

- Хто є учасниками дорожнього руху?
- Хто з учасників дорожнього руху найчастіше страждає від ДТП?
- Які заходи боротьби з ДТП ви можете запропонувати?

Пріоритети в дорожньому русі

Дорожній рух для всіх його учасників регулюється правилами дорожнього руху. Орієнтуватися на дорозі й водіям, і пішоходам допомагають дорожні знаки та розмітка, світлофори або регулювальники.

Регулювання дорожнього руху



Регулювальник



Світлофор



Тимчасові дорожні знаки мають пріоритет перед постійними



Дорожні знаки

Дорожня розмітка

1. Назвіть відомі вам типи перехресть та визначте, які з них найбільш небезпечні.

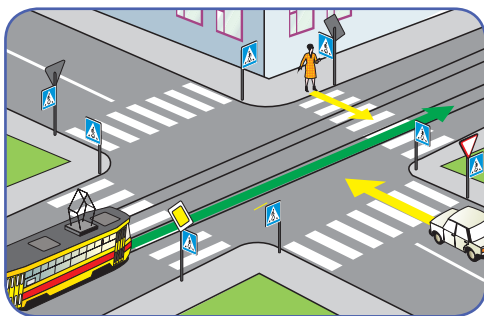
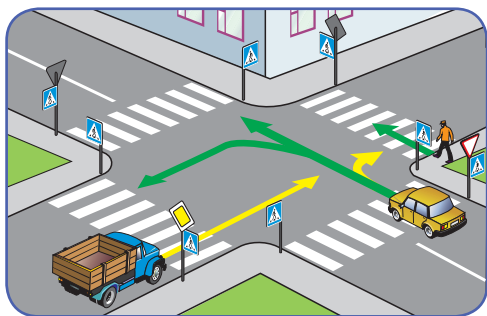
Регульоване перехрестя слід переходити й переїжджати за сигналом світлофора. Якщо світлофор не працює, пішоходи мають перевагу перед автомобілістами, але попри це вони повинні бути дуже уважними. Водії ж у таких випадках керуються знаками «Головна дорога» (мал. а) або «Дати дорогу» (мал. б).

Також на регульованих перехрестях під час переходу проїжджої частини на зелене світло пішохід має перевагу перед автомобілем, що повертає праворуч за зеленою стрілкою (ідеться про допоміжну секцію світлофора, покликану розвантажити перехрестя, показавши водіям додаткові напрямки руху).

На нерегульованих перехрестях, де позначено пішохідний перехід, пішоходи мають пріоритет у русі перед автомобілями. Але перш ніж рушати, слід пересвідчитися, що всі автівки зупинились і пропускають вас. На нерегульованих перехрестях водій, повертаючи праворуч або ліворуч, повинен дати дорогу пішоходам, що переходять проїжджу частину, на яку він повертає, а також велосипедистам, які рухаються прямо в попутному напрямку. Також водії повинні дати дорогу автомобілю, що рухається справа, незалежно від напрямку його руху.

Рейковий транспорт (поїзди, трамваї) завжди має пріоритет у русі перед автомобілями і пішоходами.

Схема проїзду та переходу нерегульованого перехрестя



Автомобілі швидкої допомоги, пожежної охорони та інші автомобілі спеціального призначення з увімкненою сиреною і синім проблисковим маячком мають право першочергового проїзду. Кожен водій, побачивши такий транспорт, повинен дати йому дорогу. Червоний проблисковий маячок сигналізує про те, що всі учасники дорожнього руху повинні пропустити цей транспорт, зупинившись



а) «Головна дорога»



б) «Дати дорогу»

біля правого краю дороги, а пішоходи — на тротуарі чи островцях безпеки. Спецтранспорт (переважно дорожньо-експлуатаційної служби) з увімкненим жовто-оранжевим маячком не має переваги в русі.



2. Обговоріть схеми проїзду та переходу нерегульованого перехрестя. Уявіть себе в різних ролях і поясніть (інсценізуйте) черговість дій учасників дорожнього руху.

Причини аварій на дорогах

Пригадайте, як сьогодні вранці ви дісталися до школи — як пішохід чи як пасажир. Люди на дорогах виконують різні ролі: пішоходів, пасажирів, водіїв, та всі мають дотримуватися Правил дорожнього руху (ПДР), що діють на всій території України відповідно до Закону України «Про дорожній рух».

Будь-яке відхилення від вимог та положень ПДР може призвести до порушення встановленого порядку руху та створити аварійну ситуацію.

Трикутник безпеки



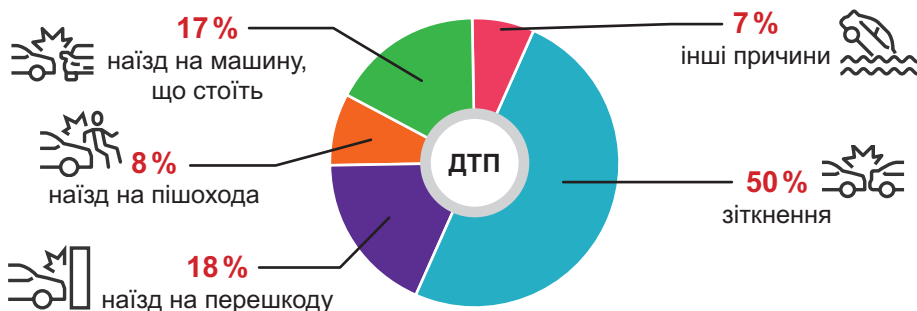
Модель безпечного дорожнього середовища, так званий трикутник безпеки, поєднує три чинники ризику: людину, транспортний засіб, дорогу.

У більшості випадків ДТП трапляються через вплив людського чинника — внаслідок недотримання учасниками дорожнього руху правил, ігнорування швидкісного режиму, керування автомобілем у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.

Збільшують ризик аварій такі об'єктивні чинники, як сутінки, темний час доби, перевантаженість дороги, дощ, сніг, ожеледиця, дорожні роботи тощо.

Незадовільний технічний стан автомобіля або дороги стають причинами аварій рідше.

Орієнтовний розподіл ДТП різних видів за частотою виникнення



Впливаючи на всі групи чинників водночас або хоча б на якусь одну, можна зменшити кількість аварій і підвищити рівень безпеки дорожнього руху.



3. У туманний день водій збив пішохода на регульованому переході, де в той момент не працював світлофор. Як можна було б запобігти цій ДТП?

Як можна знизити дію чинників ризику аварій на дорогах

Майже третина аварій в Україні стається за участю та з вини пішоходів. Тож ми не будемо зупинятися на чинниках, пов'язаних із технічним станом автомобіля або дороги, які не залежать від підлітків. Поговоримо про хибні уявлення пішоходів, які призводять до ДТП, та спробуємо сформулювати рекомендації, які допоможуть уникнути небезпеки травмування або й загибелі на дорозі.

Пішохід має перевагу на проїзній частині, тому водій зобов'язаний поступитися йому за будь-яких обставин та умов.

На «зебрі» можна не звертати уваги на машини, адже згідно з ПДР водій обов'язково має зупинитися та пропустити пішохода.

Поспішаючи на автобус або інший громадський транспорт, можна зрізати шлях по діагоналі та знехтувати переходом.

Пішохід має перевагу перед автомобілем тільки на нерегульованому пішохідному переході або на регульованому під час переходу дороги на відповідний сигнал світлофора чи регулювальника (п. 4.16 ПДР). В усіх інших випадках під час переходу дороги пішохід має пропустити автотранспорт.

Авто не може зупинитися миттєво, до того ж несприятливі погодні умови, такі як дощ, сніг, туман, погіршують видимість. Тому виходити на проїзну частину можна лише після того, як ви переконаєтесь, що водії вас бачать, а машини загальмували (п. 4.14 ПДР).

Правила не зобов'язують водіїв знижувати швидкість перед пішохідним переходом. Зменшити швидкість і зупинитися водій зобов'язаний тільки у разі появи пішохода на «зебрі». Тож у випадку, коли пішохід раптово з'являється перед машиною, водій може просто не встигнути загальмувати. Якщо поблизу немає пішохідного переходу, то перехрестя можна перетинати під прямим кутом до краю проїжджої частини у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки (п. 4.8 ПДР), і лише після того, як пішохід упевниться, що небезпеки немає.

Водій повинен за будь-яких умов пильно стежити за дорогою. Тому можна не зважати на особливості переходу дороги в темний час доби або за несприятливих погодних умов.

Ввечері або під час дощу, туману, снігу на дорозі дуже погано видно людину в темному одязі. До того ж навушники та насунутий на очі капюшон заважають пішоходу своєчасно зауважити наближення автівки. Тому, переходячи дорогу, краще знімати навушники. Варто придбати **світловідбивачі у вигляді смуг на одязі чи взутті та брелоків на сумках.**

Мотоцикли і безпека

Коли ви думаєте про мотоцикл, які картини виникають у вашій уяві? Для більшості мотоцикл — це швидкість, азарт, кураж, романтика. Проте мотоцикл — не забава. Їзда на цьому транспортному засобі пов'язана зі значним ризиком.

Нині серед молоді дуже популярні мотоцикли, скутери, мопеди, моторолери, мотоколяски. Загальна назва таких транспортних засобів — мототранспорт.

Раніше мотоциклами користувалися здебільшого в сільській місцевості, але зараз і міськими дорогами через затори зручніше пересуватися саме на мототранспорті. Найрізноманітніші різновиди мототранспорту дуже популярні в європейських, азіатських країнах та в Україні. Зараз ці транспортні засоби дуже і дуже потужні, здатні розвивати велику швидкість, але вони нестійкі, і керувати ними досить складно.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Мототранспорт — це транспортні засоби, дозволена максимальна маса яких не перевищує 400 кг.



Мотостоянка в Барселоні,
Іспанія



Моторикша «тук-тук»
у Бангкоку, Таїланд

Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла

Для кожного виду транспортних засобів законом встановлено вік, із якого особа може отримати право на керування ним. Мопедами, моторолерами, мотоциклами можна на законних підставах керувати після настання 16-річного віку.

Категорії транспортних засобів



A1

мопеди, моторолери
із 16 років



A

мотоцикли
із 16 років



B1

квадро- і трицикли
із 18 років



B

авто до 3,5 т
із 18 років



C1

вантажні авто
із 18 років



C

вантажні авто від 7,5 т
із 18 років



D1

автобуси до 16 місць
із 21 року, за наявності
вищої категорії



D

автобуси від 16 місць
із 21 року, за наявності
вищої категорії



T

трамваї та тролейбуси
із 21 року

4. Проаналізуйте дані інфографіки. Чи маєте ви право керувати мототранспортом? Яким транспортним засобом дозволено їздити по дорогах з 14 років?

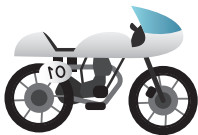
Перед тим як вирушити в дорогу, водій транспортного засобу має перевірити його технічну справність і наявність документів, що засвідчують право на керування ним.

Для безпеки під час руху на мотоциклі, мопеді та іншому мототранспорті водій і пасажир мають бути в застібнутих мотошоломах. Багато мати одяг із захистом ліктів та колін, рукавиці. Якщо шолом не закриває обличчя, потрібно мати захисні окуляри.

Водій будь-якого мототранспорту — повноцінний учасник дорожнього руху, який повинен дотримуватися ПДР.



Екіпування водія
мототранспорту



Мотоцикл — двоколісний механічний транспортний засіб із боковим причепом або без нього, що має двигун із робочим об'ємом 50 см³ і більше. До мотоциклів прирівнюють моторолери, мотоколяски, триколісні та інші механічні транспортні засоби, дозволена максимальна маса яких не перевищує 400 кг

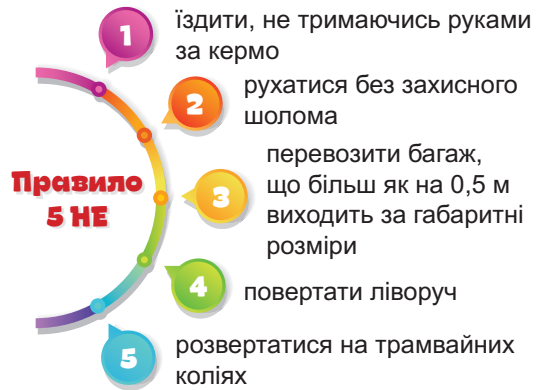


Мопед або скутер має робочий об'єм двигуна не більше ніж 50 см³, а його швидкість не перевищує 50 км/год



Водіям мототранспорту (мотоциклів, скутерів, мопедів і квадроциклів) необхідно мати посвідчення на право керування таким транспортом. На скутері, мопеді й мотоциклі можна їздити з 16 років, на квадроциклі — з 18.

Пересуватися на скутері, мопеді дозволено тільки по крайній правій смузі, не дозволено на автомагістралях



У багатьох країнах правилами передбачено спеціальні навчальні курси для водіїв мопедів, реєстрацію мопедів і навіть отримання ідентифікаційних номерів на ці транспортні засоби.

Чому не можна керувати транспортним засобом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння

Як впливають алкоголь і наркотичні речовини на реакцію водія? У разі вживання навіть невеликих доз важко оцінити швидкість, із якою рухаються транспортні засоби, відстань до них, їхні розміри тощо. Очі повільніше реагують на різні типи освітлення і гірше сприймають червоний колір світлофора чи фар. Більша кількість алкоголю в крові звужує кут зору, і водій взагалі перестає бачити, що відбувається з боків.

Вміст 1,2 проміле алкоголю (вживання 50–100 мл горілки чи 0,5 л пива) у крові підлітка призводить до повної втрати здатності керувати автомобілем.

Вміст у крові 4–5 проміле алкоголю вважають смертельним.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Проміле позначають символом ‰. Це одна тисячна частина, або одна сота відсотка. Наприклад, у проміле вимірюють солоність природних вод: у Чорному морі — 18 ‰, в Азовському — 12 ‰.

5. Проаналізуйте допис у соціальній мережі.

Сьогодні найстрашніший день мого життя — загинув найкращий друг. Після вечірки, на якій ми лише випили пива, він сів на скутер. На найближчому перехресті не помітив автомобіля, що їхав по головній дорозі, і... миттєва смерть. Можливо, якби він був тверезий, цього не сталося б. Не можу собі пробачити, що не втримав його і дозволив сісти за кермо. Йому було лише 17!!!

Через що сталася трагедія? Як її можна було уникнути?

Ми маємо дбати про своє життя та здоров'я, про безпеку, свою, близьких і знайомих. Слід бути обережними, завбачливими, прийма-

ти виважені рішення. Адже помилка водія мотоцикла може стати фатальною та завдати болю його близьким і друзям.



Проаналізуйте ситуації та розіграйте в ролях відмову від пропозиції проїхатись на мотоциклі.

До зупинки, де дівчата чекали на автобус, під'їхали мотоциклісти і запропонували підвезти їх до сусіднього села. В одного мотоцикла не працює фара. Як варто вчинити дівчатам?

Олена і Христя займаються мотоспортом, але мають різні рівні підготовки. Олена, яка має значно потужніший мотоцикл, запропонувала Христі взяти участь у перегонах по трасі за містом замість неї і на її мотоциклі. Як має відповісти Христя?

Дівчата і хлопці з групи місцевих байкерів збиралися до парку в сусідньому містечку й запропонували старшокласникам поїхати з ними за компанію. Однак вони не мали шоломів для пасажирів. Що мають вирішити старшокласники?

Петро вихвалявся, що він зможе зупинити свій старенький мопед навіть без гальм, які зламалися напередодні. Він запропонував Сергієві позмагатися: поїхати наввипередки і різко зупинитися перед стіною. Як має діяти Сергій?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Яку дорогу можна вважати безпечною?
7. Назвіть основні групи чинників ризику виникнення аварій на дорогах.
8. Як має діяти людина, щоб почуватися на дорозі безпечно?
9. Від кого або від чого залежить безпека на дорозі?
10. Чому поведінка на дорозі має бути відповідальною?
11. Наведіть приклади дій, що сприяють зменшенню ризику аварій на дорозі.
12. Які позитивні та негативні наслідки зростання кількості автотранспорту на дорогах?
13. Назвіть заходи безпеки для мотоциклістів та їхніх пасажирів.
14. Яку відповідальність передбачено законодавством за керування мототранспортом у нетверезому стані?
15. Чому не слід погоджуватися:
 - керувати мотоциклом, якщо ви не маєте водійського посвідчення;
 - їхати на мотоциклі без належних засобів безпеки;
 - їхати на мотоциклі з нетверезим водієм;
 - їхати на мотоциклі з невпевненим і недосвідченим водієм?

§ 6

Що я знаю про екологію

Поміркуєте про вплив діяльності людини на стан довкілля, про Європейський зелений курс. Дізнаєтесь про способи зменшення негативного впливу різних видів забруднення на здоров'я людей. Проаналізуєте екологічні проблеми, пов'язані з війною в Україні.

Як дбають про довкілля у вашому місті, селищі, селі? Чи достатньо висвітлюють заходи контролю за станом довкілля в місцевій пресі?

Із кожним роком усе гостріше людство відчуває наслідки руйнування довкілля, бездумного витрачання ресурсів та енергії. Екологічні проблеми, спричинені антропогенним впливом на довкілля, погано впливають також на здоров'я людей. Тому захист довкілля — важлива місія кожної людини, запорука здорового і щасливого життя, як нашого, так і наших нащадків.

“Шматок землі, ти звешся Україною.
Ти був до нас. Ти будеш після нас.
(Ліна Костенко)”

Європейський зелений курс Нульове забруднення

12 травня 2021 року Єврокомісія прийняла План дій із досягнення нульового забруднення повітря, води та ґрунтів.

Ключові цілі
на 2030 рік

–55% CO_2

передчасних смертей,
спричинених
забрудненням
повітря

–50%

пластикового
сміття в морі

–30%

мікропластику,
який викидають

–50%

залишкових
побутових відходів

–30%

частки людей,
що страждають
від шуму
транспорту

–25%

площі екосистем
ЄС, де
забруднення
загрожує
біорозмаїттю

–50%

втрат поживних
речовин та
використання
хімічних
пестицидів



4 червня 2021 року Єврокомісія і Комітет регіонів Європейського Союзу запустили Платформу зацікавлених сторін для сприяння реалізації Плану дій

Ситуація в Україні

Близько 60 тис. смертей щорічно через забруднення довкілля

- У квітні 2021 року уряд затвердив **Національний план дій з охорони навколишнього природного середовища до 2025 року**
- У червні ухвалено Закон України **«Про обмеження обігу пластикових пакетів на території України»**
- Важливі рамкові законопроекти: **«Про управління відходами», «Про запобігання, зменшення та контроль забруднення, що виникає в результаті промислової діяльності»**

Країни Європи дбають про здоров'я населення і намагаються зменшувати негативний вплив антропогенних чинників на довкілля, запроваджуючи Європейський зелений курс. В Угоді про асоціацію між Україною та ЄС визначено зобов'язання України щодо запровадження заходів, спрямованих на наближення стану довкілля у нашій країні до європейських стандартів. Тож ви — ті, хто стане в майбутньому підприємцями, власниками компаній і просто споживачами, — маєте вже зараз досліджувати всі можливості зменшити негативні впливи на екологію, щоби згодом упроваджувати найкращий світовий досвід у рідній країні.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Антропогенний вплив

(буквально означає «породжений людиною») — це вплив на біосферу чинників, що виникають унаслідок людської діяльності.

Забруднення атмосфери і здоров'я

Основними джерелами забруднення повітря є пил, сажа, різні хімічні сполуки, що утворюються промисловими підприємствами і транспортом. Забруднення повітря небезпечне для людей тим, що на його шляху до організму людини немає природних перепон, — воно виявляє свій негативний вплив одразу.

Шкідливі викиди в атмосферне повітря



Сульфур (IV) оксид (SO_2): утворюється в результаті спалювання вугілля і нафтопродуктів

Оксиди нітрогену (NO_x): викиди від транспортних засобів, промислових підприємств і електростанцій

Чадний газ (CO): викиди переважно від автомобільного транспорту

Тверді частки: від транспортних засобів, промислових процесів і спалювання відходів

Леткі органічні сполуки: викиди хімічної, лакофарбової промисловості, нафтопереробних заводів і автотранспорту

Аміак (NH_3): відходи сільського господарства, особливо тваринництва

Бензапірен ($\text{C}_{20}\text{H}_{12}$): викиди від неповного згоряння органічних матеріалів



Вуглекислий газ (CO_2): парниковий газ, утворюється під час спалювання викопного палива (вугілля, нафта, природний газ)

Метан (CH_4): парниковий газ, є побічним продуктом тваринництва, видобутку і транспортування викопного палива

Фторохлоровуглеводні: використовують у холодильниках, кондиціонерах і аерозольних балончиках, спричиняють руйнування озонового шару

Сірководень (H_2S): викиди нафтової та газової промисловості, а також випаровування природних джерел

Поліциклічні ароматичні вуглеводні: продукти неповного згоряння органічних матеріалів, таких як деревина, вугілля та нафта

Озон (O_3): викиди в нижніх шарах атмосфери формуються в результаті реакцій між оксидами нітрогену та леткими органічними сполуками під впливом сонячного світла

Свинець (Pb): викиди промислових підприємств і вихлопні гази автомобілів, особливо в країнах, що розвиваються, де досі використовують етилований бензин

1. Ознайомтеся з даними Укргідрометцентру, перейшовши за QR-кодом. Оцініть якість повітря у вашій місцевості. Чи безпечне воно для людей?



Забруднене повітря небезпечне для всього живого. Серед найбільших загроз — глобальне потепління (через накопичення парникових газів підвищується температура на Землі), кислотні дощі та утворення озонових дір (від фторохлоровуглеводнів).

Дрібнодисперсний пил

Леткі забруднювачі (бензен тощо)

В Україні рівень цих забруднень не перевіряють і не вимірюють

Джерела утворення:

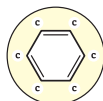
- стирання автомобільних шин
- викиди виробництва



ФАКТ
рак легенів

Джерела утворення:

- викиди виробництва
- згоряння пального автотранспорту



ФАКТ
анемія / лейкемія

Кислотні дощі погіршують стан шкіри та волосся людей. Крім того, призводять до всихання лісів, отруєння водойм, руйнування будівель, зміни кислотності ґрунтів. Рослини накопичують шкідливі речовини, які потім спричиняють захворювання в людей.

Збільшення інтенсивності ультрафіолетового випромінювання, яке надходить на Землю крізь озонові діри, призводить до захворювань шкіри, навіть онкологічних.

2. Проаналізуйте дані інфографіки. Знайдіть у місцевих ЗМІ інформацію про заходи, які здійснюють підприємства поблизу місця вашого проживання для зниження рівня забрудненості атмосфери.

Як зменшити атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я

Контроль забруднень

дотримання європейських норм чистоти повітря: недопущення перевищення гранично допустимих концентрацій (ГДК) оксидів сульфуру, нітрогену, карбону, важкого металу свинцю, бензену, озону та дрібнодисперсного пилу

Модернізація та осучаснення підприємств

заміна
застарілого
обладнання

удосконалення
систем
очищення

Відходи

розумна
утилізація

повторне
викори-
стання

Питна вода і здоров'я

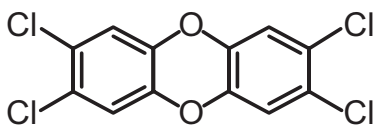
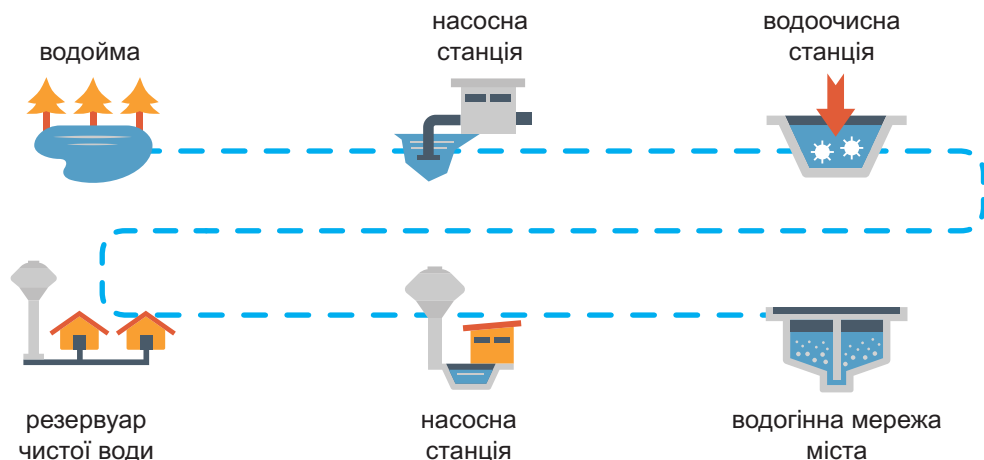
За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 80 % захворювань людей пов'язані з якістю питної води. Унаслідок споживання неякісної води кожного року приблизно 25 % населення України наражаються на ризик захворіти.

У Законі України «Про систему громадського здоров'я» зазначено, що громадяни мають право на безпечну для здоров'я питну воду.

Питну воду добувають із різних джерел: артезіанських свердловин, підземних джерел, криниць, бюветів, річок та озер, поверхневих вод. Найбільш безпечна для здоров'я питна вода з великих глибин, яка очищується природним шляхом.

Дослідження показали, що 82 % населення України використовують у побуті водопровідну воду. Через труби водогону вода до будинків має надходити без сторонніх домішок, мати певну температуру, смак, запах. Для цього воду з водойм через водозабір подають на станцію водоочищення. Там її очищують за допомогою хімічних речовин. Із резервуарів чистої води під тиском насосних станцій вода надходить до водогінних мереж населених пунктів.

Схема очищення води та водопостачання



Найбільш шкідливими хімічними речовинами в складі водопровідної води є діоксини, що утворюються у процесі її хлорування, — вони спричиняють пригнічення імунної системи людини. Значно кращим способом очищення природної води для побутових потреб населення є озонування. Проте в Україні цей спосіб не поширений через його високу вартість.

3. Як ви гадаєте, чи стандартних методів очищення питної води достатньо, щоб забезпечити її високу якість?

У більшості населених пунктів України водопровідну воду слід додатково очищувати. Для цього в домашніх умовах використовують кілька способів:



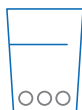
відстоювання води з-під крана в скляному посуді впродовж 6–7 годин



фільтрація водопровідної води через будь-який фільтр (фільтр-гечик зі змінною касетою; насадка на кран; іонно-обмінний фільтр системи побутового очищення)



кип'ятіння (допоможе позбутися розчинених солей, що спричиняють твердість води)



знезараження сріблом: на кілька годин у резервуар із водою занурюють спеціальні срібні кульки, що продаються в аптеці, або срібну ложку



очищення активованим вугіллем (використовують майже в усіх побутових фільтрах)

Варто пам'ятати, що важливо не тільки те, яку воду ми п'ємо, а й те, у якій воді купаємось. Стан міських та сільських пляжів перевіряє служба санітарно-епідеміологічного контролю. Якщо у воді виявляють збудників хвороб чи перевищення вмісту шкідливих домішок, такий пляж закривають для купання. Звертайте увагу на офіційні оголошення та попередження щодо стану води у водоймах перед тим, як купатись у них.

Забруднення ґрунтів і здоров'я

Крім того, що всі шкідливі речовини з повітря та води з часом опиняються у ґрунтах, їх забруднюють також отрутохімікати та мінеральні добрива. Отруйні хімічні речовини з ґрунту потрапляють у рослини, споживання яких у їжу викликає захворювання людей і тварин.

На стані ґрунтів негативно позначається неправильне зберігання, складування і захоронення рідких та твердих відходів промисловості, побутового сміття.

Європейці вже давно сортують побутове сміття, розподіляючи на кілька груп: скло, пластмаси, папір, органічні решки тощо.



*Баки для сміття
в м. Барселона, Іспанія*

4. Проаналізуйте дані інфографіки. Складіть звернення до мешканців свого будинку, вулиці чи до адміністрації населеного пункту щодо необхідності сортування побутового сміття та встановлення відповідних правил.

Відходи в цифрах і фактах

Щороку кияни викидають близько мільйона тонн сміття.



177,65 грн/м куб.

вартість вивезення 1 м³ сміття



1,1 м³

місткість контейнера



17–20 %

квартплати використовують для оплати вивезення сміття



50 тонн

сміття вивозить одна машина за добу



понад 170

сміттевозів працюють у місті офіційно



11–13 тис. грн

середня заробітна плата водія сміттевоза

КУДИ ЇДЕ СМІТТЯ З КИЄВА



сірий контейнер



роздільний контейнер



будівельне сміття

ТПВ-5

завод «Енергія»

сортування

полігон № 6

Сленг сміттярів

«Чорна скринька» — сірий сміттевий контейнер, куди люди викидають невідсортоване сміття.

«Хвіст» — змішані залишки відходів, із яких забрали всю цінну вторсировину. Відправляють на ТПВ-5 або спалюють на заводі «Енергія»

Екологія під час війни

Дбати про довкілля в Україні від 2022 року стало надзвичайно важко. Адже вороги зруйнували величезну кількість тепло- і гідроелектростанцій, нафтобаз, автозаправних станцій. Чимало пожеж виникло через вибухи на сміттєзвалищах, пошкодження об'єктів тепло- та водопостачання, промислових об'єктів. Нерідко спалахують пожежі й у лісах, на сільськогосподарських землях.

У червні 2023 року російські військові підірвали греблю Каховської ГЕС на Херсонщині. Через різке підняття рівня води у Дніпрі були затоплені або частково затоплені близько 80 населених пунктів, зокрема й обласний центр — місто Херсон.



Затоплений Херсон,
7 червня 2023 року

5. Ознайомтеся з інформацією із сайту Центру екологічних ініціатив «Екодія» за QR-кодом.

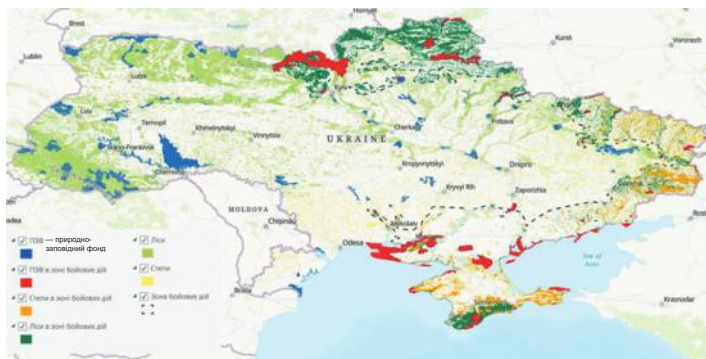


Загальна шкода клімату, якої Російська Федерація завдала за два роки повномасштабного вторгнення в Україну, становить 32 млрд доларів. Такі дані оновленої оцінки Ініціативи з обліку викидів парникових газів від війни, презентованої на Міжнародній конференції з питань відновлення України у Берліні (червень 2024 року).

Згідно з результатами дослідження, за перші 12 місяців у результаті повномасштабного вторгнення Росії в Україну було викинуто в повітря 120 млн тонн вуглецю. За 2 роки великої війни викиди вуглецю зросли до 175 млн тонн. Це перевищує річні викиди такої високоіндустріальної країни, як Нідерланди, наслідки використання 90 млн бензинових автомобілів на дорогах або будівництва 260 вугільних електростанцій по 200 МВт кожна.

Активісти Центру екологічних ініціатив «Екодія» ведуть боротьбу за енергоефективність, розвиток відновлюваної енергетики, протидію зміні клімату, за чисте повітря для всіх, розвиток сталого транспорту і сільського господарства України. Нині вони фіксують та систематизують дані про масштаби шкоди, завданої природі, щоб у майбутньому врахувати їх у повоєнному відновленні України. Наразі здійснюється моніторинг випадків потенційної шкоди доквіллю за кількома напрямками: пошкодження промислових об'єктів, ядерна безпека, вплив на екосистеми тощо.

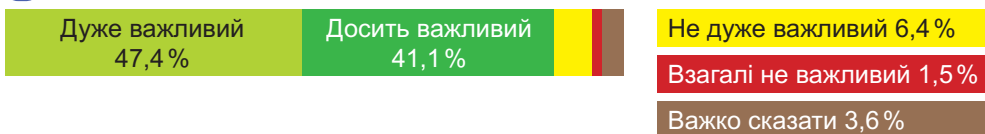
6. Попрацюйте з інтерактивною картою й оцініть випадки потенційної шкоди доквіллю вашого регіону від воєнних дій.



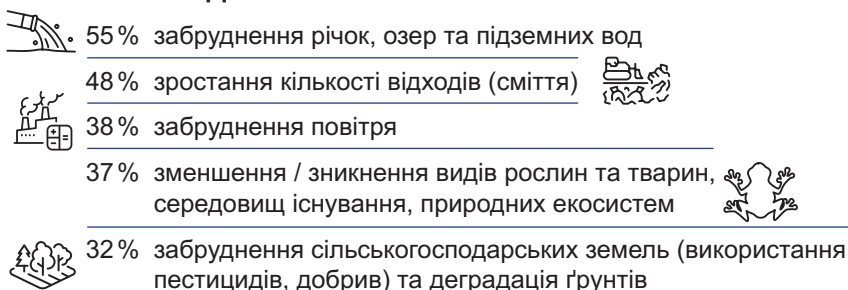
Дбаймо про довкілля разом! Кожен / кожна з нас може зробити велику справу для збереження Землі, якщо зважиться на невеликі кроки.

Проаналізуйте дані інфографіки за результатами опитування громадян і дайте власні відповіді на запитання. Оцініть, наскільки свідомо ви ставитеся до збереження довкілля. Які конкретні кроки ви зробили впродовж навчання у 8 класі? Що можете зробити найближчим часом?

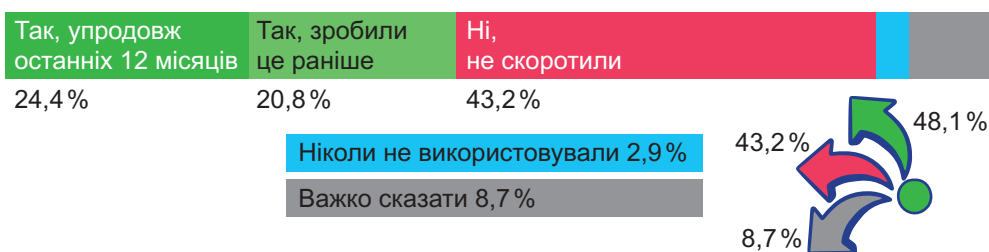
1. НАСКІЛЬКИ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ВАС ОСОБИСТО Є ЗАХИСТ ДОВКІЛЛЯ?



2. ЯКІ ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ ВИ ВВАЖАЄТЕ НАЙВАЖЛИВІШИМИ?



3. ЧИ СКОРОТИЛИ ВИ ВИКОРИСТАННЯ ОДНОРАЗОВИХ ПЛАСТИКОВИХ ПАКЕТІВ?



4. ЧИ РОБИЛИ ВИ ЩОСЬ УПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ВАШОГО НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА ДОВКІЛЛЯ?

- Купували місцеві продукти — 33,0 %
- Сортували більшість відходів для перероблення — 27,6 %
- Уникали використання одноразових виробів із пластмаси, крім пластикових пакетів, або купували багаторазові пластмасові вироби — 25,3 %
- Скоротили споживання енергії — 22,7 %
- Пересувалися екологічно: пішки, велосипедом, громадським транспортом, електромобілем — 20,5 %
- Скоротили споживання води — 16,6 %
- Уникали купівлі надміру запакованих продуктів — 14,9 %
- Купували продукти з екологічним маркуванням — 12,6 %
- Рідше використовували власне авто, відмовляючись від непотрібних поїздок або працюючи з дому тощо — 3,6 %
- Фінансово підтримували діяльність екологічних громадських організацій — 0,4 %

24,1 % — майже чверть опитаних нічого з цього не робили

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Назвіть основні джерела забруднення довкілля.
8. Які проблеми зі здоров'ям виникають у людей унаслідок забруднення повітря?
9. Чому потрібно доочишувати водопровідну воду? Який спосіб очищення води найбільш прийнятний для вашої родини?
10. Чим небезпечне купання в забрудненій воді?
11. Якої шкоди завдають кислотні дощі?
12. Визначте основні види забруднення навколишнього середовища у своїй місцевості (небезпечні підприємства тощо).
13. Напишіть висновок про стан природи в місцевості, де ви проживаєте. Які зміни, що відбуваються в ній, шкідливі для здоров'я людей?
14. Як можна уникнути негативного впливу стану довкілля та екологічних проблем на здоров'я людей?

§ 7

Кіберкультура та кібербезпека

Дізнаєтеся, що таке кіберкультура та кібербезпека, повторите правила нетикету, безпечної поведінки в інтернеті. Поміркуєте над важливістю відповідального ставлення до відбору та споживання інформації.

Проаналізуйте подану інформацію. Скільки часу за добу (приблизно) витрачаєте на гаджети ви?

Станом на квітень 2024 року в усьому світі налічувалося 5,07 млрд користувачів соцмереж, що становили 60 % населення планети. П'ять найпопулярніших соцмереж у світі: Facebook (3 млрд), YouTube (2,5 млрд), Instagram та WhatsApp (по 2 млрд), TikTok (1,5 млрд). Дослідження британської компанії GWI, яка вивчає аудиторію ЗМІ, показало, що типовий користувач соціальних платформ витрачає на їх відвідування 2 години 23 хвилини щодня.

Динамічний цифровий світ — це реальність нашого життя. Ми оточені різними електронними пристроями: телевізорами, мобільними гаджетами, під'єднаними до інтернету, як-от смартфон, планшет чи ноутбук. І це добре, тому що ми постійно перебуваємо на зв'язку з батьками та друзями, у будь-який час дізнаємося світові та місцеві новини, миттєво отримуємо відповіді за пошуковими запитами.



Перегляньте мультфільм за QR-кодом і виберіть для себе спосіб збереження ментального здоров'я під час використання соціальних мереж.



Що таке кіберкультура

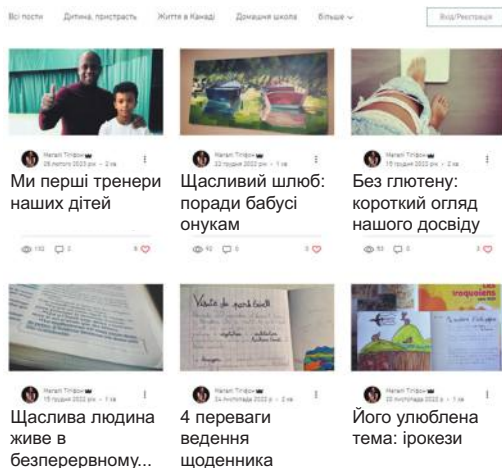
Наша діяльність онлайн, наприклад спілкування в соціальних мережах, участь в онлайн-іграх, створення власного контенту, обмін інформацією та взаємодія у віртуальних спільнотах, має відбуватися відповідно до правил кіберкультури.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Контент — уміст, інформаційне наповнення сайту, блогу, влогу, відеокасту, подкасту та ін.

Влог (англ. *vlog*, скор. від «відеоблог») — різновид блогу, у якому засобом передання інформації є відео.

Кіберкультура — сукупність культурних проявів, традицій та звичаїв, норм і правил, що виникають і розвиваються в цифровому просторі й не шкодять користувачам.



Від рівня кіберкультури залежить, як люди використовують технології для налагодження соціальних зв'язків, створюють нові форми спілкування, самовираження та культурного обміну. Тож кіберкультура не є суто технічним поняттям, вона охоплює і емоції та знання, а також штучний інтелект і біотехнології. Кіберкультура пронизує соціальні мережі, зокрема мережеві ігри, блоги, форуми, чати, електронну комерцію, Р-2-Р-мережі.

1. Наведіть приклади використання Р-2-Р-мереж. Яких правил кіберкультури чи нетикету ви дотримуєтеся?

Дбаємо про інших «мешканців» віртуального світу

Ми ввічливі з іншими користувачами мережі та поважаємо їхнє право на конфіденційність

Зазначаємо авторство, коли використовуємо матеріали з відкритих джерел

Не використовуємо і не поширюємо незаконні матеріали, наприклад, піратські копії фільмів або музичних творів, зламане ПЗ тощо

Не відкриваємо без дозволу програмне забезпечення або бази даних, для яких потрібна ліцензія

! У віртуальному світі відмінність між правильним і неправильним така сама, як і в реальному житті.

Зараз наша країна перебуває у стані війни, і це впливає на наше навчання. Уроки нерідко проводять онлайн. При цьому вчителі очікують, що ми працюватимемо з повною віддачею, та хочуть бачити нас, а не аватари. Проте ми не завжди готові вмикати свої камери.

2. Наведіть аргументи проти увімкнення вебкамер під час онлайн-уроків. Чи спілкуєтеся ви з друзями та подругами за допомогою відеозв'язку?

Для кіберкультури характерна перевага візуалізації над текстами. Тож, мабуть, не варто нехтувати можливостями відеозв'язку, зокрема й під час онлайн-занять. Адже важливо, щоб учителі отримували зворотний зв'язок, бачили реакцію аудиторії: зрозуміло те, що вони пропонують, чи незрозуміло, цікаво чи нецікаво.

Популярні джерела інформації

За статистикою, найпопулярнішими джерелами інформації для українців сьогодні є соціальні мережі.

3. Проаналізуйте за інфографікою результати дослідження «Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни», проведеного на замовлення Громадянської мережі «ОПОРА», і складіть рейтинг джерел інформації від найбільш до найменш популярного серед українців.



Джерела інформації, які українці використовували для отримання новин упродовж останніх двох місяців

(Можна було вибирати кілька варіантів відповіді одночасно)

Соціальні мережі

(Viber, Telegram, YouTube, TikTok, Facebook, Twitter – тепер X, Instagram)



Телебачення

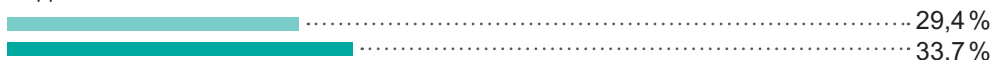


Інтернет без урахування соціальних мереж

(Viber, Telegram, YouTube, TikTok, Facebook, Twitter – тепер X, Instagram тощо)



Радіо



Друковані ЗМІ



■ 2022 рік ■ 2023 рік

Було встановлено, що найбільші зміни відбулися у споживанні новин молодими людьми 18–29 років, які в 2023 році частіше отримували інформацію через соціальні мережі (95,8 % опитаних порівняно із 92,2 % у 2022 році), інтернет-ресурси (73,8 % у 2023 році проти 64,3 % у 2022) та радіо (23,6 % і 20,7 % відповідно). Телебачення значною мірою втратило популярність серед молоді: кількість його користувачів віком від 18 до 29 скоротилася з 51 % у 2022 році до 40,5 % у 2023.

Останнім часом інформаційний простір дуже змінився, особливо український. Живучи в період воєнного стану, ми змінили стиль споживання новин, адже мусимо більш виважено добирати джерела інформації. Це спричинено необхідністю запобігати поширенню дезінформації, захиститися від впливу інформаційно-психологічних заходів наших ворогів, роботи ботів, що налаштовані певним чином формувати громадську думку, тощо.

Кібербезпека і наші дії

Оскільки ми постійно чатимосся, споживаємо контент соціальних мереж, які використовують наші реєстраційні та геодані тощо, маємо дбати про свою кібербезпеку.



4. Перегляньте мультфільм «Секстинг: Що робити?» за QR-кодом. Складіть poradnik для тих, хто може опинитися в ситуації онлайн-секстингу.



У сучасному цифровому суспільстві кібербезпека є дуже важливою для навчання, роботи та повсякденного життя. Тому за її дотриманням стежать фахівці на державному рівні, а також приватні інтернет-провайдери, модератори сайтів, шкільних мереж та ін. Але й від звичайних користувачів, тобто від нас із вами, значною мірою залежить, наскільки комфортним і безпечним буде віртуальний світ.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Кібербезпека — це сукупність заходів, спрямованих на захист комп'ютерних систем, мереж і даних від несанкціонованого доступу або знищення.



Функції кібербезпеки та дії щодо їх виконання

Функції кібербезпеки	Дії учнів та учениць 8 класу
Захист інформації	Дотримуюся конфіденційності, не надаю доступу до своїх особистих даних без вагової причини. Не ділюся своїми фото з незнайомцями. Не повідомляю інформацію про кредитки батьків (номер картки, термін дії, таємний код). Не викладаю фото документів, на яких видно штрих-код чи QR-код
Захист корпоративних мереж закладів освіти	Не повідомляю нікому своїх паролів від шкільних акаунтів. Не надаю особисту інформацію поштою чи в чатах без необхідності
Запобігання кіберзагрозам	Регулярно оновлюю операційну систему свого ПК. Використовую антивірусну програму. Застосовую брандмауер. Створюю резервні копії важливих файлів. Не переглядаю інформацію за невідомими посиланнями (друзі, які ними діляться, можуть не підозрювати про загрозу). Не відкриваю спам — такі листи можуть містити віруси. Повідомляю до техпідтримки про виявлені вразливі місця у сайтах, системах та програмах
Реагування на інциденти задля безпеки, своєї та інших	Не реагую на непристойні та грубі коментарі щодо мого акаунту. Повідомляю про ситуації в інтернеті, які мене непокоїть (погрози, файли загрозливого, непристойного, сумнівного змісту, неприйнятні пропозиції). Швидко та ефективно реагую на кіберінциденти, щоб мінімізувати їхні негативні наслідки для себе та інших
Навчання та підвищення рівня обізнаності у питаннях кібербезпеки	Не завантажую і не встановлюю невідомі програми за посиланнями, навіть якщо їх надали друзі. Встановлюючи перевірені програми, контролюю, щоб на ПК не додалися небажані. Не погоджуюся на реальні зустрічі з онлайн-знайомими сам на сам, без дорослих. Постійно навчаюся, щоб підвищувати свою обізнаність щодо кіберзагроз і заходів кібербезпеки

5. Перегляньте пам'ятку та оцініть, чи достатньо ви робите для власної безпеки в інтернеті.

Звертайте увагу на заголовок: чи відповідає він інформації, поданій у тексті? Чи є він сенсаційним, чи містить оцінні твердження або такі, які не можна перевірити?

Звертайте увагу на фото: чи не викликають вони сильних негативних емоцій?

Маркери маніпуляцій у пресі та онлайн-медіа:

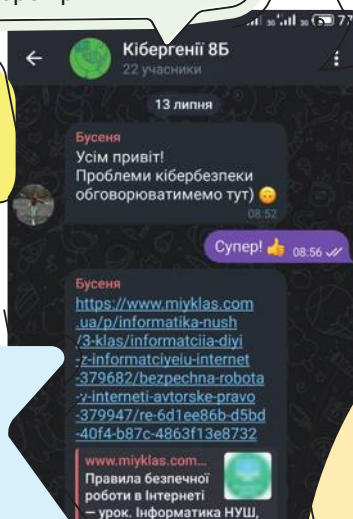
- використання джерел або пліток, які неможливо перевірити
- штучне поєднання в одному матеріалі не пов'язаних між собою подій
- емоційно забарвлені слова, які описують людей і явища
- категоричні оцінні судження
- заклики до дій

Проаналізуйте, наскільки пов'язані між собою події, про які йдеться. Зв'язок між ними причиново-наслідковий чи маніпулятивний?

Оцініть надійність джерела інформації. Чи можна перевірити її достовірність? Можливо, це фейкові новини?

Види небезпечного контенту

- кібербулінг
- фішинг і шахрайство
- віруси та шкідливе програмне забезпечення
- порнографія та неприйнятний уміст



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Брандмауер (у дослівному перекладі з нім. — «пожежна стіна») — програма або пристрій, який перевіряє дані, що надходять з інтернету або мережі, і на основі поточних параметрів приймає рішення пропускати або не пропускати їх.

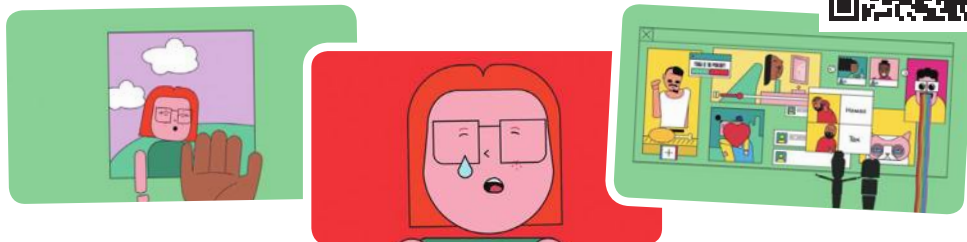
Оцінювання контенту на основі знань і власного життєвого досвіду

Ми всі маємо право на доступ до інформації, яка необхідна для нашого розвитку, відповідає нашим віковим потребам і можливостям, тобто є для нас безпечною. На жаль, далеко не все, що подається в етері, є безпечним. В умовах ринку та конкурентної боротьби надання інформації перестає бути простим інформуванням, а трансформується в дієвий засіб впливу на людей — психологічне

програмування, підсвідоме навіювання. Як же навчитися відрізняти достовірну інформацію від фейкової?

Моделі стосунків, які пропонують нині в популярних серіалах, нерідко демонструють сумнівні, перекручені цінності. Через брак соціального досвіду підлітки сприймають як належне (а часом і як приклад для наслідування) такі явища, як нерозбірливість у сексуальному житті, легковажність та безвідповідальність персонажів. Дехто ототожнює себе з веселими, безтурботними хлопцями і дівчатами з рекламних роликів, із «сильними чоловіками», що хизуються своїми поганими звичками, чи «спокусливими жінками», яких показують у фільмах. Тож дуже важливо обговорювати цікаві для вас передачі або серіали з ровесниками і з тими, хто має більший життєвий досвід.

6. Перегляньте мультфільм за QR-кодом. Які поради щодо підвищення самооцінки та зміни стилю поведінки в соціальних мережах ви дасте дівчинці?



Іще одним потенційним джерелом ризику в сучасному світі є онлайн-ігри. У віртуальній реальності онлайн-ігор змінюється, викривлюється відчуття часу, там усе відбувається швидше й легше, ніж у реальному житті. Коли щось не вдається, у гравця завжди є друга, третя, стонадцята спроби. Зовнішній світ порівняно зі світом гри здається повільнішим, можливо, не таким яскравим. І це викликає бажання проводити більше часу у віртуальній реальності, нехтуючи при цьому спілкуванням із рідними та друзями, своїми обов'язками, а також можливостями спробувати щось нове, чогось навчитися.

У соціальних мережах підлітки поводяться особливо сміливо. Адже за викличним ніком та яскравою аватаркою можна приховати свою невпевненість, показати себе більш розкутими і дорослими, ніж ми є насправді. Ризик тут не лише в тому, що відверті або занадто зухвалі фото, повідомлення чи коментарі можуть спровокувати зловмисників на злочинні дії, а й у тому, що це може засмутити ваших рідних, прикро здивувати добрих знайомих, навіть зашкодити вашому особистому життю.

Щоби уникнути численних проблем, слід чітко усвідомити: не все, що подається в інтернеті та на телебаченні як правда, є правдою.

Будьте обережні під час завантаження власного контенту.

! Після публікування інформації в інтернеті її неможливо буде контролювати. Ви не зможете повернути все, як було, і видалити всі копії небажаної публікації.

Довіряйте своїй інтуїції: якщо щось бентежить вас або не подобається в спілкуванні з віртуальним другом, порадьтеся з батьками або іншими дорослими, яким довіряєте. Ніколи не зустрічайтеся сам на сам із віртуальними друзями, адже вони можуть виявитися не тими, за кого себе видають.

! В інтернеті не вся інформація надійна і не всі користувачі відверті.

Віртуальний світ допомагає нам легко отримувати доступ до знань, знаходити потрібну інформацію, створювати власні інтернет-проекти, спілкуватися, але робити все це слід, дотримуючись норм кіберкультури та кібербезпеки.

Складіть історію про уявного користувача / користувачку соціальних мереж, який припустився / яка припустилася всіх можливих помилок щодо дотримання кіберкультури та кібербезпеки.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. У чому відмінність між поняттями «кіберкультура» і «кібербезпека»?
8. Опишіть негативний вплив ЗМІ та онлайн-ресурсів на здоров'я і поведінку підлітків.
9. Яких правил відбору та споживання інформації ви порекомендували б дотримуватися одноліткам?
10. Як слід спілкуватися в соціальних мережах?
11. Перелічіть основні правила нетикету.
12. Чому не слід обманювати своїх віртуальних візаві, а також викладати в мережу інформацію з компроамом або образливі коментарі?
13. Наскільки ретельно ви добираєте контент для своїх публікацій? Чому?

Розділ 2

ОСВІТА, ЖИТТЄВІ ПЛАНИ ТА ДОБРОБУТ

§ 8 Знання — наш скарб, навчання — шлях до нього

Пригадаєте життєві цінності, вдосконалисте вміння вчитися, конкретизуйте складники, способи та засоби успішного навчання.

Проаналізуйте інформацію. Як гадаєте, наскільки важливою є сформованість складників сумлінності для шкільного навчання?

Американський економіст, лауреат Нобелівської премії з економіки 2000 року Джеймс Гекман стверджує, що розумні люди не завжди багаті. Заможні батьки й високий IQ не гарантують досягнення багатства та добробуту. Вважають, що внесок вродженого інтелекту в майбутній успіх дитини — лише 12 %. Фінансового успіху досягають завдяки сумлінності, що складається з таких особистісних рис, як самодисципліна, наполегливість і старанність. Дехто думає, що професійні досягнення, багатство чи слава залежать від удачі. Але удачу ніяк не проконтролюєш, як і IQ. Сформува-ти ж у себе важливі складники сумлінності до снаги юнакам і юнкам, та й дорослим у будь-якому віці.

Життєві цінності

Життєві цінності — це принципи та переконання, які є для нас важливими і визначають наші дії та рішення. На їх формування впливає сім'я, у якій зростає людина, її оточення, культура суспільства, у якому вона живе, освіта та особистий досвід. Переживання, пов'язані з пізнанням навколишнього світу, примножують та змінюють наші цінності. Ми продовжуємо формувати систему цінностей упродовж усього життя. Наявність цінностей сприяє визначенню життєвої мети та побудові алгоритмів її реалізації.

1. Чи тотожні поняття «цінність» і «мета»? Аргументуйте свою думку.

Система цінностей підлітків впливає на характер і тип їхньої поведінки, спонукає до дій заради досягнення мети, визначає подаль-

ший духовний і моральний розвиток, ставлення до життя, оточення, культурної спадщини своєї родини, народу та людства загалом.

Високі цінності — добро, обов'язок, совість, справедливість, гідність, любов — спонукають нас бути толерантними у класі, родині та суспільстві, розкривають наші здібності й таланти, мобілізують найкращі якості особистості.

Професор Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка Омелян Вишневський запропонував Кодекс цінностей сучасного українського виховання, у якому назвав головні групи життєвих цінностей.



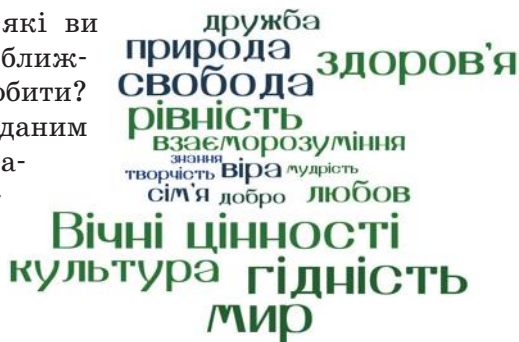
Омелян Вишневський
(1931–2019)

2. Розгляньте групи життєвих цінностей, виокремлені Омеляном Вишневським, і хмару слів. Наведіть приклади життєвих цінностей кожної групи. Порівняйте з тими, які навели ваші однокласники й однокласниці. Чи відчуваєте ви потребу вдосконалювати свою систему цінностей?

Складіть список цінностей, які ви хотіли би формувати в себе найближчим часом. Чи знаєте ви, як це робити? Ознайомтесь із матеріалом, поданим далі, та доповніть список методами формування системи цінностей.

Вічні цінності допомагають зберегти традиції, моральні норми та етичні принципи, є основою для розвитку культури та цивілізації. Їхня еволюція подарувала людям неоціненну якість — духовність. Освіта, наука, мистецтво, мораль і етика — це елементи усвідомлення людиною власної духовності.

Саме духовний розвиток підтримує психічний і фізичний розвиток, а також визначає наші життєві цілі. Doroslіshaючи, ми



рухаємося до задоволення потреб вищого, духовного, рівня: у само-вираженні, самоствердженні, пізнанні, творчості, сприйнятті творів мистецтва тощо.

В основі особистих звершень людини лежать три процеси:

- *самопізнання* — пошук життєвого призначення, усвідомлення свого місця у світі, задоволення потреби в знаннях;
- *саморозвиток* — еволюційний рух сходами знань, що наближає людину до визначення свого місця в житті;
- *самовдосконалення* — особистісне вдосконалення, що сприяє покращенню якості життя, допомагає взяти під свідомий контроль управління його процесами.

3. Чому люди прагнуть удосконалювати своє тіло, мати гарну фізичну форму?

Цінності нерозривно пов'язані з усіма сферами життєдіяльності людини, і спираючись на них, ми прагнемо зробити кращим, щасливішим, більш гармонійним не тільки власне життя, а й життя своїх близьких. Формувати систему цінностей означає невтомно працювати над собою, прагнути до знань, жити позитивно і творчо. Процес самовдосконалення триває безперервно протягом усього життя: підтримувати гарну фізичну форму, творчо мислити, доброзичливо ставитись до людей — наші завдання на щодень. Гармонійному розвитку особистості сприяють також музика, читання класичної й сучасної літератури, відвідування театру, спілкування з цікавими людьми тощо.

4. Як ви розумієте твердження: «Хто рівняється думками, словами і справами на ідеали, живе по совісті, той духовно розвивається, досягає гармонії, передусім із самим собою»?

Уміння вчитися

Якщо живеш у гармонії з собою, сумлінно навчаєшся, спілкуєшся з друзями і рідними, тоді й розвиваєшся духовно. Але для цього потрібно докладати зусиль та формувати уміння вчитися. У кожного явища, події, організації чи руху є своя візія — образ майбутнього, до якого прагнемо. Візія задає напрям руху та спонукає до дії. Наприклад, Нова українська школа — це перебудова української освіти для того, щоб ми мали широкі можливості й сучасний простір для навчання. Конкретний результат реформи української освіти та її мета — створення школи, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням та ученицям не тільки знання, а й важливі для повсякденного життя навички.

Уміння вчитися — ключова компетентність учнівської молоді цифрового суспільства. Ми встановлюємо мету або формулюємо дов-

гострокові чи короткострокові цілі. Це залежить від нашої візії — бачення того, чого ми хочемо досягти.

5. Проаналізуйте схему. Яку мету ви маєте щодо навчання?

Уміння вчитися		
• ефективне використання всіх ресурсів розуму: інтелекту, уваги, сприйняття, пам'яті тощо • здатність успішно розв'язувати проблемні ситуації, планувати свій час і досягати поставленої мети (<i>передбачає активну діяльність, спрямовану на досягнення</i>)	• здатність постійно адаптуватися, критично мислити та застосовувати знання в нових ситуаціях (<i>важливий складник успішності особистісного та професійного розвитку</i>)	• уміння організовувати власне навчання, як індивідуально, так і в групах, ефективно управляти часом та інформацією

Уміння вчитися необхідне для:

- планування та організації власного навчання, ефективної співпраці з іншими в рамках навчального процесу
- успішного опанування шкільних предметів
- ефективного використання цифрових технологій
- здійснення пошуку, оброблення та оцінювання інформації
- творчого застосування набутих компетентностей у різних життєвих ситуаціях
- оцінювання власного освітнього прогресу

Для формування вміння вчитися потрібні:

- вміння визначати самостійно або приймати поставлену вчителем мету навчання
- зацікавленість у навчанні, наполегливість, орієнтованість на результат
- вміння працювати з інформацією
- розвинений емоційний інтелект
- практичні навички репродуктивного і творчого характеру
- уміння і навички самоконтролю та самоосвіти
- здатність до усвідомлення та оцінювання результативності своєї діяльності

Уміння вчитися передбачає здатність до рефлексивної діяльності та продуктивних дій. Які ж навчальні активності ми можемо здійснювати? Це зокрема:

- практичні вправи;
- лабораторні та практичні роботи;
- навчальні екскурсії;
- рольові ігри обличчям до обличчя;
- проекти в малих групах;
- обговорення результатів роботи інших груп;
- досягнення спільного результату;
- робота з підручниками та навчальними посібниками;
- семінари;

- дискусійні групи;
- створення текстів, есе, звітів;
- дизайн;
- мейкерство (створення чогось своїми руками);
- моделювання;
- створення відео;
- читання книжок, статей;
- слухання пояснень учителів;
- перегляд демонстрацій, майстер-класів;
- аналіз ідей та інформації з використанням відповідних матеріалів та ресурсів;
- пошук і оцінювання інформації.

Різні навчальні активності можна об'єднати за типами навчання, як показано у схемі.

Типи навчання



6. Користуючись схемою, визначте, які типи навчання є діяльнісними, а які рефлексивними. Класифікуйте наведені вище навчальні активності за типами навчання.

Складники успішного навчання

Щоби стати успішними, маємо бути проактивними і вчитися все життя. Причому цей процес можна описати як цикл, який може і повинен повторюватися багаторазово.



7. Розгляньте і проаналізуйте схему. Дайте відповіді на запитання.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Проактивний — здатний бути ефективним у свободі вибору, досягати успіхів у навчанні, відповідати за власне життя і здоров'я, радіти досягненням та приймати помилки.

- Що може мотивувати до навчання?
- Які підходи до планування часу для вас найзручніші?
- Які ви знаєте прийоми ефективного запам'ятовування?
- Як можна визначити прагнення успішно навчатися?
- З якого етапу варто розпочинати своє успішне навчання?

Цикл успішного навчання



Не має значення, з якого етапу циклу успішного навчання починати. Можна почати з **мотивації**, якщо виникла внутрішня потреба вчитися. Отже, далі будемо визначати чи уточнювати мету, планувати її досягнення, організовувати процес та рефлексувати самотужки або за участю однолітків і вчителів. Або почніть з **організації**, якщо виникла потреба змінити щось у своєму житті: хочеться більшого комфорту в навчальному просторі або ви дізналися про більш ефективні методи навчання. Відповідно, зміняться й мотиваційні аспекти, буде скориговано мету та плани. Якщо з'явилося уточнене, оновлене бачення кінцевої мети і, відповідно, постала необхідність

переформулювати проміжні цілі та завдання, почнемо із **мети та цілей**. Можна почати і з **рефлексії**, здійснити самоконтроль та самооцінювання — тоді з'явиться мотивація до самовдосконалення. Досягнувши поставленої мети, ми щоразу визначаємо нову — і навчаємося все життя.

Способи та засоби успішного навчання

Розгляньмо більш детально основні способи організації навчання.

Активне навчання — найкращий вибір: навчання відбувається через участь у рольових іграх, дискусіях і дебатах, під час групових обговорень та виконання проєктів, із використанням навчальних онлайн-симуляцій тощо.

Виконуючи лабораторні та практичні роботи, експериментуючи, ми **практично застосовуємо знання**, як і під час виконання реальних проєктів.

Інтерактивне навчання передбачає взаємодію у віртуальних середовищах, наприклад відвідування вебінарів та проходження онлайн-курсів із використанням цифрових технологій і мультимедіа.

8. Проаналізуйте схему та визначте, яких засобів успішного навчання вам, можливо, бракує. Визначте причину та продумайте, як це компенсувати.



Розвиток логічного та образного мислення

Логічне мислення є дуже важливим і для навчання, і для подальшого життя, адже саме воно дає нам можливість критично аналізувати факти, послідовно осмислювати інформацію, розв'язувати складні завдання, успішно долати труднощі.

У будь-якої події є причина — те, що її зумовило, і наслідок — те, до чого подія приведе або вже привела. Установлення цих залежностей

тей і є завданням логічного мислення. Як же його розвивати? Допоможуть логічні ігри. Грати в них весело, і вони не шкодять здоров'ю.



Шахи — не просто гра, це спорт!

Суть гри — за певними правилами вибудувати стратегію та виробити тактику перемоги.

Гра в шашки трохи простіша, але теж корисна для розвитку логіки. Вона має кілька варіантів.

Гра «Ерудит» полягає в тому, щоб за певними правилами скласти якомога більше слів. Ця гра розвиває увагу, сприяє поповненню словникового запасу. Можна вибрати варіант з іншомовними словами.



«Дженга» — захоплива гра, яка потребує вправності й рішучості. Суть її полягає у спорудженні вежі з дерев'яних брусків. Гравці по черзі видаляють бруски з нижніх «поверхів» вежі й ставлять їх на верхівку, створюючи складнішу конструкцію. При цьому бруски треба видаляти так, щоб вежа не обвалилася після ходу гравця.

Потренувати розум, розширити словниковий запас допоможуть і різноманітні ігри в слова: складання якнайбільшого числа слів із літер; складання ланцюжка слів із певної теми (при цьому наступне слово має починатися з останньої літери попереднього) тощо.



Смартфони, телефони — наші постійні супутники. Логічні ігри для смартфонів добре тренують розум і допомагають із користю провести час у дорозі, у черзі тощо. Але, граючи, не заважайте іншим людям та стежте за особистими речами.

Графічні або вербальні загадки також допомагають розвинути логічне мислення. Їх можна знайти в інтернеті.



Ребуси і кросворди — ваші помічники в інтелектуальному розвитку будь-де й у будь-яку вільну хвилину.



Логічне мислення допомагає людині робити правильні висновки, відокремлювати важливе від другорядного, виявляти взаємозв'язки, наводити докази і спростування, бути переконливою, приймати важені рішення.

На відміну від логічного, **образне мислення** дає можливість побачити ситуацію цілісно, як певний образ.

Завдяки образному мисленню можна «перемикатися» з однієї ідеї на іншу, знаходити нестандартні рішення для проблемних ситуацій.

Розвиток образного мислення сприяє творчості. Фантазія допомагає людям удосконалювати своє життя, створювати художні, літературні, музичні шедеври. Творчі, здатні оригінально мислити особистості продукують ідеї, що виходять за рамки загальноприйнятих поглядів. Саме вони роблять винаходи і відкриття.

Пам'ять зберігає різноманітні образи: найсвіжіші враження та спогади далекого дитинства, запах моря з минулорічного літнього відпочинку і смак різдвяної куті... Образи можуть бути реалістичними — баченими, чутими колись, або фантазійними — такими, що існують лише в уяві.

Розглядаючи твори живопису, кожен із нас бачить той образ, який відповідає нашому настрою, душевному стану в цей час. Бачення глядача не завжди збігається із тим, яке прагнув передати митець.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Образ — результат відображення явищ і предметів матеріального світу у свідомості людини.

9. Розгляньте твори мистецтва. Який настрій вони створюють? Які образи виникли у вашій уяві, коли ви розглядали ці твори? Який із них вам сподобався найбільше? Чому?



Фото скульптури з парку скульптур
Густава Вігеланда в Осло



Сальвадор Далі. Лебеді, які
відбиваються у слонах. 1937 р.



Іван Марчук.
Місячні квіти.
1976 р.



У небі над Києвом
помітили
незвичайну хмару,
схожу на ангела.
Фото зі сторінки
Марини
Борщевської
у Facebook

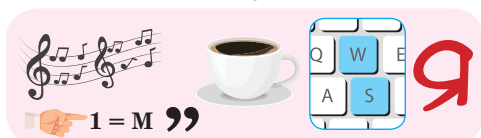
Формуванню образного мислення найкраще сприяють творчість, споглядання естетичних об'єктів, запам'ятовування віршів, слухання музики, особливо класичної. Крім того, не завадять і заняття спортом, подорожі. Прокладайте уявні маршрути своїх подорожей і насичуйте їх образами, абстрактними і не тільки. Будьте спостережливими, проактивними і позитивними!

Проаналізуйте рефлексію восьмикласника та доповніть власними думками.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Визначте складники духовного розвитку людини. Як можна розвивати свою духовність? Які якості потрібні людині для того, щоб розвиватися духовно?
11. Ознайомтеся з творами різних видів мистецтва та з'ясуйте, який із них вам найближчий.
12. Назвіть чинники, що сприяють розвитку вміння вчитися.
13. Що може заважати розвитку вашого інтелекту? Як це виправити?
14. Чи важлива для успіху така якість, як сумлінність у досягненні мети? Чому?
15. Чи використовуєте ви навчальні та розвивальні ресурси інтернету? Для чого?
16. Розгадайте ребуси.

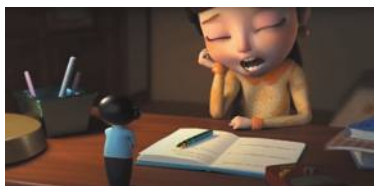


§ 9

Бар'єри на шляху до успішного навчання

Дослідимо бар'єри, що постають на шляху ефективного навчання, та визначимо способи їх подолання, виберемо стратегії досягнення особистого прогресу в навчанні.

Проаналізуйте історію героїні мультфільму. У чому її помилка? Яких якостей бракує дівчинці? Яка головна ідея цієї історії? Що мотивує навчатися вас?



Уміння вчитися допомагає нам пройти непростий шлях вироблення оптимального темпу та способів ефективного навчання. Мотивуючи себе до навчання, ми водночас налаштовуємося на успіх. А він, виявляється, має формулу, що поєднує три складники: **ХОЧУ, МОЖУ, ПОТРІБНО.**

Налаштовуюсь на успіх

ХОЧУ



Усвідомлюю, чого хочу досягти. Визначаю мету та формулюю цілі. Обов'язково призначаю термін, який можу коригувати залежно від обставин

МОЖУ



Маю якості, які допоможуть у реалізації мети, або знаю, чого маю навчитися для її досягнення

ПОТРІБНО



Планую кроки: розділяю мету на проміжні цілі, вибираю найкращі способи та прийоми для їх досягнення

1. Чи тільки для навчання потрібно налаштовуватися на успіх? У яких випадках ви використовували формулу успіху чи якусь її частину? Як гадаєте, чому важливо знати цю формулу і послідовно реалізовувати її?

Налаштуватися на успіх ніби й нескладно, але в реальному житті досягти його нерідко заважають певні перешкоди, бар'єри, непереборні обставини.

Бар'єри на шляху до успішного навчання



Поганий фізичний стан

- недосипання
- неправильне харчування
- вживання ліків, що впливають на пам'ять

Низький емоційний інтелект

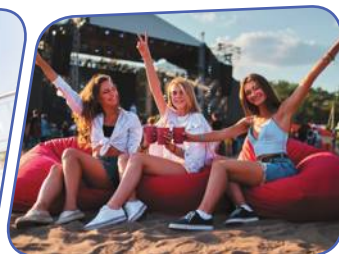
- стреси та депресія
- розумові перевантаження
- недостатня інтелектуальна активність

Уникнення відповідальності за власні рішення

- навішування ярликів і стереотипів
- необ'єктивне оцінювання своїх можливостей, обставин та часу
- використання неефективних методів навчання

Підтримуємо свій фізичний стан

Для успішного навчання ми насамперед маємо підтримувати на задовільному рівні свій фізичний стан, адже недосипання, неправильне харчування та вживання деяких лікарських препаратів, наприклад енергетиків, стимуляторів чи заспокійливих, знижують працездатність, часто негативно впливають на пам'ять, увагу та концентрацію. Натомість зміцненню організму сприяють ранкова зарядка, позитивні емоції від музики, прогулянок на свіжому повітрі, споглядання краси довкілля, творів мистецтва.



До речі, **вітамін E** підвищує імунітет і стійкість до стресу. В натуральному вигляді він міститься у стравах із картоплі, сої, кукурудзи, моркви, в ожині та волоських горіхах, які нам дуже смакують.

Підтримуємо психологічну рівновагу

Нашому мозку заважають ефективно працювати багато чинників, як-от лінощі, страх перед новим, необхідність адаптуватися до змін, невизначеність тощо. Насправді новий життєвий досвід та нові знання розширюють наші можливості, тож чинити опір змінам не варто.

Звісно, ніхто не застрахований від стресів і навіть депресій. Проте ми можемо використовувати різні техніки уникнення стресових ситуацій або подолання їх негативних наслідків.

2. Яким чином можна запобігти стресу?

Зрозуміло, що краще запобігати стресовим ситуаціям, але якщо це не вдалося, маємо докласти зусиль, щоб уникнути негативних наслідків стресу, як це роблять персонажі коміксу.

Запобігаємо шкільному стресу



тайм-менеджмент



активне читання
й активне слухання



співпраця та ефективна
комунікація



конструктивне
розв'язання конфліктів



Я з'ясовую, що і чому мене тривожить, зачіпає за живе. Можу поговорити про це зі своїм старшим братом, другом. Просто розказуючи про те, що турбує, я аналізую свою проблему вголос, добираюся до суті. Я знаходжу вихід, адже витягнути проблему з підсвідомості означає наполовину розв'язати її.

Раніше я говорила собі: «Не перебільшуй, справді жахливі ситуації нечасто трапляються в нашому житті». Та це було до війни, яка справді є катастрофою і надзвичайною ситуацією. Проте я розумію, що дитинство в мене одне, тому намагаюся жити на повну в тих обставинах, які є. При цьому не створюю надуманих проблем, не панікую через те, чого не в змозі змінити. А ще намагаюся **усміхатися, навіть якщо не дуже хочеться**. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи гормони радості.



Дуже важливо **керувати своїми емоціями**. Ми ж знаємо, що мозок і на реальний, і на уявний стрес реагує однаково, а отже, й керувати емоціями ми можемо за допомогою уяви: заплющити очі й перенестися в місце, де безпечно і спокійно, глибоко вдихнути повітря й розслабитися на кілька секунд. Насичення мозку киснем допомагає заспокоїтися.

Замість того щоб, як слабаки, відлежуватись у ліжку, я бігаю та їжджу на велосипеді. **Щоденні фізичні вправи (не менше ніж 30 хвилин)** не дають адреналіну накопичуватися, відволікають від негативних думок. До речі, максимальну частоту пульсу під час активних рухів для підлітків розраховують за формулою: $180 - \text{вік}$ (кількість повних років).





А ще я вмію **вивільняти агресивну енергію** в безпечний спосіб. Знаєте, як японці борються зі стресом в офісі? Вони щосили гамселять опудало свого шефа. Я ж уявляю на місці улюбленої боксерської групи свого опонента і «нокаутую».

Ну, я теж можу побити подушку з фото, але для мене більш дієвим є інший спосіб: **написати грізного листа**, а потім з усією люттю, яку відчуваю, пошматувати його.



Коли мій стан наближається до стресового, час ніби прискорюється. Я відчуваю перевантаження і цейтнот. Тому я більш ретельно **планую свій день, визнаючи пріоритети**. За виконання кожного пункту **щоразу хвалю себе**, адже сіра речовина мозку потребує подяки за добру роботу.

3. Складіть із виділених фраз список порад, які допомагатимуть вам давати собі раду зі стресом, щоб ваше навчання було успішним.

Відповідаємо за власні рішення

Навішування ярликів і стереотипів характерне для людей, які приймають рішення, спираючись на чужі принципи і судження. Такий підхід притупляє здатність мислити творчо і критично. Людина, яка звикла спиратися на думки інших, часто говорить і робить не те, що вважає найкращим, а те, чого, на її думку, від неї очікують. Ефективне мислення будується на осмисленні досвіду, набутті нових знань, їх аналізі та формуванні власної думки.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Видатний американський психолог Абрагам Маслоу вважав, що багато людей у світі не приймають рішення самостійно. Рішення їм нав'язують батьки, пропагандисти, телебачення, продавці, рекламодавці та ін.

Люди, які вірять у те, що їхні успіхи зумовлені вродженими здібностями, часто бояться помилитися, зазнати поразки. Адже це, на їхній погляд, свідчитиме, що вроджених таких здібностей вони не мають. Саме тому вони уникають складних завдань, коли існує ризик невдачі, і взагалі не сприймають критику.

Натомість коли ми впевнені, що можемо досягти всього завдяки наполегливій праці, то навіть провал розцінюємо як стимул до розвитку, до самоосвіти. Це допомагає подолати ще один бар'єр на шляху до успішного навчання — страх помилки. Нам не страшно складні завдання, ми не пасуємо перед невдачами, спокійно сприймаємо критику на свою адресу.

Пам'ятаймо: не помиляється той, хто нічого не робить. Налаштуймося на успіх, не відкладаймо роботу над собою на завтра, мислімо позитивно. Починаймо змінюватися вже зараз!

4. Хто або що заважає вам мислити самостійно, найбільше впливає на ваші рішення? Що означає для вас бути проактивними?

Вибираємо навчальні стратегії

Стратегія навчання охоплює різні методи, техніки, прийоми тощо. Завдяки постійному інтелектуальному розвитку ми можемо розв'язувати складні життєві ситуації та долати труднощі, приймати зважені й продумані рішення, бо чітко бачитимемо всі за і проти. Інтелект пов'язаний із пам'яттю: людина може засвоювати великі обсяги інформації завдяки інтелектуальному обробленню. Саме інтелект забезпечує управління часом, допомагає складати життєві плани.

Для успішного навчання важливо розвивати інтелект і всі його складники: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уяву тощо.

5. Які ще чинники сприяють успішному навчанню? Перегляньте перелік, доповніть його власними пунктами.

Чинники успішного навчання:

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| • активне навчання; | • критичне мислення; |
| • практичне застосування знань; | • логічне мислення; |
| • інтерактивне навчання; | • образне мислення. |

Опрацювання даних. Сучасний світ перевантажений різноманітною інформацією, яку ми не встигаємо опрацювати. Нам доводиться багато читати для виконання домашніх завдань. Спробуйте опанувати **швидкочитання**. Це допоможе не тільки значно прискорити процес читання, а й покращити сприйняття інформації.

6. Виконайте вправи з таблицями Шульте для розвитку **вміння охоплювати ширший обсяг тексту одним поглядом** (знайдете їх за QR-кодами). Шукайте числа послідовно, не відриваючи погляду від центру таблиць.

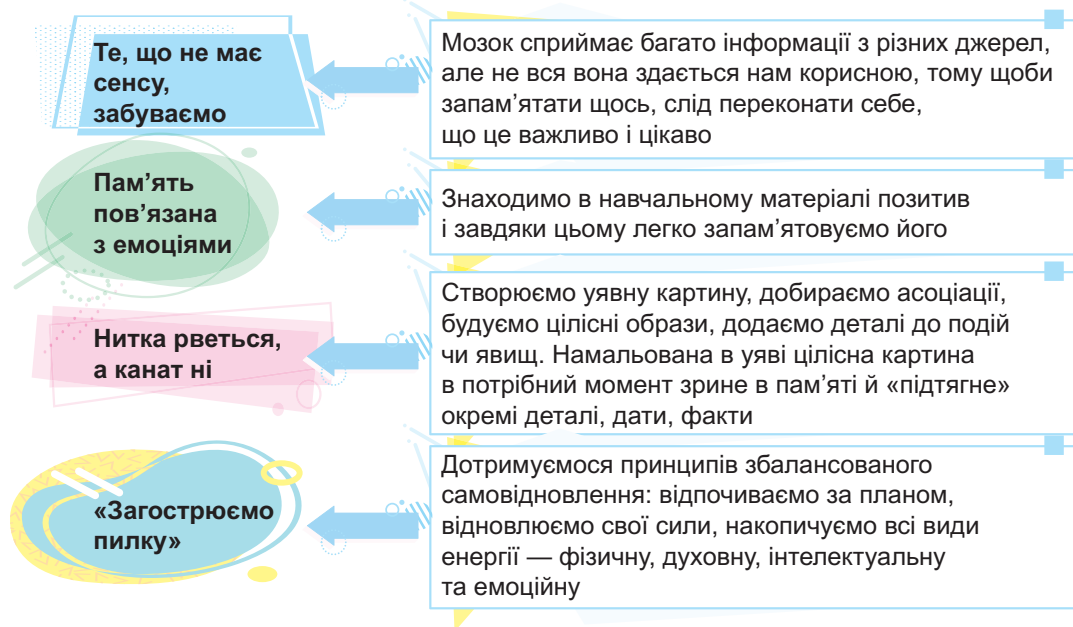


7. Потренуйтеся читати тексти параграфа без вимовляння слів подумки. **Скасування артикуляції** допоможе навчитися розпізнавати слова на рівні ідей або образів, без їх внутрішнього проговорювання.

Розвиток пам'яті. Щоб запам'ятати потрібне, нам доводиться свідомо докладати зусиль. Переписування текстів і механічне зубріння малоефективні, бо не змушують аналізувати, не розвивають пам'ять, увагу, мислення.

Інструментом запам'ятовування та інших видів розумової діяльності є мозок. За якими ж принципами діє наша пам'ять? Як працює наш мозок?

Принципи запам'ятовування



8. Перелічіть техніки запам'ятовування, із якими ви ознайомилися в попередніх класах. Розкажіть, як ви їх використовуєте.

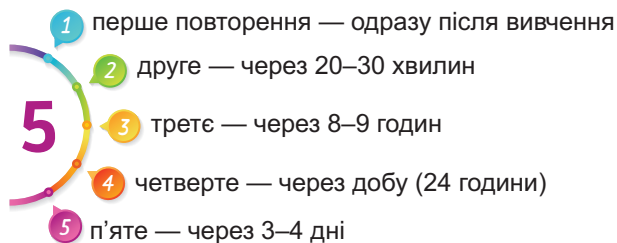
Прийомів, методик і технік запам'ятовування дуже багато, тож варто їх дослідити й вибрати те, що найкраще «працює» саме для вас.

Техніка інтервальних повторень ґрунтується на теорії забування, пов'язаній з особливостями людського мозку. Цю техніку використовують у роботі з важливою інформацією, яку треба запам'ятати надовго. Як це працює? Інформація не забудеться, якщо повторювати її через певні проміжки часу, наприклад за правилом п'яти повторень.

Техніки та прийоми запам'ятовування

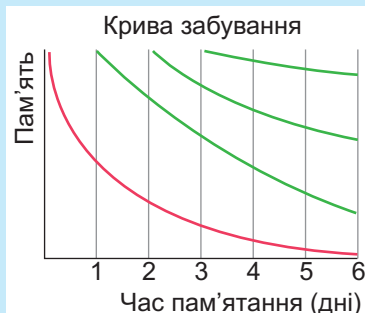
- мнемотехніки
- інтелект-карти
- техніка інтервальних повторень
- ейдотехніка
- метод Цицерона

Правило п'яти повторень



ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Наприкінці XIX століття Герман Еббінгауз досліджував роботу пам'яті. Він запам'ятовував випадкові набори слів і через певний час перевіряв, що з них може пригадати. У цих експериментах він виявив, що люди швидко забувають нову інформацію, якщо не повторюють її час від часу. Він вивів закономірність, відому нині як «крива забування Еббінгауза».



Інший дослідник, Бенедикт Кері, у своїй книжці «Як ми вчимося» пояснює, чому деякі спогади залишаються в нашій пам'яті, а інші зникають. Наша пам'ять має дві можливості: зберігання і вилучення інформації. Якщо якісь дані важливі для нас, вони зберігаються, і ми можемо краще їх запам'ятати, якщо часто використовуємо або повторюємо.

Техніку інтервальних повторень можна доповнити використанням карток для вивчення майже будь-якого предмета. Наведемо приклад. Пишемо на одному боці картки запитання, на іншому — відповідь на нього. Через годину пригадуємо зміст картки, повторюємо і перевіряємо себе. Якщо відповідь на звороті картки відтворили правильно, відкладаємо її до наступного дня. Якщо помилилися — повторюємо ще раз через 6–8 годин. Що довший ланцюжок успішних пригадувань, то більшим має бути інтервал перед наступним повторенням.

9. Відомо, що техніка інтервальних повторень особливо ефективна для вивчення іноземних мов. Як гадаєте, чому?

У 7 класі ви почали вивчати фізику, хімію, біологію. Ці природничі науки описують світ у вигляді класифікацій, закономірностей, взаємовпливів тощо. Часто вчителі подають матеріал у форматі інтелект-карт чи «карт розуму». Ми говорили про них у попередніх класах. Зараз пропонуємо ознайомитися з **концептуальними картами**

(concept maps), які не обмежуються лише деревоподібною структурою графа. Концептуальна карта може бути картою реальної або абстрактної системи чи групи понять. Вона може складатися з кількох кластерів, на відміну від «карт розуму» та інтелект-карт. Концептуальна карта відображає також характер взаємозв'язків та взаємовпливів понять / явищ / груп / об'єктів, які розміщені в її вузлах. Тобто написи є не тільки у вузлах графів, а й на лініях зв'язку. Таку карту ми використовували в підручнику для 7 класу для наочного відображення ідеї утримування фокусу уваги на навчанні.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Граф — сукупність об'єктів зі зв'язками між ними. Об'єкти називають вершинами, або вузлами, графа, а зв'язки — дугами, або ребрами.

10. Доповніть таблицю, додавши особливості використання чи створення різних карт та їхні спільні риси.

«Карта розуму» (Mind map)	Інтелект-карта	Концептуальна карта (Concept map)
відображає думки щодо однієї теми та допомагає під час мозкового штурму	обмежена єдиним центральним об'єктом	центральними елементами є концепти або теорії; має написи на лініях зв'язку

«Метод Цицерона» полягає в умовному «прив'язуванні» певних подій чи понять до об'єктів добре знайомого оточення. Наприклад, можна уявити те, що треба запам'ятати, у своїй кімнаті, в улюбленому парку чи на рідній вулиці. Це полегшить процес згадування: разом з обстановкою ми легко відтворимо в пам'яті й необхідну інформацію.

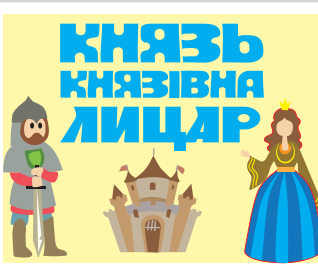
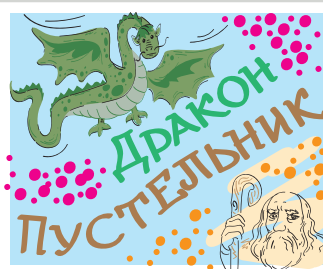


Ейдотехніка (від грецьк. *eidos* — образ) — це техніка створення візуального конспекту (шпаргалки), схеми, малюнка тощо. Запам'ятати інформацію допоможуть створені на основі почутого або прочитаного яскраві картинки, асоціативні образи.

Наприклад, для запам'ятовування літературних творів можна намалювати «будиночок»:

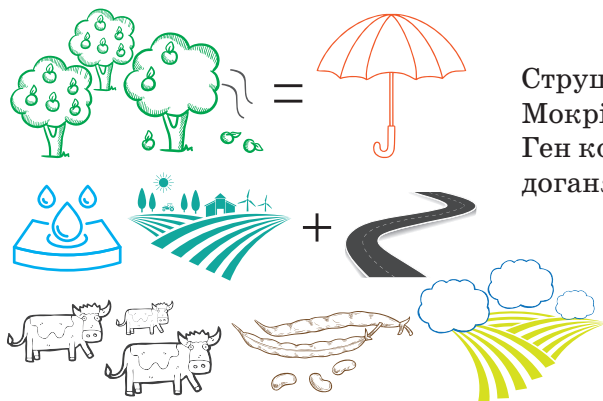
- на даху написати назву;
- на третьому поверсі зазначити жанр, стиль і літературний напрям;
- на другому — дані про автора, час, обставини написання твору;
- на першому — стисло описати сюжет і персонажів.

• Місце для дракона •



Інший варіант використання ейдотехніки — для дослівного запам'ятовування текстів. Якщо вам треба запам'ятати, скажімо, вірш, можете зобразити кожне слово у вигляді якогось зрозумілого символу, який легко відтворити в пам'яті.

Наприклад, вірш Ліни Костенко можна запам'ятати за такими малюнками.



Струшується сад, як парасолька.
Мокрі ниви, і порожній шлях...
Ген корів розсипана квасолька
доганяє хмари у полях.

(Ліна Костенко)

Війна створює високий рівень стресу і тривоги, що може негативно впливати на здатність до навчання. Щоб знизити негативні наслідки, мінімізувати навчальні втрати і подолати **бар'єр навчання в умовах невизначеності** в період війни, нам пропонують **змішану форму** здобуття освіти. Учителі викладають **відеолекції**, які можна переглядати повторно та в зручний час. Терміни виконання завдань та оцінювання теж доволі гнучкі, що допомагає знизити стрес і адаптуватися до змінних умов.

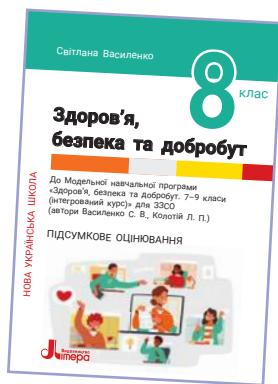
Ці зміни і полегшують життя, й водночас ускладнюють, адже загострюють потребу в самодисципліні: ми маємо застосовувати свої уміння з **тайм-менеджменту**, бути сумлінними у виконанні завдань, здійснювати **самоконтроль**, боротися зі стресом. При цьому важливо не замикатися в собі — продовжувати **спілкуватися** з друзями, спільно працювати над завданнями, а також не соромитися **консультуватися** з учителями через електронну пошту, чати, соціальні мережі або освітні платформи.

Ці прості поради допоможуть зменшити негативний вплив війни на навчання та його результати.

Стратегії прогресу та оцінювання. Кожен процес, зокрема й навчання, потребує контролю. Тому для відстежування прогресу ми маємо здійснювати регулярне самооцінювання, виконуючи завдання й тести, наприклад такі, як у навчальному посібнику для учнів 8 класу «Здоров'я, безпека та добробут. Підсумкове оцінювання».

Зворотний зв'язок також допоможе отримати інформацію про наші успіхи та вдосконалити знання, звісно, за умови, що ми адекватно реагуємо на коментарі вчителів, однокласників та однокласниць.

Не менш важлива й **саморефлексія** — аналіз власних помилок, виявлення прогалин у навчанні, коригування планів та визначення нових пріоритетів. Не забуваймо й про успіхи, за які ми маємо себе хвалити й винагороджувати. Така об'єктивна саморефлексія допома-



гає зрозуміти, які стратегії, методи, техніки тощо найбільше сприятимуть успішному навчанню.

Складіть інтелект-карту чи концептуальну карту бар'єрів на шляху успішного навчання, зазначивши, як їх можна подолати, які стратегії навчання варто для цього обрати.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

11. Що означає налаштованість на успіх особисто для вас?
12. Оцініть власні бар'єри на шляху до успішного навчання. Запропонуйте стратегію їх подолання.
13. Перелічіть відомі вам стратегії навчання. Поясніть, як ви їх розумієте. Які з них і як саме використовуєте? Наведіть приклади.
14. Оцініть техніки та прийоми ефективного запам'ятовування, про які ви дізналися з цього параграфа, і сплануйте їх випробування на практиці впродовж найближчого місяця.
15. Що важливо для успішного навчання у восьмому класі?
16. Які інтернет-ресурси ви використовуєте для розвитку інтелекту? Яким чином? Що ви порекомендуєте друзям?

§ 10 Встановлюємо цілі, втілюємо мрії

Поміркуйте про важливість уміння визначати цілі та досягати їх, зокрема для становлення особистості та задоволення її найвищих потреб. Повправляйтесь у визначенні та плануванні досягнення цілі за допомогою прийому SMART.

За бажанням розкажіть про свою дитячу мрію або поділіться тим, про що мрієте сьогодні.

«Мета — це мрія з коротким терміном виконання». Ці слова з книжки Кейта Ферацці, американського письменника й успішного підприємця, надихають, єге ж? Вони закликають нас не просто мріяти, а втілювати свої мрії в життя. Як саме?

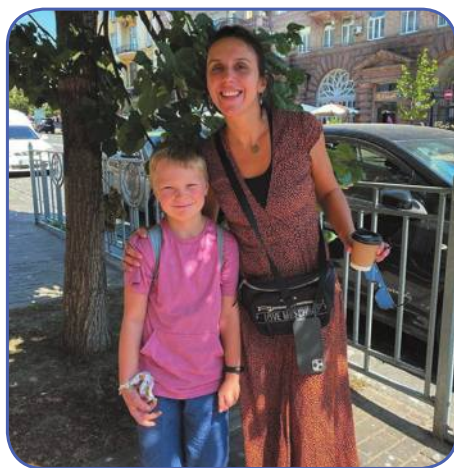
Спочатку ми малюємо якусь ідею у своїй уяві, і тільки згодом починаємо переносити її у реальність. Це відбувається, коли абстрактна ідея обростає деталями і мало-помалу вимальовується план її реалізації. Один дуже успішний «мрійник» розповідав, що має спеціальну шухлядку, з якої поступово дістає мрії, що на часі, й починає їх реалізовувати. Ставить чітку мету — і свідомість спрямовує його на її досягнення.

Ось що розповідає про втілення своєї дитячої мрії співачка Джамала у проєкті «Здійсни мрію»:

«Те, що моя дитяча мрія здійснилася, я зрозуміла, коли стояла на сцені “Євробачення”. Саме та картинка, яку я так давно і довго бачила у мріях...

Ось цей момент окриляє. Потім усе закривається, ти спускаєшся на землю і розумієш, що треба працювати далі. Пережити великий успіх і рухатися, мріяти далі.

У мене є дошка мрій. ...Я туди клеїла мотиваційні картинки. Перемога на “Євробаченні” теж була там. Самі собою картинки не працюють, але візуалізовані бажання допомагають не губити мету. Зараз у мене є кілька “мрій”. ...Продовжую писати українську музику, не примітивну і не легковажну. ... Це велика мета, не на зараз і не на завтра, мінімум на п'ять років».



Джамала та її пошанувач Володимир

Як бачимо, найкращий спосіб здійснити мрію — перетворити її на мету. А про те, як «працювати» з метою, ми поговоримо далі.

«Мета» і «ціль» — поняття, близькі за значенням, адже обидва вказують на напрям діяльності для досягнення результату і є основою для планування життя. Часто їх використовують як синоніми, і така позиція теж має право на існування. Проте слід зазначити й про певні відмінності між ними. Мета описує те, чого ми хочемо досягти в майбутньому, у загальних рисах і часто має орієнтовні терміни здійснення. Натомість ціль — конкретне, деталізоване завдання з чіткими термінами реалізації, що є засобом досягнення мети.

Постановка та досягнення цілей

Уміння визначитися та сформулювати ціль важливе для планування як на найближчий час, так і в довгостроковій перспективі. Планування проявляється в усіх сферах нашого життя: у тому, як ми навчаємося, відпочиваємо, займаємося хобі (спортом, танцями, музикою). Планувати свій час і діяльність необхідно, щоб досягати цілей, реалізувати мету та втілювати в життя мрії.

1. Опишіть відмінність між короткостроковою і довгостроковою цілями.

Якщо охарактеризувати процес постановки цілі формально, можна виділити в ньому кілька аспектів (див. схему).



2. Чи згодні ви з тим, що ми більш мотивовані досягати мети, якщо визначаємо її самі, а не приймаємо запропоновану кимось? Аргументуйте свою думку на прикладі мотивації до навчання.

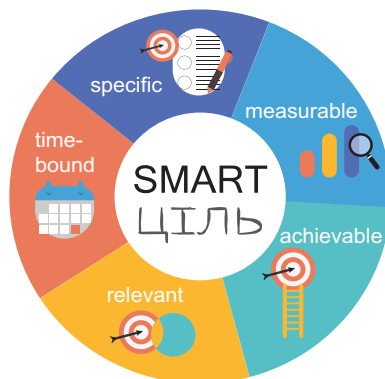
Взагалі визначення цілей — це втілення нашої креативності та досвіду, бажань і мрій, фантазій та можливостей. Тож варто навчитися ставити перед собою реалістичні й амбітні цілі. Довгострокові цілі слід розбивати на досяжні етапи. Реалізуючи поставлені цілі, ми задіюємо весь свій творчий потенціал — і це дає нові можливості для розвитку. При цьому важливо вчитися на власних помилках і адекватно сприймати поразки.

Будь-яка наша діяльність потребує оцінювання. Моніторинг процесу досягнення цілі, аналіз та оцінювання прогресу допомагають коригувати плани для досягнення успіху та переживання позитивних емоцій.

SMART — один із прийомів постановки цілі та планування її досягнення.

Слово *smart* у перекладі з англійської означає «розумний», а аббревіатуру утворено з англійських слів: *specific* (конкретний), *measurable* (вимірюваний), *achievable* (досяжний), *relevant* (актуальний) та *time-bound* (обмежений у часі). Зверніть увагу: саме ці слова є основними характеристиками цілі.

Розгляньте приклад застосування прийому SMART.



Ціль: підкорити найвищу гірську вершину України під час літніх канікул.

Чітко визначте та письмово сформулюйте результат, якого ви хочете досягти	S	Підкорити гору Говерлу
Результат досягнення цілі має бути вимірюваним: її досягнуто повністю, частково чи не досягнуто	M	Можна зійти на вершину або дійти до заздалегідь визначеної точки на маршруті
Ставте реальну, досяжну для вас ціль. Якщо досягти цілі неможливо, треба змінити її	A	Ціль реальна, бо піднятися на Говерлу під силу навіть підлітку; до того ж улітку родина відпочиватиме у Карпатах
Ціль має бути для вас цікавою, корисною, важливою і значущою	R	Це найвища з українських гір, із неї відкриваються чудові краєвиди, її підкорення стане моїм особистим досягненням
Визначте час, упродовж якого ви реалізуєте ціль, щоб спланувати конкретні кроки та етапи	T	Літні канікули

3. Визначте головну думку історії. Хто з її персонажів просто виконує роботу, а хто бачить перед собою мету?

Троє мулярів працювали на будівництві. Коли їх запитали, що вони роблять, перший відповів, що кладе цеглу, другий сказав, що будує стіну, а третій — що зводить храм.

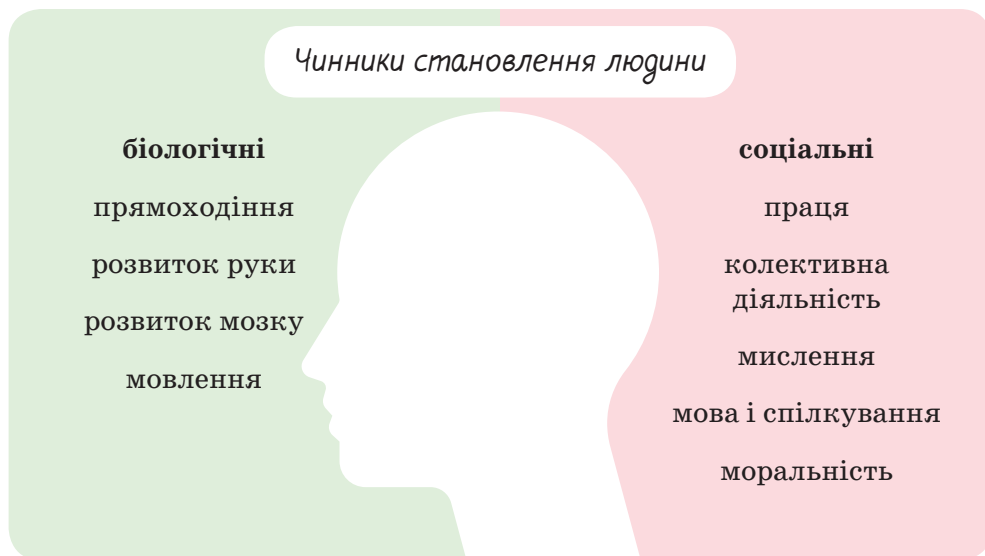
Уміння ставити цілі та наполегливість у їх досягненні важливі для реалізації наших мрій та життєвих планів, досягнення успіху та добробуту, і набуття цих якостей є невід’ємним складником становлення особистості.



Становлення особистості

Люди — особливі, біосоціальні істоти. Реалізувати себе як особистість кожен із нас може лише в соціумі та завдяки діяльності. Соціальне і біологічне в людині нероздільні, тому анатомія та фізіологія

теж мають значення. Зростання і становлення людини охоплюють розвиток кісткової та м'язової систем, внутрішніх органів, нервової системи, а також інтелектуальний розвиток, формування характеру тощо. На цей процес впливають спадковість, соціальне середовище, виховання, наш спосіб життя.



4. Виберіть із переліку те, що характеризує людину як особистість у соціумі.

Здатність виробляти знаряддя праці, мовлення, мова, спілкування, прихильність, дружба, кохання, мораль, релігія, мистецтво, усвідомлення своїх потреб, трудова діяльність, творча діяльність, здатність перетворювати світ, свідомість, здатність мислити, здатність ставити цілі, потреби дихати, харчуватися, спати, потреби в самозбереженні, продовженні роду, здатність пристосовуватися до довкілля.

Підлітковий вік і юність — непрості та відповідальні періоди життя, хоча й ті, що їм передують, теж важливі. Якщо звернутися до схеми стадій розвитку людини протягом життя, яку запропонував Ерік Еріксон, можна стверджувати, що перші три стадії нині вже у вас за плечима.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Ерік Еріксон (1902–1994) — всесвітньовідомий психолог і письменник. Його книжки видають багатотисячними накладами майже всіма мовами світу. У 1969 р. він отримав Пулітцерівську премію та Національну книжкову премію США.

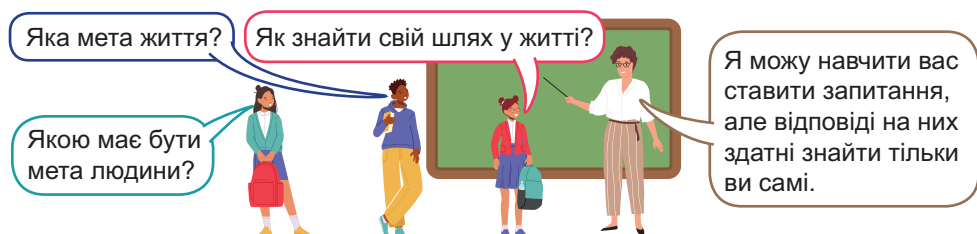


5. Проаналізуйте стадії розвитку особистості та продумайте відповіді до запитань чи тез, актуальних для відповідних етапів. Уявіть, яким / якою ви хочете бути в майбутньому. Доповніть список якостями, що сприятимуть досягненню цієї мети, та прийнятними для вас способами їх формування — створіть модель себе успішного / успішної.

Формування самосвідомості в підлітковому віці

У підлітковому віці ми починаємо спостерігати за собою: оцінювати свої позитивні й негативні риси, критично ставитися до власних учинків, учимося брати на себе відповідальність за них. Пошук відповідей на запитання «Хто я?», «Куди я рухаюся?», «Ким я хочу стати?» допомагає сформувати себе як особистість, що проявляється у виборі хобі, стилю одягу, музичних уподобань, а також у роздумах про довгострокові цілі на майбутнє.

У цей самий період формується самосвідомість — усвідомлення власних дій, осмислення і розуміння своїх почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, свого місця в суспільстві.



6. Поміркуйте, чому важливо, щоб людина сама шукала свій шлях і планувала майбутні дії. Чому необхідно вміти визначати цілі та самостійно приймати рішення? Чим слід керуватися, приймаючи рішення?

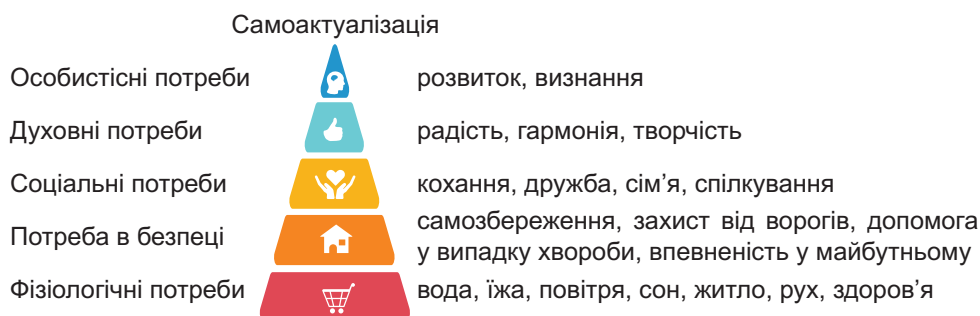
Формування самосвідомості — природний і необхідний процес, через який проходять усі. На цьому етапі свого життя ви вчитеся адекватно оцінювати себе, що допомагає бути незалежними від думки оточення. (Проте не варто заперечувати, що вплив друзів та родини, школи і медіа в цей період є відчутним.) Ви експериментуєте з різними соціальними ролями, вибудовуєте власну систему цінностей, формуєте характер, вибираючи кумирів або критично переосмислюючи суспільні авторитети. Ви по-новому дивитесь на проблеми добра і зла, прагнете до справедливості...

7. Складіть список своїх якостей та соціальних ролей (який / яка ви син / донька, учень / учениця, друг / подруга, яке у вас хобі, які таланти, здібності та схильності) на сьогодні. Попрацюйте в парах. Обговоріть із другом чи подругою свої списки. Чим вони схожі? Чим відрізняються? Чому?

Піраміда потреб Абрагама Маслоу

Завдяки розвитку та формуванню самосвідомості потреби людини змінюються, стають різноманітнішими. Основні потреби немовляти — фізіологічні, для малюка важливі дбайливий догляд і ніжність тих, хто поряд. Для дорослої людини, крім задоволення базових потреб, є важливими визнання в суспільстві, соціальний статус, успішність у професії та життєвих ролях, які вона виконує.

8. Проаналізуйте піраміду потреб. Чи всі її щаблі актуальні для вас сьогоднішніх? Які більш важливі? Які менш актуальні? Чи всі свої потреби ви задовольняєте самі? Чи можете обійтися без допомоги дорослих, батьків?



Найвищий щабель піраміди займає самоактуалізація, або самореалізація, самовираження. Усі ці терміни втілюють важливу потребу людини, її прагнення до якомога повнішого прояву і розвитку своїх можливостей, здібностей і талантів.

Побудуйте власну піраміду потреб і продумайте свої цілі на близьке та далеке майбутнє, досягнення яких допоможе вам піднятися на найвищий її щабель.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Обґрунтуйте послідовність «Мрію — визначаю мету — формулюю цілі — реалізую мрію».
10. Використовуючи прийом SMART, сплануйте досягнення короткострокової цілі.
11. Чи важлива наполегливість у досягненні мети? Чому?
12. Що впливає на розвиток особистості?
13. Як соціум впливає на формування самосвідомості?
14. Наведіть приклади фізіологічних, соціальних і духовних потреб підлітка.
15. Які завдання, обумовлені відповідною стадією розвитку (за схемою Е. Еріксона), стоять перед вами сьогодні? Чи маєте ви проблеми з їх розв'язанням? Чому?

§ 11

Самоврядування та лідерство

Дізнаємося про особливості учнівського самоврядування і шкільне лідерство, про лідерські стилі та доцільність їх застосування в різних ситуаціях, а також про стратегії подолання кризи в умовах воєнного стану. Навчимося виявляти власні сильні й слабкі сторони.



Чи всі можуть бути лідерами? Чому?

В усі історичні часи людство потребувало лідерів, як-от гетьмани, очільники повстань, народні обранці, президенти, митці, просвітники тощо. Ідеї самоврядування та лідерства є дуже актуальними і в сучасному світі.

У звичайній школі невеликого селища на півдні України виникла ідея учнівського самоврядування. Активні школярі та школярки, об'єднавшись у групу, почали разом приймати важливі для життя школи рішення. Вони успішно допомагають у розв'язанні конфліктів, плануванні та організації шкільних заходів тощо. Їхню позицію беруть до уваги на педагогічних радах і батьківських зборах.

Самоврядування

Управління закладом освіти — складна справа. Нерідко цей процес можна зробити ефективнішим за рахунок самоврядування, тобто надання учнівству можливості самостійно ухвалювати рішення щодо управління внутрішнім життям школи, гімназії тощо та контролювати їх виконання.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Самоврядування — це система управління, за якої група осіб, громада, організація самостійно приймає рішення та керує своїми внутрішніми справами.



ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Початком становлення українського самоврядування можна вважати територіальні общини давніх слов'ян, які вели свої справи самостійно, спільно вирішували питання свого життя, виходячи з наявних матеріальних можливостей.

Самоврядування реалізується на різних рівнях. Наприклад, в Україні сьогодні функціонує місцеве самоврядування територіальних громад. Заклади освіти також активно залучають учительство й учнівство до участі в управлінні.

Структура учнівського самоврядування

Президент (голова учнівської ради)

- обраний учнями та ученицями школи представник учнівської громади
- координує діяльність самоврядування
- представляє інтереси учнівства

Віцепрезидент (заступник голови)

- допомагає президенту виконувати обов'язки
- може відповідати за окремі проєкти чи напрями роботи

Секретар

- веде документацію
- забезпечує обмін інформацією між членами самоврядування й учнівством

Скарбник

- контролює фінансові питання, управління фондами
- веде облік коштів, складає звіти про витрати

Комітети або комісії

- культурний комітет: організовує культурні та розважальні заходи
- соціальний комітет: займається благодійними та соціальними проєктами
- спортивний комітет: організовує спортивні заходи й турніри
- освітній комітет: працює над проєктами, пов'язаними з навчальним процесом, допомогою в навчанні

Представники класів

- обираються в кожному класі
- виступають посередниками між своїми класами і учнівським самоврядуванням

Загальні збори

- усі учні школи або представники класів збираються на загальні збори для обговорення важливих питань та прийняття рішень



Аурика, одна з учениць, дуже активна в самоврядуванні. У неї завжди безліч ідей, і вона має неабиякий дар переконання. Її основні сильні сторони — комунікативні навички та вміння працювати в команді. Вона легко знаходить спільну мову з учителями та однолітками, завжди вміє вислухати різні точки зору і знайти компромісне рішення.

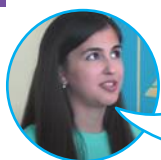
1. Яку роль в учнівському самоврядуванні може виконувати Аурика?

Лідерство

Лідер — це людина, яка впливає на спільну діяльність та взаємозв'язки в групі, класі, громаді. Є свої лідери і в підліткових компаніях.

2. Чи завжди роль лідера позитивна?

Теорія лідерства у світі дуже актуальна. Різні наукові школи трактують лідерство кожна по-своєму. Один із підходів визначає лідерство як служіння. Здавалося б, лідер і слуга — поняття несумісні. Та насправді в цьому поєднанні є глибокий сенс, адже сутність лідерства в тому, щоб допомагати людям покращувати своє життя і світ загалом. Для цього треба добре знати потреби людей, яких зустрічаєш на життєвому шляху. І прагнути допомогти розв'язати їхні проблеми. Адже побачити проблему може будь-хто, а взяти на себе відповідальність за її розв'язання здатен тільки справжній лідер.



Здатність спілкуватися іноземними мовами — одна з компетентностей випускників НУШ. Студенти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка — лідери, і вони знайшли рішення: створили соціальний проєкт, у якому навчають школярів англійської мови та допомагають їм формувати лідерські навички.



Ми всі день у день дивилися на зламану огорожу біля свого будинку, та тільки двоє сусідів вийшли у вихідний полагодити її. Саме ці люди проявили лідерські якості.



Із початку 2022 року Україна переживає нелегкі часи. Наші захисники й захисниці кожного дня боронять рідну землю і потребують підтримки та розуміння своїх командирів. Один воєначальник якось сказав: «Якщо солдати перестали ділитися з командиром своїми проблемами, отже, вони перестали вірити, що він може їм допомогти, або вирішили, що йому байдуже».

Ці слова відображають важливий аспект лідерства. Які ж іще риси притаманні справжнім лідерам? Розгляньмо схему.



Далі ми поговоримо про шкільне лідерство як феномен, а за основу візьмемо щойно розглянуті якості лідера.

Шкільне лідерство

У закладах освіти можливі різні види лідерства, як серед учнівства, так і в колективі вчителів. **Формальні лідери** — це, наприклад, представники учнівського самоврядування, які мають офіційно визначені обов'язки та повноваження. Іноді формальне лідерство збігається з **неформальним лідерством**, наприклад, коли президент школи є реальним авторитетним лідером. Але такий збіг не обов'язковий, адже чимало учнів і учениць, не обіймаючи формальних посад, можуть здійснювати значний вплив на учнівську спільноту, мотивувати інших власним прикладом, досягненнями та поведінкою.

Лідерство в учнівстві може проявлятися як допомога в навчанні, організація групових занять, спортивних заходів, створення музичних гуртів чи шкільного театру.

Свою участь у соціальних програмах чи екологічних проєктах наші учні й учениці можуть не розголошувати, але таких ініціатив нині дуже багато. Крім того, чимало підлітків сьогодні співпрацюють із благодійними організаціями для допомоги ЗСУ: плетуть маскувальні сітки, «кікімори», збирають кошти на військову техніку, медикаменти тощо. Також не припиняють діяти наукові напрями, де наші креативні лідери готують себе та інших до розв'язання різноманітних технічних та наукових проблем у післявоєнній відбудові України.

Цікаво, що лідери зазвичай не обмежуються якимось одним видом лідерства. Лідер у **навчанні** може бути водночас натхненником у **спорті, культурній, соціальній та інноваційній діяльності** тощо.

3. Прочитайте ще одну історію про Ауріку. Який вид (чи види) лідерства їй притаманний? Які важливі риси лідера проявила дівчинка?



До різдвяних свят Ауріка вирішила організувати благодійний ярмарок, щоб зібрати кошти на допомогу ЗСУ. До організації заходу вона залучила своїх подруг, розподілила обов'язки і керувала цим процесом. На жаль, не вдалося уникнути труднощів: деякі учасниці не виконали свої завдання вчасно, тож Ауріка відчула розчарування. Та дівчинка проаналізувала ситуацію і дійшла висновку, що мала занадто високі очікування. Вона вирішила, що надалі буде більш гнучкою.

Ми не повинні забувати, що лідер має не тільки керувати іншими, а й підтримувати їх, допомагати їм розвиватися. Проте робити це можна по-різному.

Стилі лідерства

Психологи визначають кілька стилів лідерства, які відрізняються за способами впливу, моделями спілкування і значною мірою залежать від особистості лідера, його / її емоційних та інтелектуальних напрацювань. Також слід пам'ятати, що стилі лідерства не завжди проявляються в чистому вигляді, вони можуть комбінуватися залежно від ситуації чи проблеми, яку необхідно розв'язати. Варто проаналізувати кожен зі стилів та взяти до уваги на майбутнє.

Стилі лідерства



4. Які стилі лідерства, на вашу думку, можуть проявлятися в дружній, недружній та небезпечній компаніях?

Якщо потрібно згуртувати й мотивувати групу або клас, лідер, найімовірніше, насамперед налагодить комунікацію та розбудовуватиме стосунки. Емпатія допомагає побачити й зрозуміти кожного й кожну. **Лідер-емпат** завжди вислухає та підтримає.

5. Поясніть, як ви розумієте значення поняття «емпатія».

Лідер-генерал будує стосунки в групі за «армійським» принципом — вимагає неухильного дотримання дисципліни та виконання наказів. Такий стиль може бути ефективним під час криз і для розв'язання конфліктів, проте вплив лідера-генерала на групу чи команду загалом негативний.

6. Наведіть приклади ситуацій, у яких використання командного стилю лідерства виправдане.

Лідер-провидець уміє бачити на кілька чи кільканадцять кроків уперед — він прогнозує та вибудовує стратегії розвитку команди, ре-

алістично змальовуючи бажані перспективи майбутнього. Прагнення до змін здатне запалити та повести за собою, і, на думку багатьох, саме такий стиль лідерства найбільш ефективний.

Створити атмосферу рівності та залученості всіх до співпраці, згуртувати групу чи клас у команду, в єдиний організм — це стиль **лідера-демократа**. Безперечно, він здатен створити сприятливу атмосферу в колективі.

7. Поміркуйте: коли, за яких умов лідер-демократ може зазнати поразки?

Лідер-стандартизатор прагне досягати успіху ціною високих стандартизованих вимог до компетентності учасників групи, членів команди. Це може призвести до напруженості в стосунках і негативно вплинути на психологічну атмосферу в колективі.

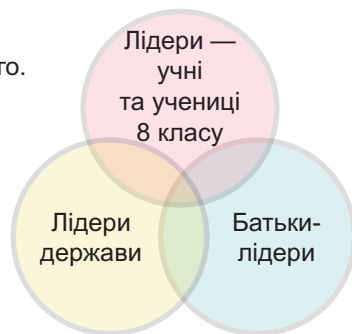
Лідер-наставник має дуже позитивний вплив на клімат у групі / команді, оскільки прагне розкрити потенціал усіх учасників для спільного успіху, стимулює до творчого розвитку всю команду, створює відповідні умови завдяки емпатії та радіє особистісному і професійному зростанню інших.

8. Чи керувати і бути лідером — одне й те саме? Відповідь обґрунтуйте.

Виклики та рішення лідерства

З якими ж викликами стикаються лідери та учасники самоврядування в кризових ситуаціях, зокрема в ситуації війни? Ці виклики різні на різних рівнях лідерства.

9. Розгляньте список викликів та класифікуйте його.



Виклики, пов'язані з війною

- Організація евакуації населення.
- Відповідальне користування укриттями.
- Забезпечення постачання води, електроенергії, опалення.
- Забезпечення достовірного інформування населення.
- Розпізнавання дезінформації.
- Швидке прийняття рішень у кризових ситуаціях.
- Забезпечення роботи правоохоронних органів.
- Участь у добровольчих загонах для патрулювання.
- Подання заявок на допомогу до міжнародних організацій.
- Участь у благодійних програмах підтримки переселенців і ЗСУ.

Ми можемо справлятися із цими викликами самотужки або приймаючи допомогу інших, та водночас і самі можемо допомагати тим, хто цього потребує. Для цього маємо бути сміливими й креативними, проявляти гнучкий підхід і всі свої лідерські якості, уміло застосовувати різні стилі лідерства.

10. Виберіть із поданого переліку справи, які до снаги восьмикласникам та восьмикласницям у воєнний час.

- Організація розподілу продуктів харчування та медикаментів.
- Забезпечення тимчасовим житлом переміщених осіб.
- Надання психологічної підтримки постраждалим.
- Подолання стресу та запобігання вигорянню учасників шкільного самоврядування.
- Мотивація команди у складних умовах.
- Збереження єдності команди.

У певних ситуаціях лідери змушені змінювати свою поведінку й вибирати певні стратегії, що допоможуть подолати кризу, розв'язати проблему. Одна з таких — стратегія креативності, коли ми відмовляємося від звичної системи дій і шукаємо нові способи досягнення результатів. Прикладом утілення в життя **стратегії креативності** можна вважати запровадження змішаного навчання для школярів і студентів під час війни.

У кризових ситуаціях для всіх нас дуже важливими є увага та співчуття. **Стратегія роботи з емоціями** — це спрямування зусиль на розвиток уміння контролювати власні емоції, а також відчувати емоційні потреби групи / класу завдяки емпатії та самоемпатії.

Роль лідера в об'єднанні людей навколо важливої ідеї, збереженні позитивних стосунків реалізується через **стратегію мотивації**. Крім того, у важкі часи дуже важливо не залишатися на самоті, бути серед друзів / подруг, однодумців і при цьому спільно робити щось корисне.



Ауріка зрозуміла, як важливо визнавати свої помилки та прорахунки, зокрема допущені в організації ярмарку. Вона почала працювати над самооцінкою і виконала роботу над помилками — вибрала відповідний лідерський стиль: навчилася більше довіряти команді, делегувати завдання, підтримала подруг порадами. Зрештою разом усі проблеми вдалося розв'язати, і школярі зібрали значну суму на потреби наших захисників і захисниць.

Лідери обов'язково мають дбати про **збереження власного ментального здоров'я**. Для цього важливо навчитися приймати життєві обставини, які неможливо змінити, і не витрачати на них свій внутрішній ресурс. Тож у часи кризи в пригоді стане метод «Заточуємо пилку»:

- Адекватно оцінюємо ситуацію і не роздуваємо подію чи явище до розмірів глобальної трагедії.
- Пам'ятаємо про свої цілі, але зосереджуємося на процесах. Саме конкретна практична діяльність допомагає «перемкнутися» з негативних переживань на більш конструктивні.
- Визначаємо те, на що можемо вплинути, і проявляємо активність у визначених межах.
- Не плачемо почуття провини за те, чого ми змінити не в силах.
- Постійно спілкуємося з друзями та рідними, шукаємо й обговорюємо нові ідеї.
- Проявляючи емпатію, підтримуємо ініціативи інших.
- Стосунки з близькими використовуємо як ресурс — збагачуємося самі й надаємо підтримку іншим.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Метод «Заточуємо пилку» походить із книжки Стівена Кові «Сім звичок високоефективних людей» і полягає в регулярному оновленні та розвитку себе в чотирьох ключових сферах: фізичній, розумовій, емоційній і духовній. Назва методу символізує важливість пауз для відновлення сил та підвищення ефективності: лісоруб зупиняється, щоб загострити пилку, яка потім допомагає йому працювати швидше та продуктивніше.

Сильні й слабкі сторони лідера



Ауріка виявила одну зі своїх слабких сторін: часом вона буває занадто критичною до себе і боїться не впоратися з поставленими завданнями. Це часто призводить до того, що вона уникає складних викликів і не ризикує пропонувати нові ідеї. Водночас її вимогливість до інших створює напруженість у спілкуванні.

Для адекватної самооцінки можна скористатися матрицею SWOT-аналізу. Вона допоможе виявити сильні (Strengths) та слабкі (Weaknesses) сторони, можливості (Opportunities) та загрози (Threats), які можуть вплинути на розвиток лідерських якостей.



11. Проаналізуйте результати самоаналізу Ауріки за матрицею SWOT. Складіть аналогічну матрицю для себе.

Сильні сторони (Strengths)

- ентузіазм, активність та здатність мотивувати інших
- інноваційність та креативність
- висока адаптивність до змін навіть у кризових ситуаціях
- розвинені комунікативні здібності, уміння ефективно доносити свої ідеї
- вміння результативно співпрацювати в команді

S

Слабкі сторони (Weaknesses)

- недостатність життєвого досвіду (відчувається під час прийняття важливих рішень)
- схильність до емоційних сплесків, порушення психологічної рівноваги, змін настрою
- труднощі з тайм-менеджментом
- недостатньо сформовані предметні та ключові компетентності

W

Можливості (Opportunities)

- участь у навчанні та тренінгах з розвитку лідерських якостей
- волонтерська та громадська діяльність
- комунікація з іншими лідерами

O

Загрози (Threats)

- демотивація через негативний вплив однолітків і старших людей
- вигорання та втрата мотивації через можливі стреси, завищені очікування
- обмежений доступ до освіти, пов'язаний із воєнним станом
- брак підтримки від родини, друзів

T



Завдяки своєму досвіду в самоврядуванні та SWOT-аналізу Ауріка не тільки допомогла школі, а й виросла як особистість. Вона зрозуміла, що лідерство — це не контроль, а надихання та підтримка інших, а самоврядування — чудова можливість розвивати свої сильні сторони і працювати над слабкими, ефективно реагувати на зовнішні загрози, щоб стати кращою версією себе.

Прочитайте висловлювання і скажіть, про який стиль лідерства в ньому йдеться.

Якщо бажаєте побудувати корабель, не скликайте барабанним боєм людей збирати деревину, не розподіляйте між ними роботу і не віддавайте накази. Натомість навчіть їх тужити за безкраїм морським простором.

Антуан де Сент-Екзюпері

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

12. Як пов'язані самоврядування і лідерство?
13. Перелічіть відомі вам лідерські якості.
14. Чому лідеру важливо не забувати «загострювати пілку»?

§ 12 Відновлення життєвих ресурсів

Дізнаєтеся про способи підтримання та відновлення життєвих ресурсів, переваги здорового способу життя та його важливість для особистого добробуту.

Чи згодні ви з тезою «Якщо втомилися, відпочиньмо, а не кидаймо роботу»? Свою думку обґрунтуйте.

Будь-яка діяльність потребує напруження і витрачання життєвих сил. У підлітковому віці ми нечасто відчуваємо страшенну втому, проте такі ситуації трапляються. У дорослому житті це стається значно частіше. Жити повноцінним життям та ефективно працювати чи навчатися в стані виснаження неможливо, тож варто дослідити, що таке наші життєві ресурси, щоби навчитися правильно ними розпоряджатися.

Життєві ресурси

Наші життєві ресурси умовно можна розподілити на зовнішні ресурси, ментальне та фізичне здоров'я. Важливо не лише вміти оцінити їх, а й навчитися раціонально використовувати для досягнення своїх цілей: ефективно розподіляти, концентрувати та відновлювати.

Якщо зовнішні ресурси, зокрема комфортні умови для навчання, хобі, відпочинку тощо, нам поки що забезпечують наші рідні, то підтримувати їх у належному стані — наше завдання.

1. Яким чином обладнано ваше робоче місце? Хто в родині відповідає за повсякденні домашні справи? Як ви допомагаєте підтримувати порядок у своїй кімнаті, вітальні, їдальні тощо?

Наше ментальне здоров'я, що визначається як стан психічного добробуту, сприятливий для розвитку здібностей, реалізації талантів та цікавої діяльності, великою мірою залежить від того, наскільки ми здатні свідомо його зберігати та використовувати як ресурс.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Психічний добробут характеризується доречним проявом емоцій, як-от: радість, сміх, сум, гнів, розпач, гордість, захоплення, приязнь, злість, страх тощо.

2. Що таке фізичне здоров'я? Як ми використовуємо цей ресурс нашого організму?

Ніхто не застрахований від негараздів зі здоров'ям, фізичної і емоційної втоми, та важливо навчитися відновлювати внутрішні ресурси для успішного навчання, активного відпочинку, хобі, сформувати в себе таку якість, як життестійкість. Щоби мати ресурс для виявлення емпатії, милосердя, доброчинності щодо інших людей, важливо пам'ятати і дбати про себе.

Ознаки виснаження

Перенапруження від навчання, проблеми в стосунках із друзями та близькими тощо суттєво впливають на загальний стан нашого організму, можуть викликати виснаження та відчуття втоми, апатію, схильність до ажитації, зниження концентрації та уваги тощо.

Коли варто починати турбуватися про власне ментальне та фізичне здоров'я? Щойно ознаки виснаження почнуть проявлятися в нашому житті, уже на низькому рівні (див. подану нижче схему розподілу ознак виснаження від викликів за рівнями).

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Апатія (від давньогр. *ἀ-* — без та *πάθος* — пристрасть, хвилювання, збудження) — байдужість, відсутність почуттів та емоцій, втрата інтересу, відчуття мети та цінності життя.

Ажитація (від лат. *agitare* — збуджувати) — підвищена рухова активність через неконтрольований перехід внутрішнього напруження в рухи.



Чому виснажуються життєві ресурси

Наше головне завдання нині — навчатися, але через значні розумові навантаження мозок може «втомитися». Крім того, робота за комп'ютером пов'язана із тривалим сидінням за столом, втому очей, перевантаженням інформацією, негативними емоціями від новин... Спробуємо класифікувати причини виснаження життєвих сил, щоб надалі спланувати їх відновлення.

Причини виснаження життєвих сил

Фізичний рівень	Емоційний рівень	Соціальний рівень
• гіподинамія • надмірні фізичні навантаження • неправильне харчування • недостатній сон • хвороби	• психологічна нерівноваженість • комплекси через підлітковий вік • поганий настрій • страх • невдачі в навчанні	• економічна невизначеність • війна • пересичення негативною інформацією

3. Проаналізуйте схему та встановіть, які з перелічених причин негативно впливають на ваші фізичний стан та ментальне здоров'я.

Рівень життєвих ресурсів також можуть сильно знижувати перегляд емоційних відео та постійне «зависання» в новинних стрічках, особливо якщо це негативні, небезпечні, принизливі новини.

Як бачимо, існує чимало чинників, що виснажують наші життєві сили. Тож варто опанувати та застосовувати техніки підтримання і відновлення життєвих ресурсів.

Відпочинок і «підзарядка»

Щоб відновити сили під час навчання, слід чергувати його з відпочинком. Найкраще займатись у такому ритмі: 40–45 хвилин заняття, потім 10 хвилин перерви.

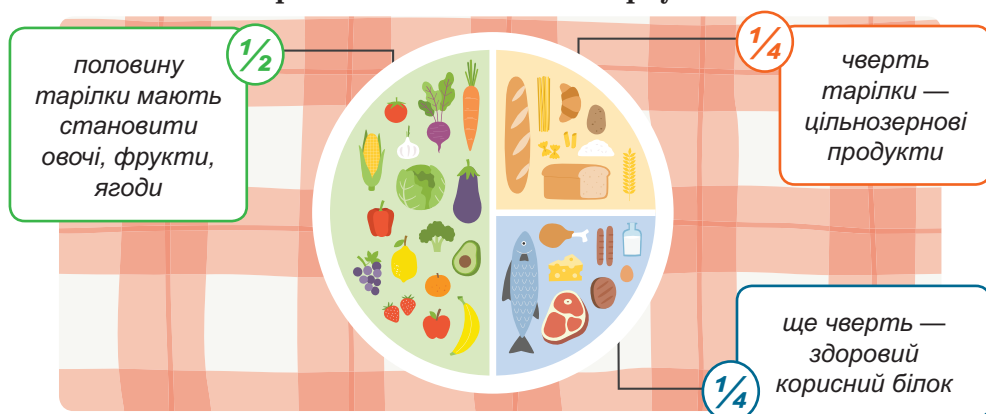
4. Доберіть відповідний відпочинок для перерви в заняттях.

урок	перекус із чаєм
спортивне тренування	пробіжка
виконання домашніх завдань, самостійних робіт	читання книжок
заняття хобі: малювання, вишивання, в'язання, вебдизайн тощо	виконання вправ на розслаблення
	слухання музики
	заняття на тренажерах
	фізичні вправи
	перегляд відео
	домашні справи
	душ
	прогулянка

Пригадайте правило: коли працюють м'язи, мозок відпочиває, і навпаки. Тому якщо наше основне завдання — навчатися, то відпочинок має бути активним. **Заняття спортом, виконання фізичних вправ** не тільки зміцнює наше здоров'я, а й додає позитивних емоцій і покращує настрій, допомагає зняти напруження і запобігає стресу.

Калорії для життєдіяльності ми отримуємо з їжею, яка має бути здоровою та збалансованою.

Тарілка збалансованого харчування



Наша їжа має бути багатою на фрукти, овочі, білки та здорові жири. І, звісно ж, слід уникати надмірного споживання солодощів, газованих напоїв і фастфуду.

5. Яке співвідношення білків, жирів і вуглеводів забезпечує баланс харчування?

Якісний сон — обов'язковий складник відновлення енергії. Уві сні ми відпочиваємо, «перезавантажуємося», а це сприяє підвищенню концентрації, уваги, покращенню пам'яті. Тож щоби повноцінно відновлюватися, спати слід 8–10 годин на добу.

6. О котрій годині краще лягати спати? Чому?

Відпочинок — не прояв лінощів, а стратегія відновлення необхідних життєвих ресурсів

Часом Павло переживає безпричинну ейфорію, його обличчя випромінює радість та безтурботність. То ніби й добре, але такий стан різко змінюється тривожністю або повною байдужістю. Тобто його стан далекий від психічного добробуту.

Очевидно, що Павлу потрібен відпочинок, адже описані ознаки можуть свідчити про перевтому й навіть виявитися симптомами психічного розладу чи соматичного захворювання.

Ментальне здоров'я потребує уваги та підтримки, як і наш фізичний стан. На щастя, для його відновлення часом потрібно зовсім небагато. Найпростіші засоби можуть давати блискучі результати.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Ейфорія (також **евфорія**, грец. *εὐφορία*) — піднесений настрій, для якого часто немає видимих причин.

Відновлення ментального здоров'я

Спілкуємося з природою

Поїздка на дачу, прогулянка парком, спостереження за сходом і заходом сонця, прислухання до шуму джерельця чи шурхоту опалого листа тощо — усе це дарує нам насолоду і сприяє гармонійному розвитку



Вивчаємо твори мистецтва

Музика, архітектура, живопис, танець, література надихають на творчість, додають сил і впевненості в собі



Прислухаємося до внутрішнього голосу

Рефлексія — оцінювання того, що для нас важливе, чого ми навчилися, що зрозуміли, а також наших проблем

Внутрішній голос найкраще чути в тиші кімнати, під час прогулянки на самоті тощо

Допомагає в плануванні життя, визначенні мети, прийнятті важливих рішень

Спілкуємося з тваринами

Тварини дуже чутливі до людських переживань, чутливі до нашого болю, допомагають звільнитися від негативних емоцій.

Лікування, що ґрунтується на спілкуванні з тваринами: дельфінотерапія, іпотерапія тощо



7. Що з наведеного у схемі «Відновлення ментального здоров'я» вас зацікавило? Як відновлюєтеся ви? Що збираєтесь випробувати найближчим часом? Чим ви могли б доповнити схему?

Важливим для збереження себе та свого внутрішнього ресурсу є **планування та організованість** у реалізації планів. Не забуваймо, що їх можна коригувати залежно від обставин. Ефективним способом самопідтримки є також **добрі справи**, приємні заняття, що дарують радість та задоволення.

Якщо постійно **навчатися нового**, ми розширюємо свої горизонти, а це підтримує нашу віру у власні сили.

Готуючись до важливої справи, відповідальної події, важливо створити позитивний настрій. Якщо вивчати щось важко й обтяжливо, то й засвоювати інформацію непросто. Щоб увійти в робочий ритм, можна почати з найбільш цікавого та зрозумілого матеріалу, а потім перейти до складнішого.

Ментальне здоров'я ми маємо підтримувати постійно, адже що більший життєвий ресурс маємо, то ми витриваліші, то впевненіше відчуваємося, то вищу маємо стресостійкість. Проте коли виникають труднощі, з якими ми не можемо впоратися самотужки, варто звернутися по допомогу до рідних.

Уявімо, що Павло та його рідні звернулися по допомогу зі значним запізненням, і лікарі визначили стан хлопця як повне емоційне виснаження. Він утратив сенс життя, не має жодних бажань. Байдужий до навчання, подій, що відбуваються у класі, родині, країні. Лише завдяки спільним зусиллям родини та лікарів зрештою вдалося повернути йому радість життя, допомогти віднайти віру в себе, свої здібності.

Як мали діяти однокласники та однокласниці Павла, його рідні, вчителі, помітивши перші ознаки його стану, щоб не допустити кризи? Як гадаєте, які дії допомогли хлопцеві відновити життєві ресурси?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Наведіть умовну класифікацію життєвих ресурсів.
9. Перелічіть причини виснаження життєвих сил.
10. Складіть список відновлення фізичного стану щонайменше з трьох компонентів. Поміркуйте, які з них наразі є проблемними. Як ви плануєте підсилити ці чинники відновлення?

11. Проаналізуйте висловлювання та висловіть припущення: якому віку чи стану може відповідати кожне з них? Створіть за аналогією для себе гасло / слоган / мотиваційний вислів.

«Відпочиваючи, расту».

«Відпочиваючи, одужую».

«Відпочиваючи, створюю простір для набуття мудрості».

- 12.* Складіть історію / фанфік про когось зі знайомих підлітків або про персонажа фільму вашого віку, що втратив / втратила життєві сили, та про їх відновлення. Опишіть причини виснаження та класифікуйте їх, зазначте способи відновлення, роль оточення з ближнього та інших кіл спілкування.

§ 13 Підприємливість

*Дізнаємося про підприємливість та етичну поведінку.
Дослідимо енергоефективність та опануємо правила енергоетикету
для власного та суспільного добробуту.*



Чому дорослі працюють?

*Деякто може сказати, що їхні мама або дідусь
не працюють, а займаються творчістю або домашнім
господарством. Але це також різновиди праці.
Джерела доходів наших родин є різними.*



Доходи від діяльності членів родини — це винагорода за працю, яка спрямована на створення матеріальних ресурсів, задоволення духовних потреб або надання послуг іншим.



Тетяна Яблонська. Хліб. 1949 р.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Праця (пол. *praca*, чеськ. *práce*) — цілеспрямована діяльність людей зі створення матеріальних і духовних благ, необхідних для задоволення потреб кожного індивіда і суспільства загалом.

Право на працю

Маючи можливості та здібності, ми займаємося певною діяльністю. Працювати — це наше природне право, необхідне для повноцінного існування й розвитку. В Україні право на працю визнається та гарантується державою на рівні міжнародних стандартів. Такою діяльністю може бути робота за наймом чи вільна творчість у вебі, хендмейд, фриланс чи власна справа — підприємництво.



Стаття 43. Кожен має право на працю, що включає можливість заробляти собі на життя працею, яку він вільно обирає або на яку вільно погоджується.

Держава створює умови для повного здійснення громадянами права на працю, гарантує рівні можливості у виборі професії та роду трудової діяльності, реалізовує програми професійно-технічного навчання, підготовки і перепідготовки кадрів відповідно до суспільних потреб.

Використання примусової праці забороняється. Не вважається примусовою працею військова або альтернативна (невійськова) служба, а також робота чи служба, яка виконується особою за вироком чи іншим рішенням суду або відповідно до законів про воєнний і про надзвичайний стан.

Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці, на заробітну плату, не нижчу від визначеної законом.

Використання праці жінок і неповнолітніх на небезпечних для їхнього здоров'я роботах забороняється.

Громадянам гарантується захист від незаконного звільнення.

Право на своєчасне одержання винагороди за працю захищається законом.

1. Що гарантує держава тим, хто працює? Які права мають працівники відповідно до Конституції України? Що забороняє Конституція?

Працюючи **за наймом**, людина виконує роботу відповідно до обраної професії. Багато компаній надають своїм працівникам так званий соціальний пакет, що передбачає оплату мобільного зв'язку, відпусток, лікарняних, гарантовані пенсії в майбутньому, лізинг авто тощо.

Також у **Кодексі законів про працю України** визначено умови роботи для неповнолітніх.



Стаття 188. Вік, з якого допускається прийняття на роботу

Не допускається прийняття на роботу осіб молодше шістнадцяти років.

За згодою одного із батьків або особи, що його замінює, можуть, як виняток, прийматися на роботу особи, які досягли п'ятнадцяти років.

Для підготовки молоді до продуктивної праці допускається прийняття на роботу здобувачів освіти закладів загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої чи вищої освіти, які здобувають у будь-якій формі початкову, базову середню чи профільну середню освіту для виконання легкої роботи, що не завдає шкоди здоров'ю і не порушує процесу навчання, у вільний від навчання час по досягненні ними чотирнадцятирічного віку за згодою одного з батьків або особи, що його замінює.

Андрій давно мріяв про новий телефон, але ніяк не міг назбрати необхідну суму, і батьки не мали можливості допомогти. Одного разу хлопець розговорився з продавцем невеликого магазинчика гаджетів по сусідству. Той запропонував роботу на тиждень: допомогти з рекламними буклетами, іноді постояти в залі, за це пообіцяв зробити значну знижку на улюблену модель телефона. Тиждень пролетів дуже швидко, Андрій добряче допоміг у роботі, але коли прийшов, щоб розрахуватися і нарешті купити омріяне, магазинчик був зачинений. У сусідів-продавців хлопець з'ясував, що його власник іще вчора виїхав із міста... Андрій був у розпачі, почувався обдуреним і скривдженим.

Значну частину часу протягом дня ми працюємо: навчаємося, працюємо в офісі, виконуємо хатні справи, куховаримо, шиємо тощо. Щоб отримувати задоволення від праці, необхідно відчувати її важливість для себе і для суспільства та виконувати її добре. А головне — її треба любити.

Бернард Шоу якось зауважив: «Щаслива та людина, яка може заробляти на життя своїм хобі». Чи згодні ви із цим твердженням?

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Бернард Шоу (1856–1950) — ірландський драматург, критик, публіцист, автор понад шістдесяти п'єс. У 1925 р. отримав Нобелівську премію з літератури. У 1938 р. написав сценарій для екранізованої версії власної п'єси «Пігмаліон», за який одержав «Оскар».

Творчі люди, що впевнені в собі та готові ризикувати, можуть працювати самостійно як фрилансери, тобто виконувати на замовлення споживачів чи компаній конкретну роботу, як-от: переклади текстів, написання комп'ютерних програм, виготовлення меблів, ремонт приміщень, надання клінінгових послуг, догляд за дітьми чи людьми похилого віку тощо.



2. Доповніть список можливих напрямів фрилансу.

В Україні сприятливе ставлення до розвитку підприємництва, малого та середнього бізнесу, що є основою для розвитку економіки країни загалом. Для отримання прибутку підприємці на власний ризик організовують надання послуг, виробництво чи продаж товарів, здавання в оренду майна тощо. Зазвичай така діяльність впливає і на соціальну сферу: підприємці створюють робочі місця, виплачують заробітну плату, займаються благодійністю.



Реалізуючи власну справу, підприємці / підприємниці поєднують свої можливості та потенціал співробітників, ураховують потреби ринку, застосовують інновації в техніці, менеджменті, маркетингу, виробничих процесах, цифровій сфері тощо.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Менеджмент — управління господарськими організаціями, підприємствами.

Маркетинг — діяльність із планування попиту на товари чи послуги на основі дослідження потреб споживачів.



3. Які риси характеру допомагають підприємцям успішно реалізовувати власну справу?

Що таке підприємливість

За статистикою, лише 15 % людей мають риси, необхідні для ведення підприємницької діяльності. Але підприємливість не менш важлива й для досягнення успіху, скажімо, у фрилансі.

Хоча тільки кожна шоста-сьома людина має такі риси, все ж серед нас достатньо підприємливих людей. Як гадаєте, чи притаманні ці риси вам?

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Підприємливість — здатність активно діяти та отримувати прибуток; є поєднанням кмітливості, креативності, ініціативності, інноваційності, лідерських якостей тощо.

4. Пройдіть тест (за бажанням), щоб оцінити свою підприємливість.
Відповідайте на запитання, вибираючи щоразу одну відповідь.

1. У родині ви:

A старша дитина

B молодша дитина

B середня дитина

Г єдина дитина

2. Чи займалися ваші батьки індивідуальним підприємництвом?

A Так, займалися обидва

B Так, займався один із них

B Ні, ніхто не займався

3. Як би ви охарактеризували своє дитинство?

A Воно минуло у нестатках

B Моя родина була малозабезпечена

B Моя родина була достатньо забезпечена

Г Я плавав / плавала, наче вареник у маслі

4. Які ваші успіхи в навчанні?

A початковий рівень

B високий рівень

B достатній рівень

Г середній рівень

5. Скільки хобі ви випробували?

A 3 і більше

B 1

B 2

Г жодного

6. Як ви ставитеся до невдач і помилок?

A Страх помилитися чи зазнати невдачі паралізує мене

B Вважаю, що невдача — джерело набуття досвіду, а помилка — старт до розвитку

B Невдачі змушують мене працювати більш інтенсивно

7. Що може спонукати вас до створення власного бізнесу?
 - А** Бажання заробити гроші для забезпечення добробуту собі та своїй родині
 - Б** Прагнення самостійно будувати своє життя і втілювати власні ідеї
 - В** Бажання впроваджувати інновації та зробити бізнес кращим
8. Яка фраза найкраще характеризує ваше ставлення до навчання?
 - А** Я можу вчитися стільки, скільки потрібно
 - Б** Я можу напружено навчатися тільки в разі необхідності
 - В** Навчання має обмежуватися певними часовими рамками
9. Ваше ставлення до життя переважно:
 - А** оптимістичне
 - Б** песимістичне
 - В** не можу визначитись
10. Ви зіткнулися з дуже важкою проблемою. Що ви зробите?
 - А** Нічого, буду сподіватися на те, що все владнається саме собою
 - Б** Звернуся по допомогу
 - В** Буду намагатися розв'язати проблему самостійно
11. Ви граєте в настільні ігри з друзями. Найбільше вас цікавить:
 - А** перемога за будь-яку ціну
 - Б** процес гри
 - В** можливість поспілкуватися
12. Яка фраза характеризує вас найкраще?
 - А** Щоби я досягнув / досягла чогось, мене треба весь час підбадьорювати
 - Б** Мені потрібна допомога тільки на початку
 - В** Я не потребую нічийої допомоги
13. Яке парі ви укладете з найбільшою ймовірністю?
 - А** Зроблю ставку на футбольний матч
 - Б** Зроблю ставку в грі, у якій сам / сама беру участь
 - В** Я ніколи не укладаю парі, не граю на гроші

Підрахуйте бали.

Запитання	А	Б	В	Г	Запитання	А	Б	В
1	10	0	0	5	8	10	4	0
2	10	6	2		9	10	0	4
3	2	10	4	0	10	0	2	10
4	4	10	8	4	11	10	8	0
5	10	8	2	0	12	0	2	10
6	0	8	10	2	13	2	10	0
7	4	8	10		Разом:			

Ключ до тесту

Більше ніж 104 бали — вам притаманні високий рівень підприємливості, стратегічне мислення, відкритість до інновацій і здатність адекватно оцінювати ризики для досягнення успіху.

84–103 бали — ваша підприємливість підкріплюється нестандартним мисленням, інноваційним підходом до бізнесу, здатністю знаходити унікальні рішення в ситуаціях викликів і створювати нові можливості на ринку.

78–83 бали — ви маєте певний потенціал підприємливості, який варто розвивати, шукаючи сприятливі умови для реалізації власної справи.

Менше ніж 77 балів — найімовірніше на вас чекають труднощі в разі спроби організувати власну справу.

Хоч який би результат ви отримали, пам'ятайте: наведений тест допомагає оцінити рівень сформованості такої риси характеру, як підприємливість, станом на сьогодні, і його висновки не є остаточними.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

В останнє десятиліття більшість підприємців започатковують власні справи приблизно в 30 років (раніше бізнеси створювали більш дорослі люди). Отже, саме в такому віці сучасна молодь набуває достатній досвід у певних сферах діяльності, визначається із власним покликанням, накопичує стартовий капітал.

Підприємливість проявляється вже в 15–16 років. У цьому віці підлітки шукають шляхи самоствердження: влаштовуються на першу роботу або навіть роблять перші спроби відкрити власну справу. Проте й у разі успішного старту не варто забувати про освіту, адже загалом сучасні підприємці — освічені люди, більшість із них мають вищу освіту, а то й не одну.

5. Наведіть історії знайомих вам людей, які рано відкрили свої бізнеси.

Підприємливість — це пошук і генерування нових ідей, мобільність, гнучкість, готовність постійно вдосконалюватися. Важливою рисою підприємця є також позитивне мислення, проте не надмірний оптимізм. А ще саме серед підприємців чимало так званих трудоголиків. Для них характерна відданість справі. Це й не дивно, адже якщо ми захоплені якоюсь ідеєю, то сприймаємо свою працю не як обтяжливий обов'язок, а як цілодобову творчість, і отримуємо неабияке задоволення не тільки від маленьких та великих успіхів, а й від самого процесу діяльності.

Гроші є важливим мотивом діяльності будь-якого підприємця, але далеко не єдиним. Сучасні підприємливі люди керуються різни-

ми мотивами: прагненням до самостійності, бажанням удосконалюватись, досягнути вершин інноваційності та креативності тощо.

Відповідальність за власні рішення, вміння визнавати помилки та використовувати їх як старт для майбутніх досягнень — якості, що також підсилюють нашу підприємливість.

6. Чому ми заговорили про важливість навчання на помилках? Як це може допомогти розвинути підприємливість та розпочати власний бізнес?

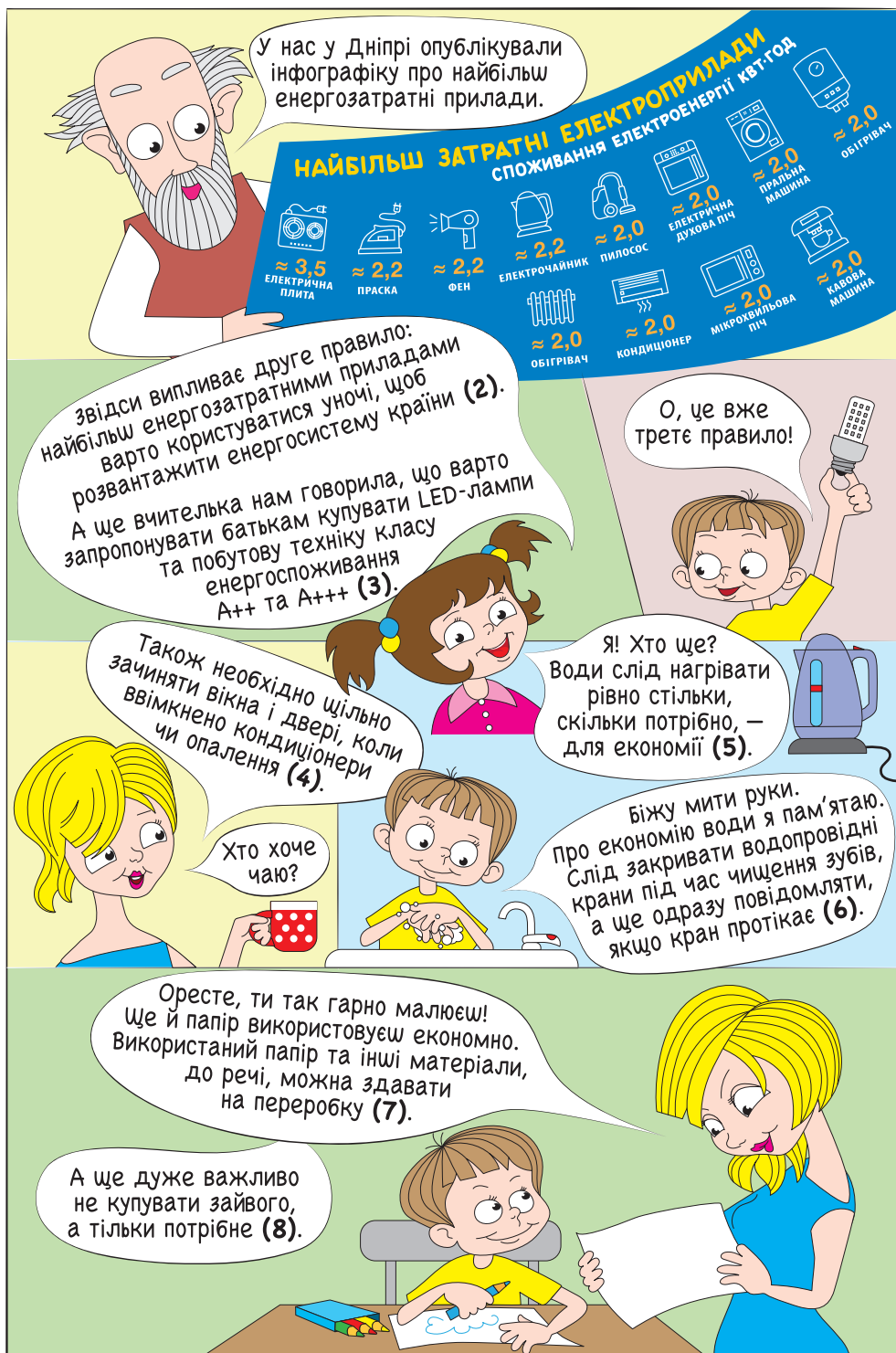
Енергоефективність і правила енергоетикету для добробуту

Підприємливість проявляється в ефективному використанні власних сил та часу, заощадженні зовнішніх ресурсів. Це основа побудови добробуту, як нашого власного, так і країни загалом.

Говорячи про енергоефективність, ми маємо на увазі різні аспекти використання енергії з найменшими втратами та мінімізацією негативного впливу на довкілля. Бути енергоефективним означає мати «зелені» навички і застосовувати їх як у побуті, так і на роботі.

7. Розгляньте комікс і перелічіть «зелені» навички восьмикласників і восьми-класниць у сфері енергоефективності.





8. Як дотримання правил енергоетикету ілюструє нашу підприємливість?

Етична поведінка та підприємливість

Обов'язковим складником підприємливості є порядність, що передбачає не тільки дотримання правил енергоетикету, а й етичну поведінку.

Етичні норми в бізнесі

- Будьте чесними і правдивими.
- Тримайте слово.
- Поважайте людей, людське життя, гідність, права людини.
- Критично оцінюйте власні потреби.
- Не допускайте надмірного споживання.
- Будьте цілеспрямованими, але, хоч би якою важливою була ваша мета, не переходьте межі порядності.
- Будьте соціально відповідальними.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Соціальна відповідальність бізнесу — стратегічна практика, спрямована на активну участь підприємців у розв'язанні соціальних проблем. Це передбачає не лише виконання ними своїх обов'язків, визначених законами, а й здійснення додаткових заходів, спрямованих на підтримку громад і захист довкілля.

Підприємливість — це риса характеру, яку можна розвинути, навіть якщо у вас, як то кажуть, від природи немає підприємницького хисту. Оноре де Бальзак колись сказав: «Аби дійти до мети, людині насамперед потрібно одне — йти!». Тож якщо ви прагнете розвинути в себе підприємливість, вам варто почати рухатись до цієї мети вже зараз, наприклад за допомогою таких кроків.



“Весь секрет успішного життя полягає в тому, щоб з'ясувати, у чому полягає твоє призначення, а потім здійснити його.

Генрі Форд”

Згадай, що тобі подобається робити.
Склади список улюблених справ

Визнач, чого хочеш досягти в майбутньому, — встанови довгострокові цілі

Визнач свої слабкі та сильні сторони, наприклад за допомогою SWOT-аналізу

Не припиняй навчатися та вдосконалюватися

Складіть інтелект-карту майбутньої власної справи. Зазначте риси характеру, які потрібні для розвитку підприємливості. Не забудьте про енергоетикет та етику в бізнесі.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Чому люди працюють?
10. Як люди працюють? Які види діяльності приваблюють вас? Чому?
11. Країна, яку втягнули у війну, має проблеми в енергетичній сфері: погане опалення приміщень, вимкнення електрики. Які ризики це створює для громад та для учнівства?
12. Що означає бути соціально відповідальними?

§ 14 Фінансове здоров'я

Ознайомитеся з основними поняттями фінансової грамотності, як-от попит і пропозиція, ринкова ціна, торгівля, форми власності, страхування, пенсія, податки, курс валют тощо, а також дізнаєтеся про те, як зміцнювати фінансове здоров'я.



Доберіть асоціації до поняття «фінансове здоров'я».

Товарно-грошові відносини мають давню історію. Спершу люди обмінювалися товарами напряму — це називають натуральним обміном.

Згодом з'явилися гроші, які виготовляли з дорогоцінних металів — золота і срібла, потім в обіг увійшли паперові гроші — банкноти, а сьогодні чимало платежів ми здійснюємо за допомогою електронних банківських операцій.

ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

Сучасні паперові гроші — банкноти — вперше випустив Банк Стокгольма в 1661 році. Їхні попередники ввійшли в обіг у Китаї в VII столітті й існували паралельно з монетами та предметами натурального обміну.

Предмети натурального обміну у світі з давнини до сьогодні



Зв'язок грошей та фінансів ми вивчали ще в 6 класі. Пригадайте, як описав своє бачення цього зв'язку Орест.



Фінанси — сукупність усіх коштів та їх розподіл. От ми вчора з Оксаною продавали гарячі смаколики і заробили 200 грн. З них 100 грн ми віддали за продукти, а ще 100 грн розділили порівну: по 50 грн кожному. Саме цю суму я вніс у колонку доходів у програмі MYBudget на смартфоні, у якій складаю свій бюджет.

Нині настав час поглибити знання з цього питання. Адже товарно-грошові відносини проникли в життя кожної людини. Для нас, восьмикласників і восьмикласниць, фінансова грамотність та вміння приймати зважені фінансові рішення — це насамперед уявлення про те, з чого складається сімейний бюджет, здатність планувати власні витрати, знання про основні принципи роботи банків та їхні послуги, а також про те, що таке податки і чому їх сплачують наші батьки, звідки беруться кошти для пенсій наших дідусів і бабусь.

Фінансова грамотність

Щоб вільно орієнтуватися у фінансах та фінансових системах, необхідно дослідити основні поняття фінансової грамотності.

Наша фінансова грамотність сприятиме тому, що ми раціонально розпоряджатимемося власними коштами, будемо захищені від фінансових ризиків. Це забезпечить і контроль над певними аспектами власного життя, і комфорт у сучасному фінансовому середовищі.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Фінансова грамотність — це сукупність знань і навичок, що дають можливість приймати виважені рішення щодо своїх фінансових ресурсів.

1. Розгляньте схему фінансової грамотності. Які поняття з відображених у ній вам відомі? Поясніть, як ви їх розумієте.



Фінанси складаються з *матеріальних цінностей, грошей* готівкою та на банківських рахунках і *нематеріальних активів*.

2. Створіть схему видів фінансів і доповніть її прикладами з переліку:

- власна квартира;
- права на використання природних ресурсів;
- банківська карта;
- картини;
- право інтелектуальної власності на підручник;
- годинник;
- ділова репутація;
- автомобіль;
- патент на винахід;
- дача;
- вміст банківської комірки.

Торгівля — двигун прогресу

Як активні споживачі ми постійно користуємося послугами **торгівлі**, беремо участь у процесі обміну товарами, послугами, цінностями і грошима.

Насамперед ідеться про *роздрібну торгівлю*, з якою ми маємо справу найчастіше в супермаркетах, або *гуртову* — коли товари закупаються великими партіями. Останнім часом усе більшої популярності набуває *електронна торгівля*: на інтернет-сайтах можна знайти величезну кількість пропозицій товарів на всяк смак від виробників чи продавців-посередників. У таких сервісах передбачено функції порівняння характеристик і цін товарів тощо.

3. Розкажіть про онлайн-платформи, якими користуєтеся ви та ваші батьки для придбання шкільного приладдя чи спортивних товарів.

Задля збільшення прибутку працівники торгівлі розробляють стратегії розширення товарообігу, рекламу, корелюють ціни. Тор-



гівля справді рухає прогрес, адже вона сприяє розвитку технологій та впровадженню інновацій у промислові процеси, сферу послуг тощо.

Складники процесу торгівлі



4. Які кроки охоплює етап обслуговування клієнтів? Як це відбувається у випадку роздрібної торгівлі?

Попит і пропозиція взаємозалежні. Вимірюючи обсяг товарів або послуг, які споживачі готові придбати, установлюють попит. З іншого боку, пропозиція — це те, що готові надати виробники товарів чи постачальники послуг на ринок за певний період часу і за певну ціну.

На основі вивчення попиту та пропозиції формують **ринкову ціну**. Це сума, що є середньою на ринку й утворюється в результаті багатосторонніх угод. Спочатку в неї закладають вартість вироблення чи вирощування чогось, далі до цієї цифри додають вартість оброблення, пакування, перевезення, зберігання. Також у ціну входить оплата реклами і заробітна плата всіх причетних до процесу доправлення товару до споживача.

5. Тезу «Попит формує пропозицію» часто наводять у журналістських репортажах. Продумайте запитання для інтерв'ю, що допоможе з'ясувати, наскільки дотичні восьмикласники і восьмикласниці до формування попиту чи пропозиції фастфуду, солодких газованих напоїв тощо.

Форми власності

В українському законодавстві визначено різні форми власності: приватну, колективну, комунальну, державну. Усі вони є рівноправними.

Право власності означає можливість володіння майном, вільного користування та розпорядження ним. У **приватній власності** ми можемо мати квартиру, автомобіль і навіть компанію.

Громади чи об'єднання осіб мають у **колективній власності** майнові комплекси, акціонерні товариства тощо. Наприклад, ОСББ — об'єднання співвласників багатоквартирного будинку — спільно

управляє житловим будинком, місцями загального користування та прибудинковою територією.

Ліси, земні надра, водні ресурси, а також підприємства стратегічного значення та установи перебувають у **державній власності**.

6. Складіть класифікацію форм власності та доповніть її прикладами з відео за QR-кодом.



Ми полюбаємо створювати відео, писати в блогах, публікувати подкасти. Це все є нашою **інтелектуальною власністю**, або IP.

Продукти своєї творчості ми здебільшого розповсюджуємо через мережу. Іноді трапляється, що їх привласнюють, подають під іншим авторством та ще й заробляють на цьому кошти. Щоб захистити свій винахід, технічну розробку чи мистецький твір, можна зареєструвати авторські права на нього. Патент,

або свідоцтво про авторське право, видає Українська агенція з авторських та суміжних прав: <https://uacrr.org.ua/>.

Для розвинутих країн повага до IP — це норма, так само обов'язкова, як ПДР. Це повага до авторів, виконавців, винахідників тощо. А також розуміння того, що порушення прав інших людей у цій царині загрожує судовими розглядами.

Хоча ніщо не може убезпечити від крадіжки на сто відсотків, але оформлене IP — це гарантія визнання вашого авторства та отримання фінансового відшкодування в разі його порушення. З огляду на європейський курс України навіть у скрутний час, коли найважливішим є захист нашої землі та її громадян, маємо виховувати культуру поваги до авторського права для успішного розвитку в майбутньому.

7. Перегляньте відео за QR-кодом. Чи маєте ви право розпоряджатися своєю інтелектуальною власністю?



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Інтелектуальна власність

(англ. *intellectual property (IP)*) — результат інтелектуальної, творчої діяльності однієї людини (автора, виконавця, винахідника тощо) або кількох осіб.

Відрахування та нарахування фінансів

Поїздка в екскурсійний тур передбачає обов'язкове страхування життя та здоров'я і навіть багажу. Навіщо? Із зарплати завжди вираховують податки — чому? Адже це чесно зароблені гроші. Старші члени родини отримують пенсію — звідки вона береться?

Нам може здаватися, що питання страхування, пенсій і податків нас не стосуються, проте це важливо, адже ми дорослішаємо й у майбутньому будемо стикатися з різними життєвими ситуаціями.

8. Перегляньте інфографіку та доповніть висловлювання підлітків прикладами з власного життя.

Опанування основ фінансової грамотності допоможе в майбутньому не потрапляти в скрутні ситуації з грошима, тобто бути фінансово успішними!

Що таке **страхування**? Уяви, що ти купуєш собі «захисний щит» від неприємностей — платиш трохи грошей компанії, яка обіцяє тобі допомогти, коли щось піде не так. Наприклад, якщо ти застрахував свій телефон і він раптом упаде у воду, компанія дасть тобі гроші на новий. Круто, еге ж? Застрахувати можна будь-що: здоров'я, майно, навіть життя.



Пенсія — це як скарбничка на майбутнє. Адже в похилому віці не всі можуть працювати. Тож поки ми активні, можемо самі відкладати гроші, а держава утворює фонд пенсійних коштів із наших податків. Потім, коли станемо дідусями та бабусями, матимемо достатньо коштів для життя. Усе залежить від нас — що раніше почнемо відкладати кошти, то крутіше житимемо у старості.

Податки — це кошти, які вираховують із заробітних плат, гонорарів, інших прибутків на спільні потреби. Уяви, що ми з друзями скидаємося на роли — кожен дає трохи грошей, і всім вистачає. Так само і з податками: всі люди, які працюють, віддають частину своїх грошей державі. Потім ці гроші використовують на різні корисні речі: забезпечення всім необхідним шкіл, лікарень, прокладання і ремонт доріг, утримання поліції тощо. Податки сплачують громадяни в усіх країнах, без них життя людей було б набагато складнішим.

Із кожного виду заробітку ми сплачуємо **податки** — обов'язкові платежі до бюджету — у розмірах і в терміни, передбачені законодавством. Загальнообов'язкове державне соціальне страхування становить 22 % отриманих прибутків. Саме з нього наповнюють пенсійний фонд. Крім цього кожен, хто купує нерухомість чи авто, також перераховує державі від 3 % отриманих коштів як пенсійний збір.

Ознайомтеся із системою пенсійного забезпечення в Україні.

Система пенсійного забезпечення в Україні



Солідарна система загальнообов'язкового державного пенсійного страхування

сплачують із внесків людей, які зараз працюють



Система недержавного пенсійного страхування

сплачують особі з її внесків, які вона зробила впродовж життя



Накопичувальна система загальнообов'язкового державного пенсійного страхування

сплачують особі з її внесків, які вона зробила впродовж життя



9. Спираючись на отриману інформацію, запропонуйте власний план пенсійного забезпечення.

Курс валют

Для багатьох із нас курси валют — щось складне зі світу дорослих. Проте здійснюючи покупки за допомогою міжнародних онлайн-сервісів, слід розумітися на курсах валют, щоб вибрати найвигідніші пропозиції. Адже від курсу євро чи долара залежить сума в гривнях, яку ми маємо витратити на придбання товару. Приміром, щойно підвищується курс валют, наші гаджети стають дорожчими у гривневому еквіваленті.



Подорожуючи з батьками, ми усвідомлюємо потребу в обміні українських грошей на валюту країни, у якій перебуваємо. І звертаємо увагу на пропозиції курсів різних банків, які можуть суттєво відрізнятися. Під час розрахунку електронною картою перерахунок, або конвертація, валют відбувається автоматично. Щоб зрозуміти, як співвідносяться курси валют різних країн, можна використовувати вбудовані в гаджети чи онлайн-конвертери.

Конвертер валют

Джерело: за середнім банківським курсом ▾ Дата оновлення: 2025-02-23 15:35 UTC ▾

Я маю	Я отримаю
1 000	22.74
UAH 	EUR 
1 UAH = 0.0227 EUR	1 EUR = 43.975 UAH

10. Перегляньте відео за QR-кодом.

Складіть список найпопулярніших або найцікавіших світових валют. Використовуючи конвертер, зіставте їхні «ціни» у гривні.



Фінансове здоров'я

Усе, про що йшлося в цьому параграфі, становить основи фінансової грамотності. Звісно, опанувати її повною мірою, просто прочитавши параграф, неможливо. Але розуміння необхідності засвоїти основні її поняття сприяє зміцненню фінансового здоров'я, не менш важливого для життя й добробуту людини, ніж здоров'я фізичне та ментальне.

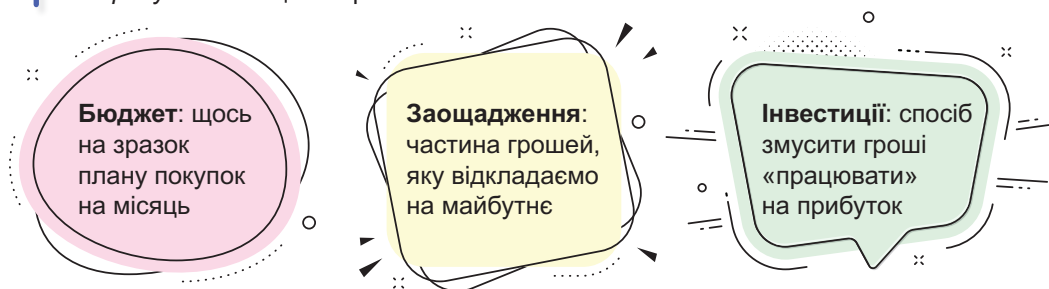
Одним із важливих чинників фінансового здоров'я є вміння раціонально витрачати кошти.

11. Започаткуйте челендж «Тиждень / місяць НАЙНЕОБХІДНІШИХ покупок», упродовж якого витрачайте гроші лише на необхідні речі. Суму зекономлених у такий спосіб коштів зафіксуйте.

На державному рівні фінансове здоров'я як показник фінансового стану міста чи регіону допомагає оцінити діяльність органів управління та за необхідності відкоригувати їхню роботу.

Для доброго фінансового самопочуття важливо набувати нові знання, адже фінансовим успіхом ми завдячуємо власній сумлінності.

Доберіть асоціації до основних понять параграфа: *податки, форма власності, страхування* тощо за зразком.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- 12.** Як фінансова грамотність допомагає зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного добробуту?
- 13.** Яке значення торгівлі в нашому житті?
- 14.** У чому полягають відмінності між гуртовою, роздрібною та онлайн-торгівлею?
- 15.** На що витрачають кошти, отримані від податків?
- 16.** Які якості є складниками такої риси характеру, як підприємливість?
- 17.** Як ви уявляєте фінансове здоров'я своєї родини?

Розділ 3

ЕМОЦІЙНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

§ 15 На порозі дорослого життя

Дізнаємося про особливості розвитку особистості в певні вікові періоди та психічні процеси, що супроводжують цей розвиток.



Чому Елі довелося подорослішати?

Елю з братом і сестрою наші військові зустріли майже на полі бою. Діти йшли із селища, де залишили зруйнований будинок і батьків, яких поховали із сусідами просто на подвір'ї.

14, 8 і 7. Стільки років було останнім із родини. Та в їхніх очах мужні воїни побачили свідомий вибір, рішучість і прагнення вижити. Еля міцно тримала за руки молодших. Їй довелося прийняти важке рішення — залишити рідні місця, але вона розуміла, що треба забезпечити молодшим умови для життя, дістатися до міста, де живе їхня тітка.



Телефон відповів не одразу, тому довелося кілька днів справлятися самотужки. Діти зверталися до волонтерів із проханнями про чай та їжу, отримали одяг на перший час, адже з дому їм довелося буквально тікати. Добре, що з ними були «тривожні валізки» з документами та даними рідних. Еля встановила для молодших правила: триматися разом, не розмовляти з незнайомцями без її дозволу, їсти і спати, коли є можливість, не чіпати підозрілі предмети. Контролювала запаси води та дбала про їх поповнення.

Рідня зустріла дітей із розумінням та співчуттям. Життя налагодилося. Звісно, воно вже не буде таким, як раніше, з батьками, та лід в очах і в душах зрештою розтане. Відповідальність Елі, її доросла поведінка та любов до своїх рідних урятували життя трьом юним українцям.

Вікові періоди розвитку особистості

Коли людина стає дорослою? Про декого, на жаль, можна сказати, що вони так і не подорослішали... А хтось через обставини має приймати дорослі рішення вже в підлітковому віці. З іншого боку, існують приблизні вікові періоди розвитку людини, хоча й не можна встановити чіткі межі їхнього початку та завершення.

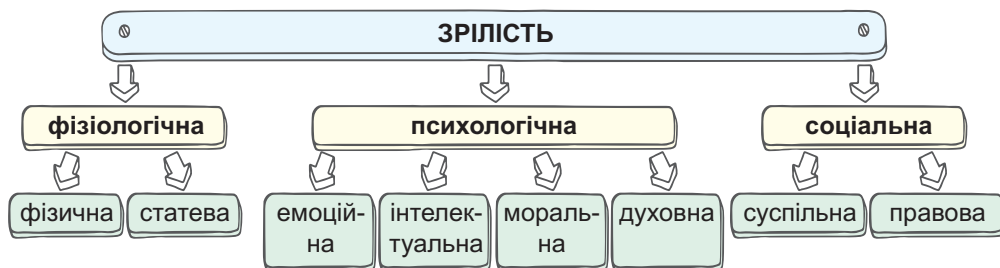


1. Установіть, у якому віковому періоді перебуваєте ви та ваші однолітки.

Дорослість та зрілість

Починаючи дорослішати, ми опиняємося на порозі дорослого життя, стаємо відповідальнішими, свідомо намагаємося набути необхідні знання, щоби підготуватися до навчання в закладі вищої освіти, тощо. Але, звісно, про справжню дорослість у цей період не йдеться.

Людина стає дорослою, коли досягає зрілості: фізіологічної, психологічної та соціальної.



Фізіологічна зрілість людини настає зазвичай після двадцятилітнього віку: до цього організм росте. Науковці констатують прискорення фізіологічного розвитку з кожним новим поколінням. Це явище називають акселерацією.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Акселерація — прискорений фізіологічний розвиток дітей і підлітків, що спостерігається в останні 150–200 років. Якість життя впливає на процес формування організму. Наприклад, за цей період середній зріст чоловіків збільшився на 10 см, жінок — на 9,2 см.

2. Поміркуйте, чи змінює акселерація межі вікових періодів.

Проте прискорений фізіологічний розвиток не означає прискорення настання соціальної та психологічної зрілості.

Що ближче людина до **психологічної зрілості**, то краще вона керує своїми емоціями, контролює свою поведінку.

Якщо людина вміє логічно мислити, аналізувати та прогнозувати, здатна пов'язувати причини та їхні наслідки, аргументовано дискутує, вона є **інтелектуально зрілою**.

Морально зріла людина вміє вибирати добро, а не зло, відповідає за свої вчинки, здатна виправляти свої помилки.

Духовній зрілості притаманні почуття любові, наявність високої мети в житті, вибір правильних цінностей та ідеалів.

Соціально зріла людина вміє налагоджувати стосунки з іншими людьми, здатна здобувати освіту та працювати, утримувати себе матеріально, може створити і забезпечувати сім'ю, бути відповідальним членом суспільства.



3. Назвіть риси фінансово здорової дорослої людини. Які з них притаманні восьмикласникам і восьмикласницям?

До 14 років громадян вважають малолітніми, а далі неповнолітніми. Юридичне повноліття, встановлене Конституцією України, настає у 18 років. **Правову (юридичну) зрілість** регламентовано державним законодавством (про це детально поговоримо у § 19).

4. Оцініть рівень дорослості ваших ровесників в описаних ситуаціях. Дайте відповіді на запитання та встановіть, яких якостей дорослої людини їм бракує.

Із блогу старшокласника

Вирішив попрацювати влітку, щоб оновити свої гаджети без навантаження на бюджет родини. Домовився з роботодавцем і пропрацював два тижні, але обіцяної платні не отримав. Попросили почекати, через кілька днів ще почекати... Потім ще. Зрештою я зрозумів, що мене дурять, а що вдіяти, не знаю, бо угода про роботу та її оплату була усною.

- Чому роботодавець відтягував виплату грошей?
- Чому небезпечно йти на усні угоди?
- Чому роботодавець не склав письмової угоди з хлопцем?
- Як мав діяти хлопець, щоб уникнути конфліктної ситуації?
- Що він може зробити, щоб отримати зароблені гроші?

Із допису учениці 8 класу в соціальній мережі

Майже місяць я не розмовляю зі своїми батьками.

Це почалося після сварки через те, що я пішла на вечірку до подруги і забула їх про це попередити. Коли повернулася, батьки зустріли мене докорами та принизливими вимогами. А я вже не маленька! Мені чотирнадцять років, я добре навчаюся, а вони вимагають, щоб я звітувала їм про кожен свій крок. Хіба я не маю права на особисте життя? Так я батькам і сказала, бо вже не вперше вони діставали мене несправедливими вимогами. Та цього разу батьки вирішили влаштувати мені бойкот.

Спершу мене це не надто турбувало, та зараз я відчуваю дискомфорт. Адже батьки позбавили мене кишенькових грошей, вихідні вони також проводять без мене. Я розумію, що залишати все як є не можна, але не знаю, як вчинити.

- Що спонукало дівчину написати це повідомлення?
- Чому батьки прийняли рішення про бойкот? Чим зумовлене їхнє бажання знати про плани та місцеперебування дочки?
- Хто неправий у цій ситуації? Чи по-дорослому вчинила дівчина?
- Як ви гадаєте, чи усвідомила дописувачка свою провину?
- Чи могла вона уникнути сварки з батьками? Яким чином?
- Як можна виправити ситуацію, у якій опинилася дівчина?

З інтерв'ю наукового керівника дослідження

Мої учні Ігор і Вадим вирішили разом узяти участь у конкурсі дослідницьких проєктів. За місяць провели дослідження, підготували спільний звіт і виступ. Ігор побудував графіки та діаграми. Мультимедійну презентацію мав зробити Вадим, проте в день захисту роботи він не з'явився на конкурс і не передав матеріали. Ігор виступив з усною доповіддю без презентації. Маючи дуже високі шанси на перемогу, він її не здобув.

Уже після цих подій Вадим пояснив, що в певний момент просто втратив інтерес до конкурсу, і навіть не попросив вибачення.

- Чи повністю було реалізоване спільне рішення Ігоря та Вадима?
- Хто з хлопців виявився дорослішим?
- Про що може свідчити вчинок Вадима?
- Яких якостей дорослої людини забракло Вадиму?
- Як слід було вчинити Вадиму, щоб його вчинок був справді дорослим?

Із розповіді свідка

Коли батьки поїхали на дачу, Олег улаштував вечірку. Він дістав спиртне і пригощав своїх друзів, запевняючи, що вживання алкоголю на вечірці — це «по-дорослому». Ліда вперше спробувала алкоголь. Їй стало зле, і вона знепритомніла.

Усі присутні розгубилися. На щастя, нагодилася сусідка і викликала швидку допомогу. У Ліди було діагностовано отруєння, і вона деякий час пролежала в лікарні. Олег та інші гості вечірки побоюлися відвідати Ліду в лікарні, щоб не зустрітися з її батьками.

- Які вчинки Олег вважав проявами дорослості? Чи мав він рацію?
- Як ви гадаєте, чому Ліда вирішила спробувати алкоголь?
- До чого могло призвести алкогольне отруєння?
- Хто відповідальний за отруєння дівчини?
- До чого учасники вечірки були не готові? Як вони мали вчинити?
- Як мала поводитися Ліда, щоб не опинитися в неприємній ситуації?



5. Встановіть, наскільки ви готові до дорослого життя в цей момент.

1. Проаналізуйте сформованість у вас якостей дорослої людини за п'ятьма пунктами. Рівень сформованості кожної якості оцініть балами від 1 до 10. Можете провести оцінювання, ставлячи уявні позначки на шкалі.

Маю власні погляди і можу їх обстоювати.



Ставлю перед собою реальні цілі й досягаю їх.



Повністю відповідаю за власні вчинки та їхні наслідки.



Самостійно приймаю виважені рішення та свідомо їх виконую.



Дотримую слова в усіх справах.



2. Зверніться до схеми на с. 117. Визначте, який складник зрілості ви оцінювали.

3. Продумайте і розкажіть, як ви надалі готуватиметеся до дорослого життя, як формуватимете впродовж року якості дорослої людини, які у вас найменше проявлені.

У восьмому класі ми починаємо свідомо замислюватися про вибір майбутньої професії, усвідомлюємо важливість інтелектуального та фізичного розвитку, розглядаємо шкільні предмети крізь призму професійного вибору — формується відповідальне ставлення до навчання, наші судження, рішення та вчинки стають більш зрілими. Так ми наближаємося до дорослого життя.

Розгляньте приклад скрайбінгу. Назвіть якості дорослої соціально зрілої людини. Оцініть, які із цих якостей притаманні вам уже сьогодні, а які ще треба розвивати.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

6. Назвіть відомих людей, які, на вашу думку, є повною мірою дорослими. Які саме їхні якості вас приваблюють? Чому?
7. Згадайте приклади власної відповідальної поведінки в ситуаціях, коли від вашого вчинку залежало чиєсь здоров'я чи життя.
8. Чи змінюється ваше ставлення до навчання від класу до класу?

§ 16

«...і кожен не одну тут грає роль»

Доповнимо список своїх соціальних ролей,
формуватимемо життєві навички, необхідні в сучасному світі.
Реалізуємо проєкт «Соціальні ролі та життєві сценарії».



Якщо весь світ — театр,
а життя — це гра, то які
ролі виконуємо в ній
ми?

Потрапляючи в певні об-
ставини, ми всі граємо певні
ролі, що допомагають нам ви-
жити і досягти успіху.

Весь світ — театр.
Чоловіки й жінки — усі актори.
У нас є виходи і ролі,
І кожен не одну тут грає роль.
Із комедії В. Шекспіра
«Як вам це сподобається»

Статус та соціальні ролі

Ми живемо в суспільстві, де кожен має соціальний і особистий статус. Соціальний статус зумовлюється нашою належністю до соці-
альної спільноти і визначає сукупність відповідних прав та обов'яз-
ків.

Особистий статус складається з успадкованого: стать, етнічна на-
лежність, соціальне походження, а також формується завдяки на-
шим власним зусиллям: навчанню, успіхам у професії, досягнутому
рівню добробуту тощо. Статус загалом визначає соціальну сходинку,
на якій ми перебуваємо в певний момент часу, а соціальні ролі —
функції, або рольові дії, які виконуємо.

Так, кожен із нас протягом дня може бути дитиною в сім'ї, учнем
у школі, покупцем у супермаркеті тощо. Кожна соціальна роль пе-
редбачає певні правила поведінки. Ролі людей змінюються як упро-
довж дня, так і впродовж життя.

Причиною того, що людина починає грати відповідну роль, мо-
жуть бути життєві обставини. Наприклад, одружуючись, молодята
беруть на себе ролі чоловіка й дружини, відповідальність за родину.
Учорашня студентка медичного університету стає лікарем — і це її
нова соціальна роль. Працівника за високий професіоналізм та орга-
нізаторські здібності призначають на керівну посаду — таким чином
змінюється його / її соціальна роль.

1. Чи змінюється статус людини, коли її призначають керівником?

Вміння грати певні ролі важливе й під час конфліктів, коли важ-
ко контролювати свої емоції. Щоб розв'язувати конфлікти констру-
ктивно, ми вчимося опановувати себе, оцінюємо обставини, щоб
змінити ситуацію на свою користь, і використовуємо відомі нам мо-

делі поведінки, як-от: змагання (конкуренція), пристосування, ком-проміс, відсторонення від конфлікту, співпраця. Також ми можемо використати техніки «Я-повідомлення» чи рефреймінг.



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Рефреймінг — переформулювання суті конфлікту, що дає можливість обом сторонам поглянути на ситуацію з іншого боку, змінити своє сприйняття та реакції.

Якщо наше Я не відповідає тій ролі, яку ми вимушені грати в певний момент, ми можемо «надіти маску», наприклад, «токсичного троля», «фітнес-інфлюенсера», «ботана», «екоактивістки», «інста-блогерки», «стритстайл-хлопця», «дауншифтера» та ін. З одного боку, маска оберігає наше Я. З іншого, це засіб маніпуляції, тож іноді наші маски можуть зашкодити іншим. Крім того, маска змушує нас фальшувати, блокує прояви нашої власної неповторної особистості й може у довготривалій перспективі завадити нашому розвитку і самореалізації.

2. Поміркуйте, коли і навіщо люди надівають маски.



Мої соціальні ролі та життєві сценарії

Важливо розуміти власне Я, усвідомлювати свої ролі та маски, щоб уміти захищати себе, обстоювати свої права, не втрачаючи почуття власної гідності. Не зайвим буде поміркувати про власні очікування від ролей, які ми виконуватимемо в суспільстві, особливо в дорослому житті.

Ролі підлітків у соціумі

учень лідерка
громадянка патріотка волонтерка кермувальник
лідер дослідниця електросамокату
брат спортсменка
дочка танцівник пасажир
син сестра друг пішохід громадянин
зчена онук кермувальниця електросамокату
вчений патріот подруга пасажирка блогерка
спортсмен пішоходка інфлюенсерка
танцівниця учениця

Спробуймо «приміряти» різні ситуації, подивитися на себе збоку, поставити себе на місце іншого.

З'ясуймо, що відбувається, коли людина намагається грати невідповідні ролі.

Школярка Руся вважала, що вже виросла з ролі доньки-підлітка, тож вирішила приміряти на себе роль дорослої. Вона перестала відвідувати репетитора без дозволу батьків, ідучи з дому, не повідомляла їм про свої плани. Батьки намагалися говорити з нею, проте зазвичай ці розмови виливалися у сварки.



3. Розіграйте розмову одного з батьків із сином чи дочкою в подібній ситуації. Потім поміняйтеся ролями.

4. Як ви гадаєте, чи праві батьки, коли вимагають, щоб їхні 13–15-тирічні сини та доньки погоджували з ними рішення щодо занять і повідомляли про своє місцеперебування в будь-який час? Візьміть інтерв'ю в кількох дорослих, ставлячи їм запитання «У чому полягає соціальна роль матері, батька?».

У громадському транспорті Руся наразилася на конфлікт із контролерами, бо забула взяти учнівський квиток. Дівчину відвезли до відділку поліції, звідки її забрав тато, сплативши штраф.

5. Розіграйте в парах можливий конфлікт із контролером у транспорті. Які соціальні ролі виконуєте ви і контролер? Чи довелося вам надіти певну маску, щоб розв'язати конфлікт? Яку і чому?

6. Як батько Русі виконав свою соціальну роль?

Руся на кілька днів попросила в подруги прикрасу, яка дуже пасувала до її фіолетової сукні, але довго не повертала. У відповідь на нагадування Тетяни, що час уже повернути прикрасу, Руся вдалася до грубощів: відповіла приятельці, що прикраса не пасує до кольору її очей, що в неї немає смаку, та й фігура далека від досконалості. Але Тетяна була впевненою в собі й зуміла за себе постояти.

7. Розіграйте в парах можливий конфлікт між Русею та її приятелькою. Чим може скінчитися з'ясування стосунків в описаній ситуації?

8. Які соціальні ролі грають дівчата?

9. Яку маску наділа Руся у цій ситуації?

10. Як слід учинити дівчатам, щоб розв'язати конфлікт конструктивно?

Батьки заборонили Русі виходити вечорами з дому, спілкуватися з деякими знайомими. Вона ж, надівши маску бунтарки, втекла. Батьки долучили до розшуку доньки поліцію й за кілька днів знайшли її в сім'ї подруги. Після цього випадку дівчинку взяли на облік у службі у справах дітей та сім'ї.

11. Чи тільки через утечу з дому Русю взяли на облік?

12. Розігруючи ситуації в парах, ви застосовували навички спілкування з однолітками, дорослими, батьками. Чи просто вам було знайти виходи із різних ситуацій і не втратити себе? Чи притаманні вам ролі, які довелося грати? У якій ситуації ви відчули необхідність надіти маску? Яку саме?

Щоб виконувати певні соціальні ролі, підлітку необхідно формувати та розвивати різні життєві навички: безпечної поведінки, ефективного спілкування, здорового способу життя та ін.

13. Проаналізуйте хмару слів «Ролі підлітків у соціумі» (с. 123) та схему «Життєві вміння та навички». Визначте, які ролі ви граєте найчастіше та які навички вам для цього необхідні.

Життєві вміння та навички

Я

- креативно мислити
- ставити цілі та досягати їх
- бути фінансово грамотним / грамотною
- мислити позитивно
- гармонійно розвиватися
- приймати конструктивні рішення
- ефективно планувати свій час
- вести здоровий спосіб життя
- розбудовувати систему духовних цінностей
- формувати стресостійкість



Я і НАВЧАННЯ

- сумлінно навчатися
- вибрати майбутню професію
- доводити свою думку

Я і ХОБІ

- поєднувати навчання та інші сфери життя

Я і ТИ

- ефективно спілкуватися
- будувати рівноправні стосунки
- допомагати та отримувати допомогу
- конструктивно розв'язувати конфлікти



Я й ДОМІВКА

- ергономічно облаштувати робоче місце
- виконувати свої обов'язки в сім'ї



Я й ІНШІ

- бути толерантним / толерантною
- не допускати маніпулювання собою
- працювати в команді
- брати участь у житті класу, громади
- ефективно комунікувати в групі
- висловлювати свої почуття



Я і ДОЗВІЛЛЯ

- вибирати безпечні способи проведення дозвілля
- активно відпочивати

Кожна соціальна роль — це певні способи дій, сценарії, стилі поведінки, які відповідають прийнятим у суспільстві нормам та реалізуються залежно від соціального статусу. Чоловік і дружина повинні піклуватися про свою сім'ю, бути відповідальними за своїх дітей до їхнього повноліття. Керівник має адекватно оцінювати роботу своїх підлеглих і відповідно оплачувати її, нести відповідальність за збереження їхнього здоров'я під час роботи на підприємстві. Соціальна роль студентів передбачає сумлінне навчання, набуття професійних компетентностей, навичок спілкування.



Назвіть усі ролі та маски Русі, описані в параграфі. Які з них були позитивними, а які негативними? Яких небезпек уникла Руся, змінивши свою поведінку? Які навички допомогли їй знайти спільну мову з батьками та «домовитись» із собою?

Історія з Русею мала благополучне продовження. Допомогли дівчині взялися психологи школи та місцевої клініки, дружньої до молоді. Руся та її батьки порозумілися, виробили нові правила спілкування. Дівчина зрозуміла, що підтримка батьків їй необхідна, адже вона ще не доросла і залежить від них, тож вона прийняла свою соціальну роль. Психологи допомогли Русі визначитися зі здібностями. Вона захопилася street dance, бере участь у танцювальних конкурсах. Батьки, своєю чергою, підтримали захоплення дочки, стали більше довіряти їй.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

14. Доповніть хмару слів (с. 123) соціальними ролями восьмикласників / восьми-класниць та своїми в майбутньому. Які навички можуть знадобитися вам для реалізації вибраних соціальних ролей?
15. Поясніть значення життєвих навичок для адаптації у сучасному світі, для виконання вибраних соціальних ролей.



Проблема і навичка

16. Дізнайтеся, чи є клініки, дружні до молоді у вашому місті, селищі чи селі. Як вони можуть допомогти підліткам і молоді відмовитися від негативних соціальних ролей?
17. Створіть відеоесе «Моє бачення власних соціальних ролей у майбутньому» як результат реалізації навчального проєкту «Соціальні ролі та життєві сценарії».

§ 17 Краса тіла і душі

Дізнаємося про зв'язок краси й здоров'я, розглянемо ознаки дорослішання, поміркуємо над тим, як прийняти вікові зміни та чому моральний розвиток особистості важливий.



Як наші ролі, наприклад, учня, подруги, лідера, волонтерки, впливають на розуміння краси та вроди людини?

«Дівчина — як калина», «парубок — як дубок», «гарна, мов квітка»... Українців часто описують як людей із привабливою зовнішністю і сильним характером, яким притаманні працелюбність, доброзичливість і відчуття краси. Що ж таке краса? Якою вона буває? Від чого залежать наші уявлення про красу? Спробуємо це з'ясувати.

Справжньою красою вважають поєднання фізичної вроди та духовного багатства. Уже давні філософи розрізняли красу зовнішню і внутрішню. Перша — фізична привабливість, грація, симетрія рис обличчя. На думку Арістотеля, саме її бачать «прості» люди, які сприймають світ за допомогою звичайних п'яти чуттів.

Внутрішня краса людини — це інший рівень. Її не можна сприйняти органами чуття. Платон вважав, що тільки добрі та чесні люди здатні побачити красу душі, адже справжня краса і зло не можуть співіснувати.



Краса і врода — людям розрада

Вродливі люди часто здаються нам особливими, наділеними надзвичайними якостями. Ми, самі не знаючи, чому, внутрішньо тягнемося до них.



Тарас Тополя



Юлія Саніна



Андрій Хливнюк



Іван Ленюк



Злата Огнєвич

Із красою пов'язано й чимало стереотипів.

Вродливій людині легко побудувати стосунки.

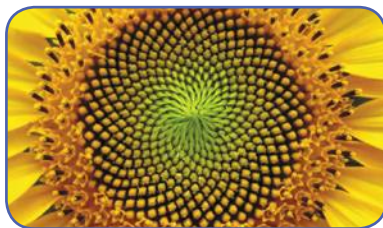
Гарна людина — добра людина.

Люди з привабливою зовнішністю досконалі.

Та чи справді врода свідчить про високі душевні якості людини, гарантує їй щастя в особистому житті й досконалість в усіх проявах? І як визначити, хто є справді вродливим? У різні епохи уявлення людей про красу різнилися. Та й із віком наші еталони краси змінюються. Проте постійним залишається прагнення до стрункості, пропорційності, гармонійності. У різні часи люди намагалися виміряти красу. Так, і сьогодні є актуальним правило «золотого перетину», якому відповідає більшість об'єктів та явищ природи: будова листя рослин, мушель молюсків, розміщення насіння в соняху тощо.



1. Перегляньте відео за QR-кодом та наведіть інші приклади втілення в реальних об'єктах правила «золотого перетину».



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Саме відповідність «золотому перетину» в рисах і статурі людини вважають ідеалом зовнішньої краси. Що точніше пропорції людини відповідають цьому правилу, то гарнішою вона нам видається.

Ідеал (від лат. *idealis*, грец. *idea* — взірець, норма, прообраз) — досконале втілення чогось; вищий, важкодостижний ступінь досконалості.



2. Подискутуйте: чому краса важлива? Чи завжди врода — запорука успіху? Які ситуації можуть змінити це сприйняття?

Краса у різноманітності: як прийняти себе та поважати інших



Люблю свою зовнішність

Деякі особливості зовнішності зумовлені генетикою



Поважаю вибір інших

Кожен має право вибирати, який вигляд мати.
Я не оцінюю людей за їхньою зовнішністю.
Навіть якщо хтось може змінитися, але не хоче — це його право



Критика зовнішності шкодить усім

Не дозволяю собі дражнити когось через зовнішність.
Критика не допомагає змінитися.
Використовую інші способи для підвищення своєї самооцінки



Краса суб'єктивна

Те, що подобається мені, може не подобатися іншим.
Я теж можу комусь не подобатися



3. Проаналізуйте інфографіку. Зробіть висновок: чи допустимий бодішеймінг у дружньому класі?

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Бодішеймінг — різновид булінгу, що проявляється як дискримінація людини через особливості її зовнішності.

Краса і здоров'я

Існує багато спортивних клубів, оздоровчих центрів, у яких можна тренувати своє тіло, покращувати фізичну форму. Густе, блискуче волосся, пружна гладенька шкіра, яскраві очі, струнка та граційна постава — безумовно, це портрет вродливої людини, та водночас усе це — зовнішні характеристики фізичного здоров'я. Задля свого здоров'я необхідно докладати значних зусиль, і лише частина їх — удосконалення зовнішності. Культивування краси тіла та здорового способу життя сприяє здоров'ю окремих людей і нації загалом.



4. Як змінилася зовнішність чоловіка, коли він відмовився від шкідливої звички?

Наше дорослішання у віці 13–15 років — це стрімкий розвиток: фізичний, емоційний, психологічний, соціальний і когнітивний. Зміни, які відбуваються з нами, треба сприймати спокійно, з розумінням, аналізувати їх, обговорювати з батьками, за необхідності консультуватися з лікарями. Як правило, розмова з однолітками про вікові зміни не надто допомагає, адже їм, як і нам, бракує знань. Щоб досягти краси тіла й душі, потрібно зважати на власні життєві ресурси та можливості й, звісно, докладати значних зусиль для збереження здоров'я та формування привабливої зовнішності.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Когнітивний — пов'язаний зі сприйняттям, формуванням понять, розв'язанням розумових завдань, уявою та логікою.

Ознаки дорослішання

Фізичні

- швидке зростання тіла й апетиту;
- зміна статури та статеве дозрівання (пубертат):
 - у хлопців: збільшується м'язова маса, плечі стають ширшими, збільшується гортань (адамово яблуко) і поглиблюється (мутує) голос, з'являється волосся на обличчі, під пахвами, на грудях і в зоні лобка;
 - у дівчат: округлюються стегна, збільшуються груди, починаються менструації, з'являється волосся під пахвами і в інтимній зоні

Емоційні

- емоційна нестабільність через гормональні зміни: часті зміни настрою від радості до смутку, роздратування, гніву;
- потреба в самостійності та незалежності від батьків, протест проти правил, бунтівна поведінка;
- інтенсивні емоційні переживання щодо стосунків з однолітками, сім'єю, перші романтичні почуття;
- експерименти з поведінкою, зовнішнім виглядом, стилем спілкування, шкідливими звичками

Психологічні

- формування особистої ідентичності: пошук відповіді на запитання «Хто я?», свого місця у світі;
- розвиток критичного мислення: перегляд авторитетних думок і загальноприйнятих норм;
- спроби самовираження: творчість, хобі;
- пошук особистих меж: самоствердження в суспільстві та сім'ї

Соціальні

- прагнення до соціальної взаємодії: друзі стають важливою частиною життя;
- підвищена чутливість до думки інших;
- формування перших романтичних стосунків

Когнітивні

- розвиток абстрактного мислення — розуміння зв'язків між різними ідеями та поняттями;
- планування та прийняття рішень щодо свого майбутнього, наприклад, вибір професії

Розвиток життєвих навичок

- самостійність у побуті: більша відповідальність за побутові справи;
- фінансова грамотність: розуміння цінності грошей, перші спроби самостійно заробляти

Звісно, швидкість дорослішання в усіх різна і визначається спадковими індивідуальними особливостями організму, але результат — те, якими ми станемо, — цілком залежить від нас. Розвиток — комплексний процес, у якому кожен напрям важливий.

5. Як змінюється ставлення до фізичної та духовної краси з дорослішанням?

Більш детально аспекти фізичного зростання ми будемо обговорювати у розділі 4. Проте пам'ятаймо, що ми можемо зробити себе гарними і здоровими завдяки знанням про зміни, які з нами відбуваються, прийняттю цих змін і дотриманню правил здорового способу життя.

Вплив модних тенденцій на здоров'я

Відомі історичні факти, коли під впливом модних тенденцій щодо краси люди шкодили власному здоров'ю (див. додаток за QR-кодом).

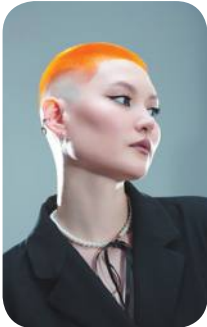
Бажання бути «модними» і сьогодні примушує деякого ризикувати.



Прагнучи покращити свою зовнішність, люди часто вдаються до небезпечних для здоров'я методів: наносять татуювання, вводять в організм шкідливі речовини, роблять небезпечні операції.

Іноді дорослі вирішують змінити свою зовнішність, аби приховати реальні недоліки, наприклад замаскувати татуюванням шрам від операції чи опіку. Такий ризик можна вважати виправданим. Але прагнення бути схожим на когось або данина моді на певний тип зовнішності навряд чи можуть виправдати потенційні ризики.

6. За інфографікою проаналізуйте модні тенденції. Які з них є популярними серед юнаків та юнок? Що може спонукати ваших друзів ризикувати, ідучи за модою?

Модна тенденція	Потенційні ризики	Дії для зменшення ризиків
Фарбування волосся 	Алергічна реакція через підвищену чутливість до хімікатів, які містить фарба для волосся. Може виникнути свербіж шкіри голови, іноді навіть набряк очей, шиї, утруднення дихання	Перед фарбуванням зробити алергічну пробу: нанести невелику кількість фарби на зап'ясток. Якщо протягом 48 годин не виникли почервоніння шкіри, набряк, свербіж тощо, то алергічної реакції немає. Якщо хоч один із симптомів є, користуватися цією фарбою не слід

Модна тенденція	Потенційні ризики	Дії для зменшення ризиків
Татуаж 	Під час проколювання шкіри голкою можливе інфікування, зокрема ВІЛ і гепатитом. Можливі побічні реакції на компоненти чорнил: подразнення шкіри, виникнення рубців	Проконсультуватися з лікарем. Переконатися, що вибраний тату-салон безпечний, а майстер професійний. Порадитися з дорослими
Контурна пластика губ 	Введення спеціальних речовин може викликати висип, синці та набряки, блокаду кровоносних судин і омертвіння тканин	Звернутися до косметологічної клініки з великим досвідом таких операцій і доброю репутацією, проконсультуватися з лікарем
Пластичні операції 	Для імунної, кровоносної, серцево-судинної систем організму операція — це серйозна травма. У підлітковому віці організм продовжує формуватися, тож ризик, пов'язаний із поліпшенням зовнішності, в більшості випадків не виправданий	Пройти медичне обстеження в серйозній клініці. Зважуватися на операцію лише у випадку значного косметичного дефекту
Пірсинг 	На тілі людини багато фізіологічно активних точок, що відповідають за ті чи інші внутрішні органи. Проколи мочки вуха, носа, язика вельми небезпечні: у разі неправильного вибору точки є ризик сильної кровотечі, інфікування, деформації шкіри, навіть сепсису	Слід звертатися лише до сертифікованих салонів. Місця проколів утримувати в ідеальній чистоті, обробляти спеціальними мазями або розчинами, не розпарювати і не допускати контакту з грубим одягом
Дієти для схуднення 	Значне обмеження калорій або вилучення з раціону цілих груп продуктів може призвести до дефіциту поживних речовин, уповільнення метаболізму, порушення харчової поведінки, втрати м'язової маси, зневоднення, втрати енергії та втоми, гормональних збоїв, психологічного стресу	Обов'язково проконсультуватися з лікарем або дієтологом. Уникати екстремальних дієт, які обіцяють швидкі результати. Підтримувати фізичну активність, яка допоможе зміцнити м'язи, підвищити енергію та прискорити метаболізм. Фокусуватися на збалансованому харчуванні та дотримуватися питного режиму



7. Проведіть мінідослідження, сформулюйте гіпотези для відповіді на подані запитання.

- Чому, на вашу думку, підлітки фарбують волосся чи роблять тату?
- Чим ризикують ті, хто вирішив зробити пірсинг?
- Що б ви порадили другу, який вибирає надто жорстку дієту для схуднення?

Перегляньте відео за QR-кодом. Поясніть важливість вживання води для краси і здоров'я. Перелічіть професії людей, які достатні до налагодження питного режиму.



Піклуючись про красу, треба починати із серця та душі, інакше жодна косметика не допоможе.

Коко Шанель (1883–1971)



Моральний розвиток особистості

Іноді, познайомившись ближче з кимось, хто спершу здався нам гарним, ми розуміємо, що ця краса лише зовнішня. Спілкування з людиною, у якій ми розпізнали заздрість, жадібність, егоїзм, зарозумілість, не дарує задоволення, і її краса починає здаватися нам недосконалою. Зрештою ми доходимо висновку, що ця людина зовсім не така вродлива, як ми гадали.

Та буває й інакше. Не надто приваблива на перший погляд людина у спілкуванні виявляється настільки милою, привітною, товариською, що вже через кілька хвилин ми перестаємо помічати недоліки її зовнішності. Ця людина починає нам подобатись, і ми щиро вважаємо її вродливою.

Як ми реагуємо на громадське схвалення чи осуд? Це залежить від нашого морального розвитку, тобто від розуміння і прийняття моральних норм та готовності дотримуватись моральної поведінки.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Мораль (лат. *moralitas*) — система неофіційних уявлень, норм і правил поведінки в суспільстві.

Американський психолог Лоуренс Кольберг у своїй праці «Теорія морального розвитку» описував, як у різних ситуаціях поводитися люди різних вікових категорій та рівнів морального розвитку. Моральний розвиток маленьких дітей починається, коли вони розуміють, як слід поводитись, щоб їх не покарали. У віці приблизно 10–13 років підліток спирається на моральні принципи родини, школи. Громадське в цей час вважається важливішим за особисте. Підліток контролює свою поведінку, може соромитись, не дозволяти собі робити зауваження дорослим.

У юнацькому віці виразно проявляються розбіжності в моральних засадах різних родин, молодіжних та інших груп. У людини починають формуватися власні уявлення про базові поняття: добро — зло, свій — чужий, законно — незаконно, морально — аморально.

Зрештою, ми більше цінуємо не зовнішню, а душевну красу. Нам подобається спілкуватися з людьми, які підсилюють наші кращі моральні якості, притаманні їм самим: оптимізм та відвагу, доброту й емпатію, щедрість та щирість.



8. Як ви розумієте поняття «краса душі»?

Краса фізична не має цінності без моральності, сформованість якої є найвищим щаблем розвитку людини, її внутрішнього світу.

Розвиваючи в собі прекрасні внутрішні якості й не забуваючи про вдосконалення тіла, людина стає гармонійною особистістю. Саме такою, про яку можна сказати: «Вона справді красива». Той, хто робить акцент на чомусь одному, порушує гармонію. Прагнути зовнішньої привабливості не менш важливо, ніж удосконалюватися внутрішньо. Приділяючи належну увагу своїй зовнішності, ви будете приємними для інших, створюватимете позитивне враження. Якщо ж у ваших словах і діях люди побачать внутрішню красу, то потягнуться до вас усім серцем.

Прочитайте вірш, згенерований ШІ за текстом параграфа.

*Не зовнішність, а серця глибина
Являє справжню вроду нам людини.
Краса душі — то вічна таїна,
Що в погляді іскриться щохвилини.*

Напишіть есе (можливо, з використанням інструментів ШІ) чи складіть усну історію «Метаморфози краси: як змінюється наше ставлення до фізичної та духовної краси у процесі дорослішання».

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

9. Пригадайте ідеали краси різних народів і часів, які відображені у творах мистецтва, як-от єгипетська цариця Нефертіті, герої античної міфології, красуні епох Відродження та класицизму тощо. Чи вважаєте ви людей, зображених у цих творах мистецтва, вродливими? Чому? Як визначити ідеал краси? Чи можна виміряти красу?
10. Чому деякі звички не додають людині краси та здоров'я?
11. Хто є для вас ідеалом внутрішньо красивої людини?
12. Як суспільство та медіа впливають на наше сприйняття краси в різні періоди життя?

§ 18 Спілкування хлопців і дівчат

Дізнаємося про особливості спілкування хлопців та дівчат у підлітковому віці, ризики булінгу, пов'язаного з віковими змінами.



Якими можуть бути стосунки хлопців і дівчат?

У підлітковому віці спілкування хлопців і дівчат є важливою частиною соціального розвитку та засвоєння норм моральної поведінки. Емоційний і психологічний комфорт забезпечують різноманітні форми спілкування восьмикласників і восьмикласниць між собою та з іншими:

- дружба;
- спілкування в молодіжних групах;
- активності в соціальних мережах і месенджерах;
- комунікація у школі;
- романтичне спілкування (закоханість, кохання);
- взаємна підтримка, що допомагає розвивати емоційний інтелект;
- творча або інтелектуальна співпраця.

Дружба очима підлітків



Дружба — найбільш природна і здорова форма спілкування між людьми будь-якого віку, яка передбачає рівноправність сторін. Духовна єдність допомагає розвивати емоційну сферу і сприяє утвердженню взаємоповаги між хлопцями й дівчатами. Друзі/подруги мають спільні інтереси, як-от спорт, музика, колекціонування, туризм, книжки тощо. Не можуть дружити люди, які не подобаються одне одному, адже ми вибираємо друзів свідомо, до того ж очікуємо від них більше, ніж від інших.

Давня мудрість говорить: «Розділена з другом радість — подвійна радість, розділене горе — пів горя». Справжні друзі можуть довіритись одне одному, адже вміють зберігати таємниці. Допомога завжди має бути добровільною та взаємною. «Дружба» задля вигоди не триватиме довго — вона «помре», щойно стане зрозумілою основа вдаваної прихильності. Справжнім друзям/подругам комфортно разом. Вони не нудьгують, завжди знаходять цікаві теми для розмови. До речі, щира дружба відкрита для широкого кола — до двох можуть приєднатись інші.



Наречений, наречена –
Борщ і галушка печена!



— Я товаришую зі Стасею з першого класу. Ми багато років разом займаємося в колективі сучасного танцю, восени щоранку бігаємо в парку, багато часу проводимо разом і розуміємо одне одного з пів слова. І хоча однокласники нас дражнять, ми просто дружимо! З дівчатами можна дружити, а не тільки мати романтичні стосунки. Просто треба бути щирими, не боятися висловити свою симпатію, помічати й цінувати відвертість, готовність допомогти. Якщо у твоєму серці тільки щирі дружні почуття, не треба боятися, що тебе неправильно зрозуміють. А кохання — то зовсім інше!



1. Якою може бути дружба між хлопцем і дівчиною? Які форми спілкування об'єднують таких друзів? Чи обов'язково ця дружба має перерости в кохання?

Кохання чи закоханість?

Саме в підлітковому віці у хлопців і дівчат посилюється потяг до людей іншої статі. У них виникають нові почуття: зацікавленість, приязнь, симпатія, захоплення, закоханість, дружба, кохання — і разом з тим безліч запитань та ризиків.

— Марися дуже симпатична, доброзичлива, і в неї дивовижна осяйна посмішка. Нещодавно я запросив її в кіно. Фільм був класний, а опісля ми пішли гуляти і весело провели час. Навіть розходитись не хотілося. Мені здається, я їй подобаюсь. Може, це вже кохання? Чи все ж закоханість?

— Мені подобається хлопець зі старшого класу. Він високий і вродливий, дотепний, займається спортом. Багато дівчат від нього шаленіють. Я постійно про нього думаю, на перервах намагаюся пройти повз його клас, щоб хоч краєчком ока побачити. А він не звертає на мене уваги. Що мені робити?

— Я закохалася. Мій світ змінився, став сонячним, привітним, а в моїй душі неначе пурхають яскраві метелики! Він теж мене кохає, дбає про мене й ніколи не зробить мені нічого поганого. Батьки проти того, щоб ми близько спілкувалися, бояться, щоб я не накоїла дурниць. Я вважаю, що таке кохання трапляється раз у житті. Хіба кохання — це дурниця?

2. Як відрізнити кохання від дружби? А від закоханості?

3. Про які ризики думають батьки, забороняючи спілкування дівчини і хлопця?



О. Роден. Вічна весна

Кохання — це вершина людських почуттів. Воно окрилює, робить нас кращими. Здатність кохати є мірилом емоційної зрілості, краси та щирості людської душі. Кохання більше, ніж будь-яке почуття, прагне вираження, особливо в мистецтві: у музиці, поезії, танці.



*Сцена з балету
«Роден»*

У щоденному житті закоханість можна певним чином проявити в поведінці, але робити це слід дуже делікатно. Відверті прояви симпатії на публіці неприйнятні в будь-якому віці. Вони зазвичай нещирі й можуть образити об'єкт уваги.

4. Як ви вважаєте, де на світлинах зображені друзі, а де закохані?



Не варто реагувати на всі знаки уваги, адже іноді звичайну симпатію чи легку закоханість можна помилково прийняти за щире кохання. Почуття потребують перевірки.

Ліна Костенко



*Ліна Костенко,
українська поетеса
і письменниця
(у 1967 р. номінована
на Нобелівську премію
з літератури)*

5. Чи є у вас улюблена поезія про кохання? Яка?

Уміння підтримувати щире та рівноправне спілкування, зокрема між хлопцями і дівчатами, — це і є культура стосунків. Насамперед необхідне взаєморозуміння — треба навчитися говорити однією мовою, правильно розуміти сказане. Тут важливі кожне слово, кожен погляд і жест. Усі ми маємо власні унікальні риси характеру, способи самовираження, моделі поведінки, погляди на світ, можемо по-різному ставитися до життєвих подій та ситуацій. Крім того, є певні особливості, пов'язані зі статтю та гендером. Тож у стосунках дуже важливо поважати погляди та думки іншого, цінувати одне одного.



6. Попрацюйте у двох великих групах: хлопці та дівчата. Запишіть три риси характеру (від усієї групи), які ви цінуєте найбільше: хлопці у дівчат, дівчата у хлопців. Розгляньте хмару слів. Виберіть риси, які б ви хотіли бачити у друзів іншої статі.





7. Попрацюйте в парах: хлопець із дівчиною. Порадьтеся і знайдіть якомога більше спільного у своїх характерах, захопленнях, поглядах на життя.

Дотримуймося простих правил, і наше спілкування з особами іншої статі даруватиме нам щиру радість і задоволення.



Зі знайомими під час зустрічі ми обмінюємося кількома фразами і швидко прощаємося. Із приятелями обговорюємо спільні проблеми чи якісь події, можемо розповісти одне одному про плани чи мрії (при цьому використовуємо прийоми активного слухання). Проте все ж не допускаємо їх глибоко у свій внутрішній світ. Коли зароджується дружба, ми стаємо більш відвертими у проявах своїх емоцій, думок і почуттів. Повне взаєморозуміння створює між людьми цілковиту щирість і довіру, дає відчуття захищеності, можливість приймати і проявляти себе такими, якими ми є. Такі стосунки потребують абсолютної чесності й відвертості.

8. Із ким з однолітків іншої статі ви спілкуєтесь?

Якщо ми прагнемо рівноправного спілкування з представниками іншої статі, особливо з коханою людиною, то маємо керуватися у стосунках «золотим правилом»: «Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе».

Соціальні аспекти статевого дозрівання та булінг

За останні роки ми сильно змінилися, у нас виникли нові захоплення, переживання, авторитети. Формується наша сексуальність, ми проявляємо інтерес до представників іншої статі — це теж ознака дорослішання, як і підвищена збудливість та емоційна вразливість. Бурхливий статевий розвиток, прагнення дорослості, пошук себе штовхають підлітків до нових, «дорослих» взаємодій. І не завжди ці взаємодії соціально прийнятні.

9. Проаналізуйте ситуації. Як мають поводитися однокласники, щоб не допустити бодішеймінгу?

На початку вересня виявилось, що Віктор став найменшим серед хлопців класу, які за літо дуже виросли й змужніли. Весь семестр він був об'єктом злих жартів: «сіре мишеня», «карлик», «першачок»... На уроках фізкультури однокласники завжди обирали Віктора в команду останнім, а потім звинувачували у програві. Хлопець переживав, але знайшов у собі сили й почав інтенсивно займатися атлетикою та силову гімнастикою. Невдовзі несподівано для всіх він перетворився на стрункого й міцного юнака середнього зросту. Та навіть після зміни зовнішності психологічні наслідки бодішеймінгу ще довго переслідували хлопця, змушуючи його сумніватися в собі. Знадобилося чимало часу та підтримка близьких, щоб Віктор подолав травму від пережитого цькування.



У 14 років Настя почала швидко рости, що привернуло увагу однокласників.

Сашко почав дразнити Настю, називаючи її «жирафою» та «чаплею». Деякі дівчата також почали обговорювати зовнішність Насті, вважаючи її «неоковирною». Настя намагалася ігнорувати насмішки, але ставала все більш похмурою та відлюдькуватою.

Учителька історії помітила зміни в поведінці дівчини й поговорила з нею. Щоби виправити ситуацію, шкільний психолог провів у класі бесіду про булінг.

Сашко вибачився перед Настею за свою поведінку. Однокласники теж усвідомили вплив своїх дій та слів на інших людей.

Настя відновила впевненість у собі, а пережита ситуація стала прикладом того, що зміни в тілі не повинні бути причиною для булінгу.



Статеве виховання починається в сім'ї. Батьки — наші перші вчителі. Те, що ми бачимо у власній родині, згодом переносимо у своє спілкування з однолітками та в доросле життя.

Сексуальний дебют

Початок статевого життя підлітків, їхні перші сексуальні контакти називають сексуальним дебютом. За спостереженнями соціологів, в останні роки вік сексуального дебюту поступово знижується. Але чи на користь це подальшому життю «дебютантів»?

Підліткам слід знати, що очікування від статевого контакту в дівчат і юнаків різні:

- дівчата, які починають статеве життя в ранньому віці, у стані закоханості, часто налаштовані на тривалі стосунки, заміжжя, а іноді й дітей;
- більшість юнаків прагнуть самоствердження, дорослості, бажать справити враження на друзів, задовольняють свою цікавість і жагу до експериментування.

Знаючи про це ще до початку перших сексуальних контактів, підлітки зможуть більш свідомо поставитися до цього кроку.

Найчастіше до сексуальної близькості підлітків підштовхує потреба в близькому спілкуванні й емоційному теплі, невпевненість у своїй привабливості та сексуальних можливостях, самотність, брак любові та уваги, бажання самоствердитися, здаватися дорослішими, бути схожими на своїх «досвідчених» друзів-однолітків.

Учіться будувати гармонійні міжстатеві стосунки, набирайтеся життєвої мудрості, щоб, зустрівши справжнє кохання, розпізнати його, не зруйнувати поспішністю та зробити правильний вибір. Тільки тоді, коли статеві стосунки органічно поєднуються із почуттями щирої дружби, поваги та любові, стає можливим створення гармонійної сім'ї та щасливе продовження роду.

Як ви оцінюєте твердження «Коли хлопець пропонує дівчині дружбу, він розраховує на більше. Коли дівчина пропонує дружбу хлопцеві, вона дає йому зрозуміти, що на більше він може не сподіватися»?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Наведіть приклади проявів дружби, приязні, кохання з власного життя чи з літературних творів, фільмів тощо.
11. Яких правил спілкування з представниками іншої статі ви дотримуетесь?
12. Як ви гадаєте, яке з поданих нижче висловлювань є проявом справжнього кохання? Чому?

Кохаю тебе, бо ти мені потрібен / потрібна.

Ти мені потрібен / потрібна, тому що я тебе кохаю.

§ 19 Знаю свої права — тримаю свої кордони

Дізнаємося про права, обов'язки та правову відповідальність неповнолітніх, способи захисту від кримінальних небезпек. Поміркуємо про небезпеку деструктивних соціальних впливів, дії, що допоможуть уникнути нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань.



Визначте свій конституційно-правовий статус, зумовлений віком.

Ми всі, дорослі чи діти, як громадяни України маємо права, гарантовані та захищені державним законодавством.

У міжнародному праві здобуло загальне визнання положення про те, що дитина потребує спеціальної охорони, піклування та захисту.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Право — це система регулювання суспільних відносин, що виражає свободу особистості, якій притаманна нормативність.



Перелік документів про права дитини

Українські	Міжнародні
Конституція України (1996)	Загальна декларація прав людини (1948)
Закон України «Про охорону дитинства» (2001) декларує забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток	Європейська конвенція про захист прав людини і основоположних свобод (1950); Конвенція про статус біженців (1951); Додаткова конвенція про скасування рабства, работоргівлі та інститутів і звичаїв, подібних до рабства (1956)
Сімейний кодекс України (2002)	Міжнародний пакт про громадянські і політичні права і Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права (1966)
Цивільний кодекс України (2003)	Американська конвенція прав людини (1969)

Українські	Міжнародні
Конвенція про права дитини (ратифікована в 1991)	Конвенція ООН про права дитини (1989)

Відповідно до законодавства України дитиною є особа до досягнення нею повноліття, а саме 18 років. Незалежно від статусу (діти-сироти, у яких померли чи загинули батьки, діти, позбавлені батьківського піклування, які залишилися без піклування батьків через різні обставини (позбавлення батьківських прав, визнання батьків безвісти зниклими тощо), діти — ВПО (внутрішньо переміщені особи), безпритульні чи діти-біженці), походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним, усі діти мають рівні права відповідно до статті 52 Конституції України.

Знаю свої права

Від народження ми є громадянами країни та маємо гарантовані права, захист яких є головним обов'язком держави. Права українських дітей визначено в Законі України «Про охорону дитинства». Їх необхідно вивчати для розуміння соціальних явищ, розв'язання побутових питань і різноманітних життєвих ситуацій.



1. Проаналізуйте схему та статтю 10 Закону України «Про охорону дитинства», перейшовши за QR-кодом. Дайте відповіді на запитання.



- Про які права ви знали раніше?
- Як впливають на ваше життя ті права, про які ви дізналися щойно?
- Чи доцільно, на вашу думку, декларувати право дітей на захист від усіх форм насильства? Чому?
- У яких ситуаціях підліток може звернутися по допомогу до державних органів?

- Виберіть державні органи, які зобов'язані надати підліткам допомогу для захисту їхніх прав, свобод і законних інтересів:
- органи опіки та піклування;
 - служби у справах дітей;
 - центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
 - кол-центри з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей.

Найбільша соціальна небезпека — воєнні дії, що серед іншого спричиняють появу людей, яких називають ВПО. Ці люди змушені покидати свої домівки і переселятися в інші регіони через низку обставин.



В умовах війни держава запроваджує примусове переселення сімей із дітьми для убезпечення від загроз насамперед юних громадян та надання їм можливості навчатися і жити у прийнятних умовах.

2. Якими документами закріплено права дитини — ВПО? Проаналізуйте схему та оцініть, як в Україні забезпечують права таких дітей.

Діти — ВПО мають право на



Обов'язки і правова відповідальність

Закони країни — це документи, які затверджені законодавчими органами держави та оприлюднені для використання громадянами

й установами. Вони відповідають загальнолюдським нормам моралі, відповідальності, порядності. Незнання законів не позбавляє нас прав, але водночас не звільняє від відповідальності за власні дії та вчинки. З віком наша правова відповідальність зростає. Так, відповідальність за погані вчинки — правопорушення, наприклад, за привласнення чужого майна, може бути різною. Малюка, який відібрав у однолітка відерце, насварить мама, пояснивши, що так чинити погано. Однак якщо старшокласник відбере гаджет у восьмикласника, його притягнуть до суду. Часто підлітки не усвідомлюють протиправності своїх дій, не розуміють, що за певні вчинки їм доведеться нести кримінальну відповідальність.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Мінімальні вікові межі кримінальної відповідальності в різних країнах суттєво відрізняються.



За ступенем тяжкості та настанням кримінальної відповідальності **правопорушення поділяють на злочини і проступки.**

У кримінальному законодавстві до злочинів віднесено:

- особливо тяжкі злочини (умисне вбивство, бандитизм, державна зрада тощо);
- тяжкі злочини (умисне тяжке тілесне ушкодження, контрабанда, розголошення державної таємниці та ін.);
- менш тяжкі злочини (втягнення неповнолітніх у злочинну діяльність, зловживання владою або посадовим становищем тощо);
- злочини, що не становлять великої суспільної небезпеки (незаконне полювання та ін.).

Хоча неповнолітній вік є пом'якшувальною обставиною, статтею 22 Кримінального кодексу України за тяжкі злочини передбачено відповідальність уже з 14 років (*перейди за QR-кодом*). У цій статті наведено перелік злочинів, тяжкість яких підліток може усвідомлювати і тому має нести за них відповідальність.



Основними видами покарань неповнолітніх є штраф, громадські та виправні роботи, арешт, позбавлення волі на певний строк. Правопорушення не такі тяжкі, як злочини, належать до проступків. Відповідальність за проступки регулюють норми адміністративного права, Цивільний кодекс України, Кодекс законів про працю України, Сімейний кодекс України, а не кримінальне законодавство.

3. Проаналізуйте ситуацію. Які права 16-річного хлопця порушено? Яке правопорушення вчинили підлітки?

П'ятнадцятирічні підлітки перестріли на вулиці нового сусіда, 16-річного хлопця, і вимагали в нього гроші. Той відмовив, сказавши, що він переселенець і грошей не має. Але це не зупинило компанію, і в результаті обшуку з його кишені витягли 50 гривень. «За обман» підлітки зажадали компенсації, тож почали тероризувати сусіда, вимагаючи, щоб він заплатив їм велику суму грошей. Через кілька днів, отримавши чергову відмову, вони затягли юнака до підвалу й побили. Наступного дня всю групу затримала поліція. Було порушено кримінальну справу за звинуваченням у вимаганні грошей і заподіянні тілесних ушкоджень з обтяжувальною обставиною — злочин скоєно групою осіб.

Тримаю свої кордони

Щоб уникнути загрози пограбування, по-перше, не носіть із собою цінних речей, особливо якщо користуєтесь громадським транспортом або пізно повертаєтесь додому. Навіть улюблений гаджет варто залишити вдома. Адже він може завадити вам вчасно помітити небезпеку. З цієї ж причини не слід надягати на вулиці або в транспорті навушники.

Побачивши потенційно небезпечних людей, заздалегідь перейдіть на інший бік вулиці.

По-друге, необхідно відразу показати грабіжнику, що ви його не боїтеся, навіть якщо він більший за вас. Якщо можете, кричіть — крик часто рятує. Бажано не віддавати свої речі. Проте якщо грабіжник дуже агресивний, озброєний, то краще все віддати і запам'ятати прикмети злочинця, щоб потім у поліції описати його й скласти фоторобот.



Зазвичай у підлітків силою відбирають мобільні телефони. Краще зразу віддати телефон, щоб не постраждати фізично. І, звісно, як-найшвидше повідомити батьків та звернутися до поліції.

Люди можуть стати жертвами насилля в різних ситуаціях. Навіть перебування на вулиці несе певну небезпеку. Особливо якщо це малолюдний район чи темна пора доби. **Щоб не стати жертвою насилля**, не наражатися на небезпеку без потреби, дотримуйтесь рекомендацій Ореста і Марисі.

Я віддаю перевагу освітленим вулицям, уникаю пустирів, темних провулків та інших небезпечних місць.



Якщо доводиться повертатися додому пізно, я вдягаюся зручно і невибагливо, не беру із собою цінних речей, не ходжу темними вулицями в навушниках. Аби не повертатися самому, кооперуюся зі знайомими.



Я ретельно вивчаю маршрути додому, знаю «острівці безпеки» на шляху, де можна отримати допомогу: відділок поліції, нічний магазин, стоянка з охороною тощо.

Якщо бачу попереду групу молодих людей, переходжу на інший бік вулиці або тримаюся ближче до перехожих.



4. Проаналізуйте інфографіку та складіть правила поведінки, що допоможуть захиститися від насилля.

Уникнути небезпеки нападу допоможуть методи психологічного захисту. Наприклад, можна голосно покликати собаку; вдати, що ти не сам / не сама; у під'їзді голосно «розмовляти з друзями» тощо.

Ось кілька порад, що стануть у пригоді:

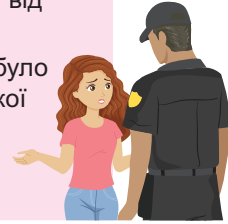
- Якщо на вас напали чи збираються напасти, голосно кричіть, приверніть до себе увагу. Спробуйте викликати поліцію за номером 102. Дзвінки на цей номер із будь-якого телефону безкоштовні. Біжіть туди, де багато людей.
- Насильників часто уявляють похмурими здорованями, які чатують на своїх жертв у безлюдних місцях і темних під'їздах. Насправді більшість зґвалтувань скоюють чоловіки, із якими жертви були знайомі. Тому, призначаючи побачення або йдучи на вечірку, будьте обережні.
- Якщо ви потрапили в небезпечну ситуацію, то щоби врятуватися, застосовуйте будь-які хитрощі, обман, інтриги!

5. Прочитайте історії з життя підлітків. Дайте відповіді на запитання до кожної з них.

Якось восьмикласниця разом зі старшою сестрою потрапила на вечірку з нагоди успішного складання сесії, що відбувалася на квартирі одного зі студентів.

Сп'янівши, кілька хлопців вирішили розважитись і потягли дівчат до різних кімнат. Одна із сестер перелякалася так, що не могла видати жодного звуку, зате інша кричала, щосили пручалася, кусалася, дряпалася — робила все, щоб вирватися. І їй це вдалося. Вона вибігла на вулицю, де її побачив поліцейський патруль. Нападників затримали.

- Що могло спровокувати насилля проти дівчат?
- Дії кого з дівчат допомогли врятуватися від насилля?
- Як можна було уникнути такої ситуації?



Старшокласниця Олена познайомилася з Андрієм в інтернеті. Молоді люди обмінялися фотографіями та електронними повідомленнями і домовилися про зустріч. Олені сподобався впевнений у собі, хоча й трохи грубуватий хлопець. На першому побаченні він поведився бездоганно, тож дівчина погодилася зустрітись ще раз. Після кіно молоді люди сіли в машину Андрія і поїхали на околицю містечка.

Після перших поцілунків Андрій без зайвих церемоній почав вимагати більшого, застосовував силу. Дівчина стала пручатися, кричати. Крик почув випадковий перехожий, що гуляв із собакою. Він підійшов до машини з'ясувати, в чому справа. Це врятувало Олену.

- Чому дівчина потрапила в таку ситуацію?
- Чим могла закінчитися ця історія, якби не випадковий рятівник?
- Чи можна вважати, що хлопець повівся підло й підступно?
- Як можна було уникнути цієї ситуації?

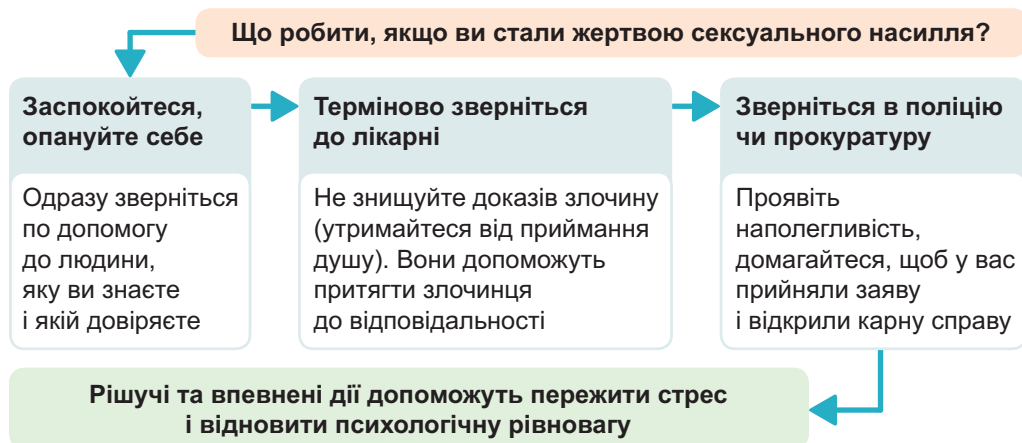


Хлопці жили у спортивному інтернаті. До кімнат новачків навідувався тренер і пропонував те, про що їм було соромно розповідати батькам чи друзям. Через деякий час на уроці ЗБД хлопці вивчали параграф, присвячений сексуальному насильству. Тоді вони усвідомили, що саме чинив їхній тренер. Один із хлопців розповів про це класній керівниці. Учителка пояснила, що за такі дії проти неповнолітніх передбачено кримінальну відповідальність.

- Чи правильно вчинив хлопець, розповівши про дії тренера?
- До кого можна звернутись у ситуації сексуального насильства?
- Як позбутися почуття провини, якщо ви стали жертвою насильника?
- Якою має бути відповідальність тренера в цій ситуації?



Якщо ви стали жертвою насильства або відчуваєте загрозу, обов'язково розкажіть про це дорослим: батькам, класному керівнику, психологу. Вони повірять вам і допоможуть. Пам'ятайте: це не ваша провина!



6. Як мають поводитись хлопці та дівчата, щоб не допустити скоєння насильства щодо себе та інших?

Унікаю деструктивних соціальних впливів

Нерідко підліткам здається, що це дуже романтично — залишити батьківську домівку, жити самостійно й незалежно від дорослих. Та дуже часто таке прагнення свободи призводить до розчарувань і наражає молодь на небезпеку. Ось деякі можливі наслідки надто раннього початку «вільного життя»: загроза нападів і принижень з боку старших та сильніших, голод, каліцтва; перспектива стати об'єктом торгівлі або бути втягнутим у злочинну діяльність деструктивними угрупованнями.

У 2006 році було прийнято Закон України «Про основи соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей», та за останні роки, особливо після початку повномасштабної війни, кількість дітей-безхатків, які більшу частину часу перебувають на вулиці, значно зросла. Серед них так звані «діти вулиці», які не мають постійного місця проживання або були змушені залишити домівки через матеріальні проблеми опікунів, а також ті, що втекли з інтернатів. Трапляється, що через конфлікти з батьками тікають на вулицю й діти із благополучних сімей.

7. Проаналізуйте уявну ситуацію.

У вашого сусіда Павла виник конфлікт із вітчимом через те, що хлопець пропускає заняття у коледжі. Він ображений, бо мати не завжди на його боці. Будь-який конфлікт можна розв'язати конструктивно, але в родині Павла не намагаються зрозуміти одне одного, тож він вирішив піти з дому й жити самостійно.

На які небезпеки наражається хлопець? Що ви можете йому порадити?

8. Чим відрізняються конструктивні й деструктивні конфлікти?

Основною ознакою деструктивних угруповань є те, що вони за допомогою обману та маніпуляцій обмежують свободу людини і використовують її, часом навіть фізично експлуатують. До **деструктивних угруповань** належать небезпечні компанії, групи наркоманів, тоталітарні секти, терористичні організації тощо. Фактично це групи злочинців різного спрямування. Відомі випадки об'єднання підлітків у небезпечні компанії, які контролюють дорослі злочинці. У таких компаніях діють свої «закони»: беззастережне підпорядкування ватажкові, цілковита покоря, культ сили. Підлітки потрапляють у них через залякування або зачарування псевдоромантикою та псевдогеройством їхніх членів.

Вирватися з таких угруповань можна, якщо звернутися по допомогу до дорослих і до правоохоронних органів.

Тоталітарні секти під виглядом релігійних, благодійних, оздоровчих, освітніх організацій намагаються взяти життя людей під повний контроль. Вони примушують своїх членів відмовлятися від рідних та друзів, робити грошові внески на користь організації, працювати необмежений час, забираючи всі зароблені кошти, або й переписати на членів секти своє майно, житло тощо.

Для екстремістських угруповань характерні політичні провокації, протиправні заходи, терористичні акти тощо. Найбільш радикально налаштовані екстремісти заперечують будь-які компроміси, переговори, угоди. Терористи вимагають від держав певних політичних рішень або задоволення власних корисливих інтересів.

Поведінка країн-агресорів, що розв'язують війни, — це крайній прояв тероризму та екстремізму, насильство, що загрожує існуванню цілих народів. Одне з основних завдань загарбників — залякати суспільство, країну чи навіть усе людство. Агресори — воєнні злочинці маніпулюють свідомістю людей, прагнуть дезінформувати як населення власної країни, так і міжнародну спільноту, вдаються до геноциду, діють за межами людяності.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Псевдо- — перша частина складних слів, що означає «несправжній, уявний, удаваний».

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Терорізм (від лат. *terror* — жах) — дії із застосуванням або загрозою застосування насильства для досягнення політичної, релігійної або ідеологічної мети.

Воєнний злочин — свідоме грубе порушення законів і звичаїв війни щодо мирного населення, військовополонених.

9. Проаналізуйте новинні сайти. Про які воєнні злочини проти України йдеться в публікаціях? Як реагують на них керівники різних держав? Чому?

Заручником терористів чи воєнних злочинців може стати будь-хто й будь-де. Ознайомтеся з правилами, яких варто дотримуватись, якщо сталася така біда.



Протидія торгівлі людьми — важлива тема для сучасної молоді, адже юнаки та дівчата часто стають мішенями торговців «живим товаром». Такі злочини загрожують утратою свободи, експлуатацією, фізичним і психологічним насильством.

10. Проаналізуйте ситуацію. Дайте відповіді на запитання.

До маленького містечка приїхала група «агентів», що нібито набирали юнаків та дівчат 15–18 років привабливої зовнішності для зйомок у молодіжному серіалі й роботи моделями. Група молоді вирушила автобусом до великого міста. Документи в них зібрали ще до прибуття на місце. Замість готелю всіх розмістили в напівпідвальному приміщенні без побутових зручностей, відібравши гроші та цінні речі. Щодня приїздили «продюсери» й відбирали собі «акторів». З уривків їхніх розмов юнаки та дівчата зрозуміли, що ніякого серіалу не буде, що їх викрали і продають як товар. Батьки не могли з ними зв'язатися, бо телефони теж відібрали. До справи долучилася поліція...

- Спрогнозуйте, як може скластися доля цих дівчат та хлопців.
- Чому вони стали «товаром»?
- Чи були учасники цієї історії (молоді люди та їхні батьки) обачними?
- Як можна було уникнути цієї ситуації?

Досить часто підлітки опиняються в загрозливих для їхнього життя та здоров'я ситуаціях, але не одразу це розуміють. Небезпечні пропозиції на перший погляд можуть здатися цілком безневинними. Особливо важко опиратися їм у групі однолітків: у класі, дворі, молодіжній компанії. Звісно, примушувати людей робити що-небудь без пояснення причин, шляхом обвинувачень, лестоців, погроз, шантажу, залякування, глузування тощо — неприйнятно. Але багато в чому наша безпека залежить від нас самих. Згадаймо старе прислів'я: «Розумна людина зуміє знайти вихід зі складної ситуації, а мудра в неї не потрапить».

Тож будьте пильні й не піддавайтеся маніпулятивному впливу. Якщо ж вам таки доведеться колись опинитися в небезпечній ситуації, вибратись із неї допоможуть такі поради.



— Дійте залежно від ситуації, але в будь-якому випадку налаштовуйтеся на перемогу.

— Опануйте себе і вдайтеся до психологічного тиску на злочинців:

- визначте серед викрадачів «слабку ланку» — людину, найбільш схильну до співчуття;
- показуйте свої почуття та емоції, розповідайте про своє життя, близьких, щоб злочинець сприймав вас не як об'єкт, а як живу людину;
- намагайтеся бути спокійним, принаймні зовні (це може збити злочинців із пантелику, так ви виграєте час для оцінювання ситуації та прийняття рішень);
- тримайте викрадачів у стані невизначеності, стверджуючи, що вам необхідні ліки через хронічні захворювання;
- спілкуйтеся нейтрально, тримаючи агресію «на нулі», не порушуйте тем, які можуть їх роздратувати.

— Не зневірюйтеся і не опускайте рук.



11. Як ми можемо уникнути нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань та інших небезпек? Попрацюйте в групах над пропонованими ситуаціями.

Пізня прогулянка. Олеся повертається додому пізно ввечері незнайомою вулицею. За спиною чує кроки...

- Оцініть ризик, на який наражається дівчина.
- Як можна було уникнути небезпеки?
- Як слід діяти в такій ситуації?
- Чи варто брати із собою на пізню прогулянку чи вдягати цінні речі?

Нові друзі запрошують Павла долучитися до компанії, де не дотримуються загальноприйнятих правил або закликають порушити закон.

- Критично оцініть потенційних друзів.
- Сформулюйте варіанти відмови від запрошення та ризикованої пропозиції.

До Марисі підходить **незнайомий чоловік** / **незнайома жінка**, пропонує показати коротший шлях та обіцяє підвезти своєю автівкою.

- Оцініть потенційний ризик.
- Як Мариса має реагувати на пропозицію?
- Чи не слід викликати таксі?

Матвій помічає **групу підлітків**, які голосно розмовляють і проявляють агресію до перехожих. Вони звертаються до нього.

- Чи варто піддаватися на провокацію?
- Як уникнути конфлікту?
- Може, треба знайти серед перехожих однодумців?

Незнайомі особи пропонують Олегові **швидкий заробіток** або захопливу пригоду з натяком на незаконну діяльність.

- Яке рішення слід прийняти щодо ризикованої пропозиції? Чому?
- Чи варто розповісти про неї батькам?

Поведінка в разі затримання поліцією

Через участь у бійках і несанкціонованих мітингах, перебування в підозрілих місцях чи просто на вулиці в заборонений час, за носіння ножів, бейсбольних бит, прояви вандалізму тощо підлітків може затримати поліція.

Права та правила поведінки підлітка, якщо його / її затримала поліція

• Якщо вас затримує поліція, не чиніть опору!

• Попросіть поліцейських назватися і показати посвідчення. Перепишіть дані з їхніх службових посвідчень (прізвище, посада, звання, підрозділ, номер посвідчення, ким видане).

• Повідомте свої особисті дані (ПІБ, контакти батьків), наголосіть, що ви неповнолітні.

• Вимагайте негайно повідомити батьків, родичів чи опікунів про затримання.

• Запитайте про причину затримання.

• Затримання за проступок не може тривати довше ніж 3 години.

• Якщо правоохоронці вчиняють щодо підлітка незаконні дії, йому чи їй слід за першої ж нагоди повідомити батьків чи опікунів, звернутися до медичних працівників.

• Поліція має право допитувати неповнолітніх тільки у присутності їхніх законних представників — батьків, усиновлювачів, піклувальників чи інших осіб, визначених законом.



12. Проаналізуйте ситуацію, що сталася з трьома підлітками, і дайте відповіді на запитання.

14-річні Павло та Михайло і 15-річний Артур порушували громадський порядок у кав'ярні, викрикуючи образливі фрази на адресу відвідувачів та персоналу. Працівники кав'ярні викликали поліцію. На вимогу правоохоронців припинити хуліганство хлопці реагували по-різному: Павло одразу втік, Артур насупився й замовк, а Михайло почав сперечатися. Замість показати документи, що посвідчують особу, словесно погрожував правоохоронцям.

Поліціант пригрозив хлопцю арештом. У відповідь на це Михайло плюнув у його бік. Правоохоронець застосував проти нього больовий прийом і відпровадив до відділення поліції. Там хлопець утратив рішучість і попросив повідомити батьків. Тільки через шість годин хлопця офіційно попередили та відпустили додому.

- Визначте помилки в поведінці підлітків та правоохоронців.
- Які норми були порушені працівниками поліції?
- Чи скористалися підлітки своїми правами під час затримання?
- Чи опинялися ви в подібних ситуаціях?

Незалежно від причин затримання правоохоронці повинні гарантувати кожній людині дотримання її права на недоторканність, особисту гідність, прийнятні умови утримання, можливість захищати себе, доводити свою правоту в установленому законом порядку. Ефективно захистити себе допоможе знання своїх прав та обов'язків.

Самооборона та самозахист

13. Проаналізуйте ситуацію і дайте відповіді на запитання.

Дівчина пізно ввечері поверталася з тренування. До неї наблизився підозрілий чоловік і спробував відібрати сумку. Вона застосувала проти нападника прийом самозахисту, він упав і вдарився головою об бруківку.

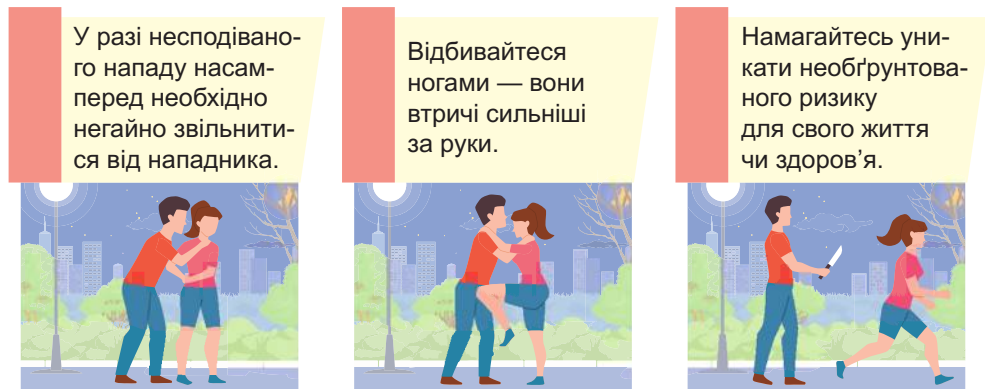
Дівчина дуже перелякалася, але відразу викликала швидку допомогу. Нападник опинився в лікарні зі струсом мозку, а проти дівчини збираються порушити кримінальну справу за фактом необхідної самооборони.

- Чи перевищила дівчина межі необхідної самооборони?
- Чи відповідала би дівчина перед законом, якби залишила пораненого нападника без допомоги?
- Чи має вона нести кримінальну відповідальність за свій учинок?

Поняття і межі допустимої самооборони описано у статті 36 Кримінального кодексу України як дії, вчинені з метою захисту прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної й достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання.

Дії, під час яких не було перевищено межі допустимої самооборони, вважають правомірними, і вони не можуть бути підставою для притягнення особи до будь-якої юридичної відповідальності.

Основи самозахисту



Більше про прийоми самозахисту ви можете дізнатися, перейшовши за QR-кодом.

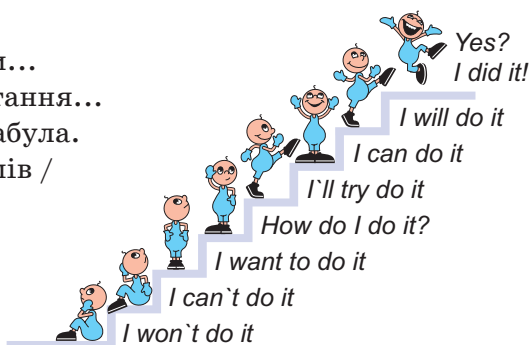


Жоден підручник не надасть вам готового рецепту дій на випадок нападу. Однак пам'ятайте: самозахист потребує певної сили, швидкості, спритності та координації рухів. Тренуйте своє тіло, виконуйте фізичні вправи — це не тільки корисно для здоров'я, а й допоможе захистити себе в небезпечних ситуаціях.

Оцініть, наскільки добре ви засвоїли матеріал параграфа, використавши потрібні фрази з поданого переліку та доповнивши їх за необхідності. Поставте позначку у відповідному місці ваших уявних «сходинок досягнень».

- Я досягнув / досягла висот.
- Відчуваю впевненість у власних знаннях.
- Можу пояснити матеріал іншим.
- Мені все зрозуміло.
- Мені майже все зрозуміло.
- Побачив і запам'ятав / побачила і запам'ятала.
- Мені варто попрацювати, щоби досягти ще кращих результатів.
- Мої результати незначні, та я не спинюся на досягнутому.

- Я потребую допомоги.
- Маю додатково повторити...
- У мене залишилися запитання...
- Почув і забув / почула і забула.
- Почув /почула і не зрозумів / не зрозуміла.
- Нічого не зрозуміло.



Which step have you reached today?

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

14. Назвіть причини вчинення підлітками правопорушень.
15. Яку відповідальність передбачено українським законодавством за злочини сексуального характеру проти неповнолітніх?
16. Чи несуть підлітки кримінальну відповідальність за злочини сексуального характеру?
17. За яких умов особа, на яку вчинено напад, може понести кримінальну відповідальність?
18. Як підлітку не піддатися деструктивному впливу?
19. Проаналізуйте подані прийоми відмови від небезпечних пропозицій та протидії тиску. Оберіть найбільш дієві та за бажання доповніть їх власними.
 - **Знайдіть у компанії союзника чи союзницю**, тобто того, чия позиція збігається з вашою. Це допоможе відчувати підтримку та зменшити тиск.
 - **Висловіть альтернативну позицію**. Зауважте, що ви не примушуєте нікого з тих, хто на вас тисне, до жодних дій, то ж і їм не варто надто наполягати на своєму.
 - **Змініть тему**. Переведіть розмову на щось інше, запропонуйте ідею, що може трансформувати пропозицію, з якою на вас тиснуть, у більш прийнятну.
 - **Проігноруйте пропозицію**. Скажіть щось на кшталт «Може, іншим разом».
 - **«Задавіть інтелектом»**. Наведіть аргументи проти того, що пропонують вам чи вашій компанії, вкажіть на ризики для здоров'я, можливі небезпеки та негативні наслідки.
 - **Рішуче скажіть НІ**.
 - **Налякайте**, наприклад, ризиком заразитися невиліковною хворобою, бути ввійманими, кримінальною відповідальністю.

§ 20 **Поважаю, приймаю, підтримую!**

Дізнаємося, чому важливо приймати відмінності між людьми, як ми можемо підтримати однокласників та однокласниць з особливими освітніми потребами, що таке толерантне ставлення до поглядів і переконань, інтересів і потреб інших людей; якою може бути наша волонтерська діяльність.



Що означає вислів «нульова дискримінація»?

Українська школа приймає кожного учня і кожну ученицю як унікальну особистість, із повагою. Це віддзеркалення ставлення до своїх громадян українського суспільства, орієнтованого на безбар'єрність та інклюзію. Наша сила — в різноманітності та синергії творчості, здібностей, умінь та навичок усіх членів спільноти. Завдяки цьому група або клас, громада й суспільство загалом досягають добробуту та зміцнюють економіку країни.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Синергія (від грец. *σύν* — разом + *εργον* — дія) — підвищена результативність спільної дії різних чинників порівняно з ефектом від окремих дій тих самих чинників.

Різнomanітність робить нас сильнішими

Щороку 1 березня відзначають День нульової дискримінації. Ця ініціатива нагадує про право кожної людини на гідне, здорове та продуктивне життя незалежно від віку, статі, інтересів, національності, зовнішності, релігії, стану здоров'я чи будь-яких інших ознак. Усі ми різні, і це нормально; кожен заслуговує на повагу. Суспільство має визнавати й цінувати унікальність кожного. Пам'ятаймо, що одна характеристика (зокрема наявність певної проблеми) не може визначати людину. Цінність має вся наша особистість, увесь набутий досвід, життєвий вибір — це робить нас по-справжньому особливими.

День нульової дискримінації:



1. Перегляньте статтю на сайті Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, перейшовши за QR-кодом. Яку різноманітність мають на увазі автори публікації? Чому важливо визнавати й цінувати унікальність кожного члена суспільства?

Як одна характеристика може спотворити або обмежити сприйняття людини?





На жаль, війна калічить людей фізично і психологічно. Ми все частіше зустрічаємо чоловіків, жінок і навіть дітей з інвалідністю. Тож маємо навчитися не тільки адекватно реагувати на фізичні проблеми, а й бути готовими до відповідних дій: поступитися місцем у транспорті, дати дорогу, привітатися, запропонувати допомогу.

Під час спілкування з людьми, що мають особливі освітні потреби, важливо правильно говорити про їхні особливості, виражаючи повагу та прийняття. У цьому допоможе спеціально розроблений словник. Його засвоєння та використання під час комунікації сприятиме підвищенню рівня культури спілкування, розбудові толерантної спільноти, здатної поважати різноманітність, визнавати цінність усіх громадян.

Правильно



- людина з інвалідністю
- людина з фізичними / сенсорними / психічними / інтелектуальними / ментальними порушеннями
- людина з порушеннями опорно-рухового апарату
- людина з порушенням рухової функції

Неправильно



- інвалід / каліка
- людина з обмеженими можливостями
- людина з обмеженими фізичними можливостями
- людина з особливостями
- людина з особливими потребами
- людина з нюансами
- особлива людина
- неповноцінний / неповносправний / недієздатний
- інклюзивна людина

2. Проаналізуйте пам'ятку. Наскільки ви толерантні у своєму мовленні щодо людей з інвалідністю?

Інклюзія та безбар'єрність

Упровадження інклюзії в школі має на меті підтримку та навчання дітей з особливими освітніми потребами, які базуються на створенні доступного середовища, наданні їм необхідної допомоги та підтримки класу, школи, друзів.

Інклюзивна освіта ґрунтується на принципі забезпечення одного з основоположних прав дітей — на освіту. Кожна дитина з особливими освітніми потребами може навчатися в будь-якому закладі освіти. Це означає, що такий дитині мають бути забезпечені фізичний доступ до шкільних приміщень, доброзичлива емоційна атмосфера, допомога оточення, щоби вона могла почуватися повноцінним членом шкільного колективу.

Інклюзивна освіта підтримує концепцію **безбар'єрності**. Через незнання, стереотипність мислення та упередженість у суспільстві можуть створюватися бар'єри, що ведуть до дискримінації, стигмизації окремих людей або груп тощо. Безбар'єрність забезпечує доступ до всіх соціальних благ, створення комфортного середовища та можливість реалізації особистісного потенціалу для всіх людей, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних або соціальних особливостей.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Інклюзія (від англ. *inclusion* — залучення) — збільшення міри участі всіх громадян у соціальному житті, зокрема надання людям, які мають фізичні або ментальні порушення, можливості брати участь у всіх сферах життя на рівних з іншими.

Безбар'єрність

	Фізична Забезпечення можливості вільно пересуватися у просторі: пандуси, ліфти, облаштовані тротуари тощо	
	Інформаційна Подання інформації у формі, доступній для сприйняття різними людьми, зокрема з порушеннями зору чи слуху	
	Психологічна Протидія негативному ставленню, впливу упереджень і стереотипів	
	Економічна Можливість працевлаштування та гідна оплата праці, що забезпечує коштами для задоволення базових потреб (їжа, одяг, побутові товари, комунальні послуги)	
	Інституційна Урахування потреб різних людей під час створення законів, нормативних документів, надання послуг	
		

3. Опишіть суспільство, що неухильно дотримується концепції безбар'єрності.

Вчимося розуміти та приймати одне одного

4. Перегляньте відео про історії успіху людей з інвалідністю за QR-кодом та складіть список запитань, на які ви отримали відповіді під час його перегляду.



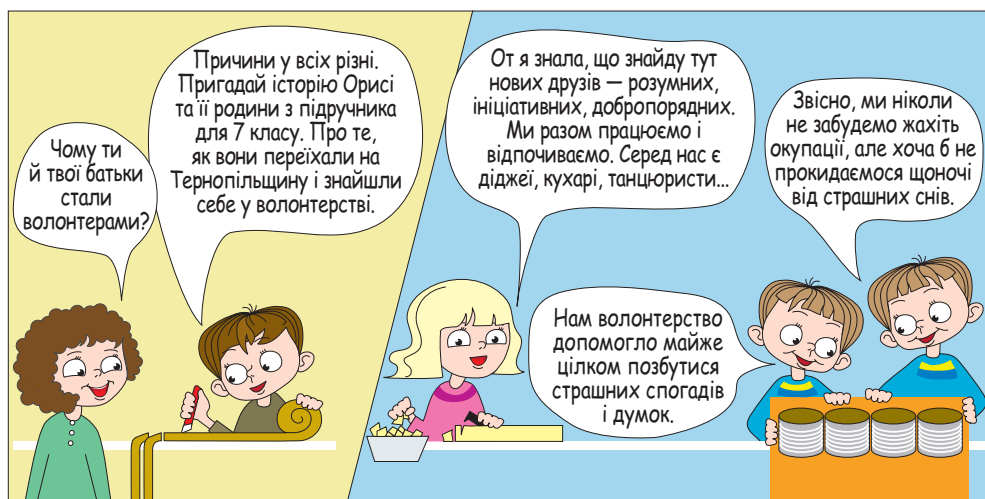
Ми розуміємо, як важливо формувати в собі такі риси, як відкритість, доброзичливість, готовність підтримувати інших людей, особливо з фізичними чи психічними порушеннями. Історії успіху людей з інвалідністю — це приклади мужності, любові до життя, сили духу, віри в себе. Вони доводять, що порушення не є перешкодою для досягнення успіху і здійснення мрій. Такі люди надихають нас стійкістю, наполегливістю в досягненні цілей, ламають стереотипи. Це справжні бійці та лідери, вони талановиті самі й сприяють реалізації талантів інших.

Навчаючись розуміти і приймати одне одного, ми беремо активну участь у створенні суспільства безбар'єрності та рівних можливостей.

Волонтерство

Волонтерський рух в Україні у період воєнного стану активно розвивається і має значний вплив на суспільство, об'єднуючи людей, готових допомагати ЗСУ та протидіяти окупантам і загарбникам.

5. Пригадайте основні засади волонтерства, про які ви дізналися в попередніх класах, і створіть асоціативний куц.





6. Продумайте стратегію волонтерства восьмикласників і восьмикласниць за орієнтовними кроками, описаними нижче.

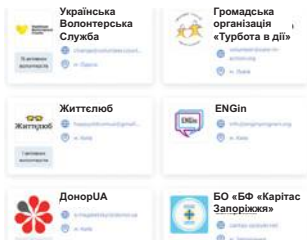
Крок 1. Поміркуйте, як ви можете стати волонтерами у своєму місті, селі, де шукатимете одностудців. Перегляньте платформи, сайти, які публікують інформацію про волонтерські заходи. Не забувайте перевіряти їхню доброчесність за правилами розпізнавання фейків у інтернеті.

Зокрема, можна довіряти публікаціям таких ресурсів:

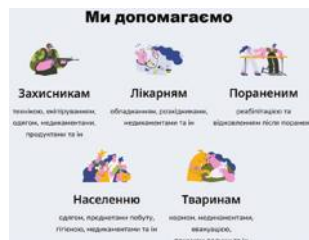
Інтернет-ЗМІ
«The Village Україна»



Онлайн-ресурс
«Волонтерська
Платформа»



Сайт волонтерського
штабу «Згряя»



Крок 2. Створіть шкільний волонтерський проєкт. Для цього насамперед визначте:

- його ідею, мету, свої можливості;
- ресурси: час, гроші, здібності;
- можливість робити щось руками: готувати, шити, майструвати тощо;
- ...

Крок 3. За бажання визначте власний рівень емпатії за тестом нижче (запитання і ключ до тесту згенеровані ШІ).

Тест на визначення рівня емпатії

№	До кожного твердження виберіть одну з відповідей та оцініть її за шкалою	Одно-значно так 3 бали	Радше так 2 бали	Радше ні 1 бал	Одно-значно ні 0 балів
1	Я легко відчуваю емоції інших людей, навіть якщо вони не виражають ці емоції словами				
2	Коли хтось поряд почувається нещасним, мені теж стає сумно				
3	Мені важливо підтримувати інших людей, коли вони переживають труднощі				
4	Я часто відчуваю емоції інших, навіть якщо особисто не пов'язаний / не пов'язана із ситуацією				
5	Якщо хтось розповідає мені про свої проблеми, я намагаюся їх зрозуміти і підтримати людину				
6	Мені важко залишатися байдужим / байдужою, коли я бачу людину в поганому емоційному стані				
7	Я зазвичай розумію, що відчуває інша людина, навіть якщо ми недостатньо добре знайомі				
8	Я легко уявляю себе на місці інших людей, особливо коли їм важко				
9	Я вважаю, що іноді варто пожертвувати власними інтересами, щоб допомогти іншій людині				
10	Я люблю вислуховувати інших людей і поділяти їхні почуття, навіть якщо не можу їм допомогти				

Щоб зрозуміти, наскільки ми здатні співпереживати іншим людям тут і зараз, слід знайти **суму балів своїх відповідей** і перейти до ключа тесту. Пам'ятаймо, що ми емоційні і, як усім підліткам, нам притаманні часті зміни настрою. Тому наші відповіді відображають нашу емпатійність саме зараз, у цей момент, але вони можуть змінитися, коли ми дізнаємося про чийсь реальну історію та потребу в допомозі й співчутті.

Ключ до тесту

- **24–30 балів** — високий рівень емпатії. Ви чутливі до емоцій інших людей, часто переймаєтеся їхніми проблемами і намагаєтесь підтримати. У вас сильне бажання допомогти, навіть якщо ситуація для вас незрозуміла.
- **16–23 бали** — середній рівень емпатії. Ви здатні зрозуміти і підтримати людей, але зазвичай не заглиблюєтеся в їхні проблеми. Вам властиве розуміння чужих почуттів, але ви зберігаєте баланс між власними інтересами і допомогою іншим.

- **8–15 балів** — низький рівень емпатії. Ви рідко берете до серця чужі емоційні переживання, і вам складно зрозуміти почуття інших. Часто віддаєте перевагу зосередженню на власних потребах.
- **0–7 балів** — дуже низький рівень емпатії. Вам зазвичай важко розпізнати та зрозуміти емоції інших людей. Ви більше орієнтовані на свої почуття і, можливо, маєте труднощі у встановленні емоційного зв'язку з іншими.

Наша підтримка ровесників з особливими освітніми потребами дуже цінна для суспільства і для нас самих. Наскільки ми приймаємо різноманітність поглядів, інтересів і потреб людей, що нас оточують, настільки заслуговуємо на повагу й визнання власної унікальності. Наша доброчинна і волонтерська діяльність неоціненна, бо, з одного боку, це реальна допомога тим, хто її потребує, з іншого — внесок у формування власного характеру. Виявляючи нульову дискримінацію, ми стаємо гідними українських традицій, патріотами, будуємо відкрите і справедливе суспільство рівних можливостей.

Продовжте речення.

- *Поважаю...*
- *Приймаю...*
- *Підтримую...*

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Які загальні принципи недопущення проявів дискримінації у школі, класі?
8. Як ми можемо підтримати однокласників чи однокласниць з особливими освітніми потребами?
9. Як волонтери допомагають живій природі?
10. Яке значення має волонтерський рух в Україні під час повномасштабного вторгнення?



Розділ 4

ДБАЄМО ПРО ВЛАСНИЙ ОРГАНІЗМ

§ 21. Швидше, вище, сильніше!

Дізнаємося про важливість відповідального ставлення до власного тіла і його вікових змін; дізнаємося більше про взаємозв'язок фізичної активності людини та її фізичних якостей.

Восьмикласник Антон — фанат спорту. Він відвідує секцію хокею. Щоранку і після уроків у нього тренування. У майбутньому він бачить себе видатним хокеїстом, тому віддає перевагу спорту перед навчанням. Антон — хлопець сильний і задирикуватий, тож його сусідові по парті, Арсенові, часто перепадає. Захистити себе Арсенові вдається не завжди, адже він фізично слабший. Час хлопець проводить переважно за книжками чи за комп'ютером. Фізичні вправи виконує лише на уроках фізкультури. Арсен вважає, що краще прочитати книжку, дізнатися щось нове, ніж «змарнувати» час на заняття спортом. Йому більше до вподоби подивитися ввечері цікавий фільм, а вранці довше поспати, ніж підніматися о шостій ранку, щоб о сьомій бути на тренуванні.



Чи вартий хтось із цих хлопців наслідування? Чому?
Чи потрібен спорт підліткам для гармонійного розвитку?

Принципи здорового способу життя

На основі власного досвіду та знань ми свідомо вибираємо спосіб життя. Наша система цінностей формується цілісно, вона охоплює духовне й фізичне — нерозривно пов'язує усі складники здоров'я, усі життєві сфери. Щоби досягти успіху і почуватися справді щасливими, варто обрати здоровий спосіб життя (ЗСЖ), дотримуватись його принципів.



Принципи здорового способу життя

Гармонія в усьому

Живу в гармонії із собою, природою, оточенням. Підтримую добре сапопочуття і позитивний настрій як гарантію цікавого життя.

Віра в себе

Я сам / сама творю своє життя. Планую майбутнє, адекватно оцінюю свої можливості та досягнення. Не корюся обставинам і не впадаю у відчай. Вірю в успіх, адже знаю: все в моїх руках!

Сьогодні, зараз

Не відкладаю на потім те, що можу зробити вже зараз. Реалізую плани одразу. За потреби коригую мету та цілі.

Принцип бумерангу

Як я ставлюся до свого здоров'я, так воно мені й відповідає: нездужанням чи бадьорістю, виснаженням чи високою працездатністю, пригніченістю чи відчуттям радості та щастя.

Оптимізм

Сприймаю світ позитивно! Це покращує настрій, підвищує самооцінку, приваблює друзів і підсилює радість життя.

Принцип дзеркала

Перш ніж дати оцінку іншим, оцінюю себе, свої звички і ставлення до оточення, свого здоров'я, довкілля. Керуюся принципом «Не засуджуй, і не будеш засуджений».

Уміння пробачати

Образа — як камінь на серці. Тож я ні на кого не тримаю образ, щоб не шкодити здоров'ю. Сильна людина вміє пробачати.

Я знаю, що нічого не знаю

Знати все неможливо, тому я навчаюся протягом усього життя: у школі, у друзів, попутників, читаючи книжки чи переглядаючи фільми.

Хочу бути щасливим / щасливою — і буду!

Щастя не залежить від статків чи побутових умов. Ми можемо змінити щось у своєму житті й стати щасливими. А можемо змінити власне ставлення до життєвих подій і теж бути щасливими. До щастя веде не один шлях!



1. Обговоріть принципи ЗСЖ. Яких із них ви дотримуетесь чи хотіли би дотримуватись? Яким чином вони сприяють здоровому способу життя?

Фізичні якості людини

Тіло кожної людини має певні фізичні характеристики, як-от сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість. Вони індивідуальні у кожного з нас.

Маємо добру новину — ці якості можна розвивати й удосконалювати.

Фізичні якості людини



Фізична активність

Фізкультура і спорт удосконалюють тіло, розширюють його можливості, зміцнюють здоров'я, розвивають силу волі. Усі про це знають, проте далеко не всі займаються спортом, не всі навіть роблять ранкову гімнастику. Сучасним підліткам, які багато часу проводять сидячи — у школі на уроках і вдома з гаджетами, особливо необхідна фізична активність: зарядка, комплекси вправ для виконання вдома, танці, йога тощо. Адже саме в підлітковому віці відбувається стрімкий розвиток серцево-судинної системи, і в цей період організм потребує тренувань і навантажень. Від рівня фізичної активності в підлітковому віці залежить, чи буде людина сильною й витривалою в дорослому житті.

Рівень фізичного навантаження має бути оптимальним і відповідати вашому віку, особливостям статури тощо. Подана нижче інформація допоможе зорієнтуватися і вибрати відповідний вид фізичної активності.

Високим дівчатам і хлопцям варто займатися баскетболом, волейболом. Худорлявим із довгими ногами рекомендуємо біг, стрибки в довжину чи висоту.



Гарна гнучкість — запорука успіху в акробатиці, спортивній чи художній гімнастиці. Міцним, гнучким підліткам, які добре відчують музику, «зайдуть» фігурне катання, спортивні танці. Заняття аеробікою зроблять вас більш витривалими і гнучкими, допоможуть позбутися зайвої ваги.

Спокійні та стримані підлітки найімовірніше не виберуть командні види спорту. Хоча саме вони дуже корисні для розвитку комунікативних умінь та навичок. Командна гра допомагає адаптуватися в соціумі та знайти друзів.

Надміру емоційним і непосидам, навпаки, у грі буде комфортно, вони почуватимуться корисними і значущими.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Значної популярності сьогодні набули тренування на вуличних тренажерах — **street workout**. Такі тренування доступні в будь-який час безкоштовно, вони до снаги і хлопцям, і дівчатам.



Заняття бойовими мистецтвами, як-от айкідо, карате, у-шу або хортинг, допоможе неслипливим дівчатам і хлопцям набути впевненості в собі, а неспокійним — стати більш урівноваженими. Задержувати підлітки в навчальних боях зможуть витратити надлишок енергії з користю для себе та безпечно для інших.



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Хортинг — повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, винайдений в Україні. Це не тільки бойове мистецтво, а й система фізичної підготовки і духовного самовдосконалення, що базується на патріотичному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій.

Усі водні види спорту сприяють зміцненню організму, розвитку витривалості, рівномірному розвитку м'язів.

Заняття йогою корисні, але підлітки мають займатися йогою, особливо дихальними вправами, в супроводі тренера.



Заняття підлітків силовими видами спорту може призвести до багатьох проблем зі здоров'ям, зокрема до частих запаморочень і навіть непритомності. Готувати організм до силових навантажень слід дуже обережно й повільно. До пори краще просто регулярно виконувати фізичні вправи, а силові заняття розпочинати не раніше 16 років для дівчаток і не раніше 18 для хлопчиків.

Не секрет, що деякі дорослі спортсмени використовують харчові добавки з підвищеним вмістом білкових компонентів для нарощування м'язів. Це абсолютно неприйнятно для підлітків. Лікарі категорично забороняють юним спортсменам уживати харчові добавки.



2. Здійсніть вибір оптимальної для вас рухової активності. Можливо, вам допоможуть визначитися подані нижче запитання.

- Які фізичні якості ви прагнете розвивати за допомогою занять спортом чи фізкультурою?
- З якого віку доцільно починати працювати над розвитком м'язів і якими методами?
- Яку рухову активність, на вашу думку, варто вибрати з огляду на особливості вашої статури?

- Чи безпечно підліткам займатися силовими видами спорту? Які ризики та переваги таких занять? Коли підліткам можна розпочинати силові тренування? На що варто звернути увагу?
- Як ви ставитеся до командних видів спорту? Чи комфортно вам грати в команді?
- Що ви знаєте про бойові мистецтва? Яке з них імпонує вам найбільше?

Що крім фізичного розвитку дає людині спорт? Щоб відповісти на це запитання, опрацюйте за методом активного читання подану нижче інформацію.

СПОРТ		• формує характер і силу волі Заняття спортом змінюють характер на краще: розвивають витримку, вміння долати перешкоди, тримати удар, гідно переживати поразки
		• закладає підвалини успіху Багато відомих людей із дитинства і донині займаються спортом. Спорт і успіх взаємопов'язані. Спорт навчає ставити цілі та досягати їх
		• дисциплінує Тинейджери, які займаються спортом, більш зібрані та дисципліновані. А це важливі якості для досягнення успіхів у навчанні та інших життєвих сферах. І в дорослому житті вони точно знадобляться
		• забезпечує цікаве та безпечне дозвілля У юних спортсменів зазвичай багато друзів, у них менше шансів потрапити в погану компанію, їм нецікаво марнувати час у пошуках сумнівних пригод

3. Оцініть переваги занять спортом за текстом поданої вище схеми. Чи з усіма твердженнями ви згодні? Чого, на вашу думку, в цьому переліку не вистачає? Що з переліченого найважливіше саме для вас?

У спорті головне — не рекорди, а розвиток особистісних та фізичних якостей. Заняття спортом, фізичними вправами, танцями в юності — це щасливе, повноцінне та успішне життя в майбутньому.

Створіть проєкт відеоролика про принципи здорового способу життя.

ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

4. Поясніть значення дотримання принципів ЗСЖ для збереження і зміцнення здоров'я.
5. Які чинники впливу на стан свого здоров'я ви можете змінити?
6. Назвіть кілька видів спорту і перелічіть фізичні якості, які вони розвивають.

7. Наведіть можливі ризики надмірного захоплення спортом.
8. Спрогнозуйте далекосяжні наслідки для підлітка, який не займається фізичними вправами і веде малорухливий спосіб життя.
9. Чи займаєтесь ви спортом? Чому?
10. Яким видом спорту ви хотіли б займатися? Чим цей вид спорту може бути корисним саме для вас?

§ 22 Від відповідальності за репродуктивне здоров'я до добробуту

Дізнаємося про особливості розвитку репродуктивної системи у підлітковому віці, про ризики раннього початку статевого життя та його вплив на наш добробут.

Як назва параграфа пов'язана із притчею про маму?



У попередніх параграфах ми говорили про те, що зрілість людини в різних аспектах настає не одночасно, з різницею в кілька років, а також про деякі складники здоров'я. У 8 класі ми ознайомимося з такими складниками, як репродуктивне, статеве та сексуальне здоров'я. Слід розрізняти статеве здоров'я, що пов'язане переважно з біологічними та фізіологічними аспектами, і сексуальне, невід'ємними ознаками якого є безпечна сексуальна поведінка та відповідальність у стосунках. Ці якості сприяють збагаченню особистості, підвищенню комунікабельності та здатності до любові (за визначенням ВООЗ).



1. Як той факт, що статева і соціальна зрілість настає не одночасно, може впливати на поведінку підлітків?

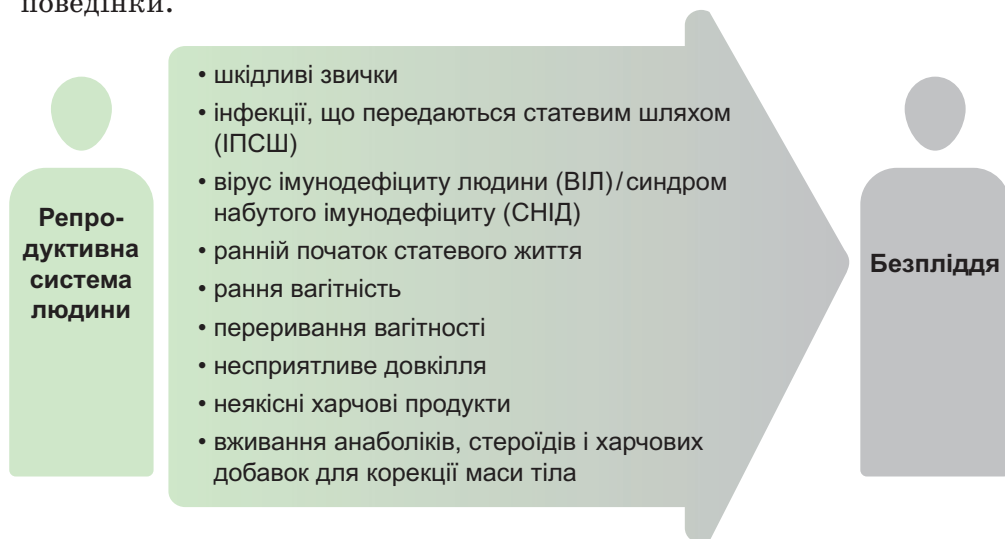
Репродуктивна система



Продовження роду — одна з найважливіших соціальних та фізіологічних функцій людини, що забезпечує збереження людства як виду. За фізіологічний бік реалізації цієї функції відповідає репродуктивна система нашого організму.

Репродуктивне здоров'я — стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що дає можливість зачати, виносити і народити здорову дитину. Дбати про репродуктивне здоров'я мають усі: хлопці й дівчата, чоловіки і жінки. Особливо важливим для його забезпечення є період активного формування репродуктивної системи — підлітковий вік. Адже порушення нормального розвитку може призвести у майбутньому до серйозних наслідків, зокрема й до безпліддя.

Ми можемо захистити свою репродуктивну систему від багатьох чинників негативного впливу, наприклад, проявляючи нульову толерантність до тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин, вибираючи достатній сон, раціональне харчування й активний відпочинок, дотримуючись особистої гігієни для уникнення інфекційних чи запальних захворювань та гігієни суспільної поведінки.



2. Проаналізуйте схему та визначте, наскільки відповідально ви ставитеся до власного репродуктивного здоров'я.

Здебільшого закоханість у підлітковому віці — почуття досить поверхове. Як наслідок, у деякого може сформуватися легковажне ставлення до «сексуального дебюту» та подальших інтимних стосунків.

Підлітки, які рано починають статеве життя, не завжди усвідомлюють можливі наслідки своїх дій, а тим більше свою відповідальність за них. Чи можна займатися сексом у 15 років? Чи є щось позитивне в ранньому початку статевого життя для підлітка? На перший погляд так. На короткий час підвищується самооцінка хлопця чи дівчини, зростає його / її авторитет у середовищі однолітків, де ранні статеві стосунки вважають ознакою дорослості. Крім того, принаймні тимчасово, реалізується потреба у визнанні та любові, адже статева близькість сприймається як прояв особливого ставлення з боку партнера.

Раннє статеве життя та вагітність

Фізичне здоров'я в підлітковому віці ще не сформоване, процеси змін та розвитку організму керують гормони, які також стимулюють посилений сексуальний потяг. Пубертатна фаза (від лат. *pubertas* — статеве зрілість) пов'язана з підготовкою тіла до розмноження. У хлопців вона триває орієнтовно між 12 і 18 роками, у дівчат довше — приблизно від 8 до 16 років. Імунна система підлітків досить слабка, тому ризик заразитися на ІПСШ, ВІЛ та інші небезпечні недуги за раннього початку статевого життя в них більший, ніж у дорослих. Можливі й інші невітні наслідки «сексуального дебюту» в підлітковому віці, як-от небажана вагітність, вагітність з ускладненнями, безпліддя.



3. Поміркуйте: чи здатна, на вашу думку, 15-річна дівчина виносити здорову дитину без шкоди для свого організму?

Небажана вагітність може стати психологічною проблемою не тільки для самої дівчини, а й для всієї її родини, а також для родини юнака — батька майбутньої дитини.



Дізнаюся про вагітність



Говорю про це з другом

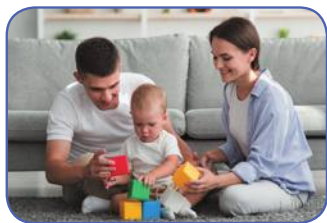


Повідомляю про вагітність батькам

Дівчина, дізнавшись про вагітність, перш за все повинна повідомити своїх батьків. Звісно ж, вони не залишать її без допомоги та поради. Необхідно також повідомити батька дитини та, можливо, його батьків. Дитина спільна, тож і відповідальність варто розділити. По-

при рівність у правах, більша відповідальність у цій ситуації лягає на дівчину. Рішення щодо того, народжувати чи перервати вагітність, має прийняти саме вона. Слід пам'ятати, що переривання першої вагітності є дуже небезпечним. Це може призвести до захворювань і навіть до безпліддя. За статистикою, дві третини жінок, які перервали першу вагітність до 18 років, стають безплідними.

Якщо дівчина вирішує народити дитину, вона має усвідомлювати труднощі, що на неї чекають: доглядати за немовлям, що потребуватиме багато часу; створити відповідні умови для виховання дитини тощо. Батьки дівчини можуть підтримати її в цьому рішенні. Проте можливо також, що її чекає самотнє материнство.



Для жінок, які самі виховують дітей, державою передбачені певні пільги, існують соціальні програми допомоги.

Найкращий вихід із ситуації — якщо неповнолітні батьки одружаться, а бабусі та дідусі допомагатимуть їм виховувати малечу. Однак, на превеликий жаль, непоодинокі випадки, коли молода мати вирішує відмовитись від дитини. Тоді новонародженого передають до будинку маляти, де дитина зростає, позбавлена материнської любові. Будь-яке рішення — залишити дитину чи ні — змінить життя дівчини. Тож ні хлопці, ні дівчата не повинні легковажно ставитися до інтимних стосунків, щоби не наробити помилок, які вплинуть на все їхнє подальше життя.

Інфекції, що передаються статевим шляхом

Крім психологічних і соціальних проблем, ранній початок сексуального життя пов'язаний із підвищеним ризиком підхопити інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Такі інфекції нині належать до найпоширеніших, особливо серед молоді віком від 14 до 24 років.

Згідно із сучасною міжнародною класифікацією ВООЗ, налічують близько 30 інфекцій, що передаються статевим шляхом, серед них:

- вірусні — генітальний герпес, ВІЛ;
- бактеріальні — сифіліс, гонорея;
- грибкові — кандидоз статевих органів.

Основними причинами їх виникнення є ранні статеві стосунки, часта зміна партнерів, випадкові статеві контакти, вживання алкоголю та наркотиків. Інфекції, що передаються статевим шляхом, важко лікувати, а деякі з них узагалі невиліковні. Більшість захворювань, що передаються статевим шляхом, призводять до хронічних захворювань статевої сфери.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я

- Щодня у світі реєструють понад 1 мільйон випадків інфікування ІПСШ, більшість із яких розвиваються безсимптомно
- Щороку фіксують приблизно 374 мільйони нових випадків інфікування одним із чотирьох виліковних ІПСШ: хламідіозом, гонореєю, сифілісом чи трихомоніазом
- За оцінками, понад 500 мільйонів людей у віці 15–49 років мають статеву інфекцію, спричинену вірусом простого герпесу
- На 1 мільйон вагітних жінок, що були інфіковані сифілісом, припало понад 350 тисяч несприятливих наслідків пологів
- Стійкість до ліків є основною загрозою для зменшення тягаря ІПСШ у всьому світі

До ІПСШ також відносять ВІЛ і СНІД. ВІЛ-позитивні та хворі на СНІД люди потерпають від втрати організмом здатності захищатися від хвороб. Навіть від найпростішої інфекції в них можуть розвинутися ускладнення. На щастя, у ВІЛ-позитивних батьків можуть народжуватись неінфіковані діти, але тільки за умови ретельного догляду та відповідної терапії під час вагітності, а також спеціальних заходів у перші роки життя дитини. Ризик передачі ВІЛ від матері до малюка становить приблизно 30 %, та якщо своєчасно розпочати прийом ліків, цей ризик можна знизити до 1 %.

Шляхи інфікування ВІЛ, ІПСШ та їх профілактика

Важливо усвідомлювати, що зараження ВІЛ та інфекціями, що передаються статевим шляхом, відбувається в певних ситуаціях, за певної поведінки. Що раніше юнаки та дівчата починають статеві стосунки, що частіше змінюють партнерів, то більший ризик зараження. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що убезпечити себе від ВІЛ та ІПСШ можна, якщо:

- цілком відмовитись від випадкових статевих стосунків;
- мати стосунки з одним здоровим партнером, оснований на взаємній довірі.

Щоб убезпечити себе від інфекцій, під час статевих зносин слід використовувати презерватив. Інфікуватися ВІЛ і СНІД може будь-хто, незалежно від статі, віку, сексуальної орієнтації, матеріального



достатку або належності до певної соціальної групи. Людина — носій ВІЛ може мати цілком здоровий вигляд. Напевне дізнатися про наявність ВІЛ в організмі можна лише за аналізом крові. В Україні тестування на ВІЛ проводять у спеціалізованих кабінетах, адреси яких є в районних поліклініках (їх можна знайти в інтернеті). Також можна самостійно провести аналіз за допомогою наборів, що вільно продаються в аптеках.



Із самої назви групи інфекцій — ІПСШ — зрозуміло, що вони передаються від хворої людини до здорової переважно під час статевого контакту. Проте можливі й інші шляхи інфікування. Наприклад, на побутовий сифіліс, ВІЛ та СНІД можна захворіти в разі використання нестерильного медичного інструментарію або відкритого контакту з кров'ю хворого. Інфекція передається також від хворої матері до дитини під час вагітності, пологів чи годування груддю.

4. Проаналізуйте шляхи інфікування ІПСШ та запропонуйте можливі заходи профілактики.

5. Пригадайте заходи профілактики ВІЛ-інфікування.

Найдієвішим захистом від інфікування ВІЛ та ІПСШ є ваша власна безпечна поведінка, дотримання правил особистої гігієни та здоровий спосіб життя.

Тестування на ВІЛ, ІПСШ конфіденційне й анонімне, що гарантується українським законодавством. До того ж в аптеці можна придбати тест для самостійної перевірки на ІПСШ, якщо виникла підозра щодо можливого зараження. Проте із цим не слід зволікати, адже інкубаційний період різних інфекцій становить від 2 до 14 днів після небезпечного контакту. Що раніше розпочнеться лікування, то ефективнішим воно буде.



Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

За злочини проти статевої свободи та статевої недоторканності особи Кримінальним кодексом України передбачено жорсткі покарання відповідно до статей 152–156. Зґвалтування, вчинене щодо малолітньої чи малолітнього, — це страшний злочин, який караєть-

ся позбавленням волі на строк до 15 років (відповідно до статті 152 Кримінального кодексу України). Пам'ятайте, що з 14 років настає особиста кримінальна відповідальність за особливо тяжкі злочини, до яких належать убивство та зґвалтування.



6. Проаналізуйте історію, спираючись на статті 152–156 Кримінального кодексу України (перейдіть за QR-кодом). Як ви гадаєте, за якою статтею обвинуватили злочинця? Яке покарання може бути застосоване до нього?



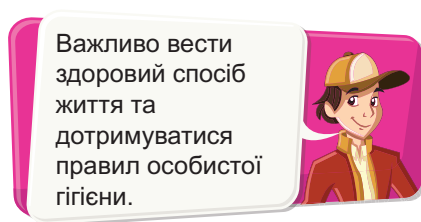
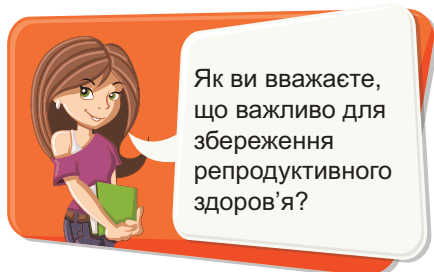
Марися йшла безлюдним парком весняного вечора. Було темно, і вона не помітила чоловіка, який слідував за нею. Зненацька він напав на дівчину, погрожуючи та застосовуючи фізичну силу, намагався змусити до сексуального акту. Хоч Марися дуже злякалася, але відчайдушно опиралася, кричала й відбивалася. Перехожі, що все ж були неподалік, прийшли на допомогу — затримали зловмисника і викликали поліцію. Згодом нападника засудили за обвинуваченням у сексуальному насильстві, адже він застосував фізичне насильство та погрози, намагався скористатися безпорадністю потерпілої.

Від відповідальності до добробуту

Секс до 18 років — це величезний стрес для психіки і нервової системи. Для послаблення стресу підлітки можуть почати вживати алкоголь або наркотики. Як наслідок, вони страждають від депресій, неврозів та афектів, що можуть призвести навіть до суїциду. Тож молоді люди, які рано починають статеве життя, нерідко мають особистісні конфлікти і проблеми, їм важко побудувати гармонійні стосунки, щасливу сім'ю, досягти добробуту.

Пам'ятаймо, що репродуктивне здоров'я — це не лише можливість мати дітей, а й загальне здоров'я та якість нашого життя. Відповідальне ставлення до свого репродуктивного здоров'я в молодому віці є запорукою добробуту в майбутньому: щасливого батьківства, успішної кар'єри, благополуччя й задоволеності життям.

Проаналізуйте комікс. Доповніть аргументами кожну репліку.



Підтримую! Своєчасне звернення до лікаря знижує ризик негативних наслідків.



Думаю, що слід уникати ризикованої поведінки та регулярно проходити профілактичні медичні огляди.



Загалом для здоров'я, зокрема й репродуктивного, важливо підтримувати нормальну вагу. Для цього треба вибрати улюблену фізичну активність.



Ми зараз багато навчаємося, тому нам необхідно планувати свій день та дотримуватися режиму навчання й відпочинку.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

7. Як репродуктивне здоров'я може впливати на добробут — особистий, родини, роду?
8. Чим небезпечний ранній початок статевого життя? Які його наслідки?
9. Назвіть шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ.
10. Які методи профілактики інфікування ВІЛ та ІПСШ вам відомі?
11. Як ви особисто повинні поводитись, щоб уникнути зараження ВІЛ та ІПСШ?
12. Поясніть фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків і штучного переривання вагітності.
13. Прочитайте початок історії.

Орест і Соломія покохали одне одного і вирішили, що готові до сексуальних стосунків. Дівчина завагітніла і довго приховувала від усіх свій стан, але її мама помітила ознаки вагітності. Розмова дівчини з мамою було емоційною, бо мама вважала, що...

Складіть фанфік, наприклад, за запитаннями:

- Яким може бути розвиток цієї ситуації?
- Хто має нести відповідальність за неї?
- Хто має прийняти рішення?
- Який найкращий вихід із цієї ситуації?

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Фанфік — це твір, написаний на основі іншого твору (книжки, фільму, відеогри тощо).

§ 23 Свідомий старт у доросле життя

Дізнаємося про психоактивні речовини та їх вплив на готовність до дорослого життя, навчимося приймати свідомі рішення щодо свого майбутнього добробуту.



Розгляньте малюнок семикласника. Що він знає про психоактивні речовини і як оцінює їхній вплив?

У підлітковому віці будь-які шкідливі звички можуть негативно впливати на розвиток організму, зокрема репродуктивної системи, яка саме активно формується. Організм підлітка набагато чутливіший до наркотиків і алкоголю, ніж у дорослих, і навіть малі дози цих речовин можуть призвести до втрати самоконтролю. Вживання психоактивних речовин, які містяться в алкоголі, наркотиках і тютюні, також небезпечно для нервової системи, яка керує всіма процесами в організмі. Це може мати серйозні й навіть незворотні негативні наслідки для дорослого життя та добробуту.

Алкоголь, тютюн і наркотики — три голови одного чудовиська, яке має страшну владу над людьми, особливо над дітьми та підлітками.



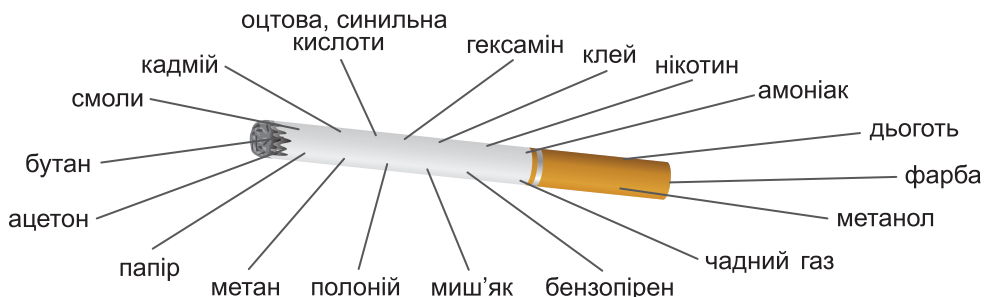
1. Чому ми говоримо про свідомий старт у доросле життя саме в підлітковому віці?

Куріння та репродуктивне здоров'я

Отруєння нікотином та іншими складниками тютюновою диму призводить до затримки статевого дозрівання і у хлопців, і в дівчат. Надалі негативний вплив на функцію статевих залоз проявляється у хворобливих станах, що ведуть до жіночого та чоловічого безпліддя.



2. Розгляньте інфографіку, що ілюструє склад цигарки. Проаналізуйте її токсичні компоненти та шкідливий вплив на організм загалом.



У підлітка, який починає курити, спочатку спрацьовує захисна реакція — тривалий сильний кашель через подразнення рецепторів тютюновим димом. Приблизно протягом року ці рецептори гинуть, кашель зникає. Натомість виникають запальні процеси, які можуть призвести до раку легенів. Під впливом тютюнового диму звужуються судини у статевих залозах, погіршується транспортування кисню до статевих клітин, і це негативно позначається на їх розвитку. У дівчат-підлітків, які почали курити, може порушуватися менструальний цикл. Складники тютюнового диму, проникаючи крізь легені в організм, вбивають яйцеклітини, а накопичені протягом багатьох років токсичні речовини можуть спричиняти позаматкові вагітності, передчасні пологи, загибель плоду та новонародженої дитини. Ми всі бачили, як використовують електронні сигарети чи вейпи. Можливо здається, що це круто, проте рідина для вейпів містить нікотин — як у цигарках, ароматизатори, що небезпечні для вдихання. Вейпінг може викликати проблеми з диханням, кашель, подразнення горла та очей.

ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ

Яйцеклітини формуються в організмі дівчини ще до її народження, і їх кількість обмежена: зазвичай при народженні в яєчниках міститься близько **1–2 мільйонів яйцеклітин**. До періоду статевого дозрівання ця кількість скорочується приблизно до **300–400 тисяч**, а до моменту настання менопаузи в яєчниках залишається лише кілька тисяч. У кожному циклі дозріти має шанс лише одна яйцеклітина, тому важливо берегти здоров'я, не ризикувати цією обмеженою природою кількістю.

Канцерогенні речовини порушують нормальний поділ клітин в організмі, утворюючи доброякісні та злоякісні пухлини. Кількість людей, що вмирають від раку, зростає з року в рік. Загалом серед курців хворих на рак у 20 разів більше, ніж серед тих, хто не курить.



3. Скільки грошей за місяць / рік витрачають курці на придбання цигарок? Скільки коштує лікування безпліддя? Як ці витрати впливають на добробут родини?

Вплив алкоголю на організм підлітка

Вплив алкоголю, сильнодіючої психоактивної речовини, найгостріше відчувають головний мозок, печінка та статеві органи. Пиво, наприклад, швидше, ніж інші напої, викликає зміни в тканинах яєчок та яєчників, причому це стосується як періодичних випадків сп'яніння, так і регулярного вживання.

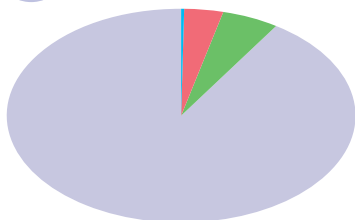
4. Чому в підлітковому віці організм більш сприйнятливий до алкоголю? До чого це призводить?

Вживання алкоголю уповільнює статевий розвиток, впливає на кількість сперматозоїдів у хлопців, порушує менструальний цикл у дівчат і навіть може призвести до безпліддя.

Дорослі, які в підлітковому віці курили та вживали алкоголь, вважаючи це ознакою дорослості, з віком відчувають згасання сексуальної функції, потерпають від імпотенції та безпліддя.



5. Проаналізуйте інфографіку. Обчисліть, скільки людей може загинути у світі з різних причин за 10 днів чи за місяць.



1 смертельний випадок на мільйон людей виникає у результаті:

авіакатастроф — раз на 50 років

вживання алкоголю — раз на 4–5 днів

автокатастроф — раз на 2–3 дні

тютюнокуріння — кожні 2–3 години

На старті у доросле життя: НАРКОТИКАМ — ні!

Ми маємо чітко усвідомлювати, що вживання наркотиків швидко призводить до серйозних фізичних і психологічних проблем, руйнує сім'ю, кар'єру й може тягнути за собою кримінальну відповідальність.

6. Які дії підлітків, пов'язані з наркотичними речовинами, підлягають кримінальній відповідальності?

Дилери (продавці) для збільшення прибутку часто «бодяжать» наркотики — розбавляють їх сіллю, содою, крохмалем. Ці речовини не отруйні, але наявність домішок значно підвищує небезпеку для життя: через непостійний склад наркотиків існує високий ризик передозування, що може призвести до зупинки дихання.



7. Проаналізуйте історію та дайте відповіді на запитання.

На молодіжній вечірці, куди Орест і Наталя, друзі з дитинства, прийшли вперше, студент Павло запропонував їм «щось цікаве» — таблетку, яка, за його словами, мала зняти втому та підняти настрій. Орест одразу відмовився, сказавши, що він і без того в гарній формі, та й батьки пояснили йому ризики таких «експериментів». Наталя хоч і вагалася, все ж піддалася на вмовляння привабливого хлопця і прийняла таблетку, сподіваючись просто відчувати «щось нове». Та вже

• Чому, на вашу думку, Орест відмовився, а Наталя погодилася на пропозицію?

• Як би могла закінчитися ця ситуація, якби Орест не допоміг дівчині?

• Що б ви порадили підліткам, які опиняються у подібній ситуації?

• Якби ви були на місці Наталі або Ореста, що ви зробили б і чому?

за 10 хвилин вона почала втрачати контроль над собою, їй стало зле, з'явилася сильна слабкість. Орест викликав швидку допомогу. Інші учасники вечірки попросили підлітків залишити квартиру й чекати лікарів надворі. У лікарні Оресту пояснили, що таблетка мала високу концентрацію психоактивної речовини, тому дуже сильно подіяла на організм дівчини. Наталя усвідомила, що отримала другий шанс на життя, і пообіцяла собі ніколи не погоджуватися на ризиковані пропозиції. Орест же переконався у правильності свого вибору.

- Які небезпеки чатують на підлітків, які вирішують спробувати наркотики заради цікавості?
- Які наслідки для здоров'я могли б виникнути в Наталі через одну спробу?
- Які висновки треба зробити із цієї історії (наприклад, про важливість уміння сказати «ні»)?

Дія анаболічних стероїдів на підлітків

Анаболічні стероїди, або анаболіки — це синтетичний тестостерон, аналог чоловічого статевого гормону. Їх призначають для стимулювання росту м'язової тканини та збільшення фізичної сили, але приймають під контролем лікарів.

Встановлено: що молодшою людина починає вживати ці препарати, то більший ризик виникнення побічних ефектів. Хоча стероїди не є наркотичними речовинами, вони викликають психологічну залежність, що проявляється в потребі постійно збільшувати дозу для досягнення ще більш разючих результатів.

Вживання анаболіків підлітками негативно позначається на розвитку організму. Зокрема, кістки рук і ніг надто рано припиняють рости, через що тіло може стати непропорційним. Крім того, приймання цих препаратів призводить до агресивності, тривалого головного болю, порушень сну. Відбуваються незворотні зміни у структурі печінки, нирках, крові; може розвинутися рак. Та головне, що вони пригнічують імунітет, і організм стає вразливим до будь-яких інфекцій. Також може виникати вугровий висип, який поступово посилюється. Ліки від нього для людей, що вживають анаболіки, є токсичними навіть у малих дозах, оскільки ферменти печінки, які нейтралізують анаболіки, не можуть нормально взаємодіяти з лікарськими препаратами. У результаті ці ліки накопичуються в організмі й призводять до його отруєння.



ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Допінг — психоактивна речовина, здатна штучно підтримувати працездатність, нівелювати відчуття втоми та болю.

Попри це деякі люди, особливо ті, що прагнуть мати гарну статуру й рельєфні м'язи, усе ж уживають анаболітичні стероїди, що посилюють білковий та мінеральний обмін речовин, сприяють формуванню мускулатури. Проте ці засоби заборонені для спортсменів, адже визнані допінгами.

Вживання анаболіків призводить до облісіння навіть молодих людей. Відновлення росту волосся можливе тільки після припинення приймання цих препаратів. Проте часто волосся втрачають назавжди.

Як не допустити залежності від психоактивних речовин

Підлітки швидко втрачають самоконтроль під дією психоактивних речовин, а людина із залежністю за дозу наркотиків здатна на все, зокрема й на ризиковані статеві стосунки. Це може призвести до небажаної вагітності, інфікування ВІЛ та ППШ.

Наркоманія і алкоголізм — це не просто шкідливі звички, це хвороби. Проте тих, хто вживає наркотики та алкоголь, важко переконати, що вони хворі.

Відомо, що хворобі легше запобігти, ніж лікувати, і це найбільше стосується саме наркоманії та алкоголізму.

Я не допускаю виникнення залежності від психоактивних речовин

НЕ

погоджуюся на ризиковані пропозиції

Кажу ні тим, хто підштовхує мене до небезпечних експериментів

залишаюся наодинці зі своїми проблемами

Звертаюся до тих, кому довіряю

картаю себе за помилки

Кожен має право на помилку. Важливо вчитися на помилках і рухатися далі

відмовляюся від підтримки

Приймаю допомогу від друзів, рідних, учителів

ігнорую свої захоплення та інтереси

Займаюся тим, що мені цікаво, розвиваю свої здібності

Чи змінилося ваше ставлення до психоактивних речовин? Як? Чи візьмете ви у доросле життя алкоголь, тютюн, наркотики? Чому?



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

8. Як не допустити виникнення залежності від тютюнокуріння?
9. Чим небезпечні канцерогенні речовини, що наявні в цигарках?
10. Які хвороби розвиваються у курців?
11. За якими ознаками можна розпізнати людину з наркотичною залежністю?
12. Чим небезпечна п'яна людина?
13. Які особливості впливу тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків?
14. Які питання щодо анаболічних стероїдів і допінгів, на вашу думку, потребують ширшого висвітлення та порад кваліфікованих фахівців?

§ 24

Корисну їжу вживаю, бо про здоров'я дбаю

Дізнаємося про формування харчових звичок, принципи здорового харчування. Поміркуємо над тим, для чого потрібне дієтичне харчування. Пригадаємо, які види харчових добавок і для чого використовують, з'ясуємо, які добавки є шкідливими і як убезпечити себе від їхнього згубного впливу.



Проаналізуйте текст. Дайте відповіді на запитання.

У два роки Максиму дуже смакували сирі овочі, особливо цибуля та лимон. Педіатр пояснила це потребою організму у вітаміні С. Згодом він перестав із таким задоволенням вживати незвичні для дітей продукти. Тепер Максим — восьмикласник. У його родині зазвичай снідають вівсянкою чи пластівцями з фруктами. На обід мама готує салат, суп і якусь м'ясну страву, а вечеря здебільшого складається з легких білкових продуктів. Мама ніколи не примушує сина доїдати все чи їсти «як усі», особливо молочні та кисломолочні продукти, через несприйнятливості його організму до лактози. Тому Максим часто вживає рибні страви. Утім, бабусині борщі і вареники з картоплею або вишнями хлопцеві теж неабияк смакують. Дідусь частенько запрошує його на улюблену піцу. Хоча його батьки категорично проти фастфуду, газованих напоїв та енергетиків, інколи Максим із приятелями заходить до закладу швидкого харчування. Він зізнається, що більше цінує час, проведений із друзями, ніж власне їжу.



Що впливає на харчові звички хлопця?
Чи можна назвати харчування Максима корисним для здоров'я? Чому?

Харчові звички

На наші харчові звички впливають біологічні особливості організму, життєвий досвід, оточення, харчові традиції сім'ї, реклама, національні традиції, релігійні переконання. Деякі народи Сходу, наприклад, вживають у їжу змії і комах, що незвично для європейців. В Індії корів вважають священними тваринами, тож у цій країні заборонено кричати на них, бити їх і, тим більше, споживати їхнє м'ясо. Головна релігійна книга мусульман — Коран — забороняє їсти свинину.



1. Наведіть конкретні приклади впливу різних чинників на формування харчових звичок.

Харчові звички людей залежать також від прихильності до традиційних чи сучасних систем харчування. Різні системи харчування дають різні відповіді на запитання, як часто людині слід споживати їжу, як поєднувати продукти, скільки поживних речовин має містити добовий раціон, скільки води слід пити і коли тощо.



2. Перегляньте відео за QR-кодом. Виберіть правильне орієнтовне співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціональному харчуванні дорослих.

А 4 : 1 : 1

Б 1 : 2 : 4

В 1 : 1 : 4



Тарілка здорового харчування



Більшість систем харчування визнають принципи здорового харчування як базові, що спрямовані на підтримку всіх складників здоров'я, зниження ризику захворювань, підвищення імунітету та якості життя загалом.

Принципи здорового харчування

Помірність	Різноманітність	Режим харчування
Це баланс між кількістю спожитої їжі та витратами енергії. У середньому для підтримання життєдіяльності організму (дихання, кровообіг, обмін речовин) ми витрачаємо 1 ккал на 1 кг маси тіла за годину. Під час фізичних навантажень витрати енергії підвищуються удвічі-втричі залежно від виду активності, її інтенсивності та тривалості.	Збалансоване співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів. Здорове співвідношення в раціоні підлітків таке: білки — 10–15 %, жири — 20–35 %, вуглеводи — 45–65 % загальної калорійності їжі, тобто 1:2:4.	Регулюється почуттям апетиту, але мозку потрібно близько 20 хвилин для отримання сигналу про надходження поживних речовин у кров. Тож бажано закінчувати їсти з легким відчуттям голоду, яке зникає, щойно їжа почне перетравлюватися й засвоюватися.

3. Використовуючи інформацію, отриману з діаграми «Тарілка здорового харчування» та схеми «Принципи здорового харчування», оцініть, наскільки ваш раціон повноцінний.

Системи харчування

Серед найпоширеніших сучасних систем харчування:

- вегетаріанство (вилучення з раціону їжі тваринного походження — м'яса, риби);
- веганство (повна відмова від їжі тваринного походження, навіть від яєць і молока);
- сиродіння (відкидає, повністю або частково, теплове оброблення їжі);
- роздільне харчування (увагу приділяють сумісності чи несумісності певних продуктів).

Ми маємо враховувати особливості свого організму і рекомендації лікарів, можемо вибрати оптимальну саме для нас систему харчування, лікувальну або оздоровчу дієту. Будь-які зміни в харчуванні чи застосування дієт необхідно обговорити з батьками, лікарем-дієтологом.

4. Прочитайте статтю. З'ясуйте, що в українській кухні відповідає принципам здорового харчування, а що ні.



Особливості української кухні

- Традиційним для українців є споживання значної кількості борошняних виробів, зокрема виробів із житнього та пшеничного борошна, пирогів, короваїв, калачів, хліба з маком і медом, а також страв із прісного тіста: вареників, галушок, млинців.

- Надзвичайно популярними є киселі та каші.

- Варіння і тушкування як види теплового оброблення продуктів застосовують частіше, ніж смаження, соління — частіше, ніж коптіння.

- Продукти для приготування других страв часто піддають подвійному тепловому обробленню (тушкують чи смажать після попереднього відварювання або тушкують після обсмажування).

- Особливі безалкогольні напої української кухні — меди, кваси, збитні, узвари.

- Українці віддають перевагу нарізаним овочам порівняно з подрібненими сумішами у вигляді салатів, вінегретів.

- Смакового розмаїття страв досягають завдяки поєднанню різних видів теплового оброблення, використанню різних жирів і вживанню місцевих приправ, таких як кріп, петрушка тощо.

- Характерним є щоденне споживання гарячих перших страв: борщів, супів, кулешів та ін., які готують переважно з рослинної сировини.

- Широко використовують в українській кухні свинину, зокрема сало, а також яйця і столові буряки.



5. Розгляньте діаграму, що відображає результати соціологічного опитування, під час якого українцям пропонували назвати три їхні найулюбленіші страви незалежно від того, до кухні якого народу вони належать.

Визначте та назвіть п'ять найулюбленіших страв українців.

Найулюбленіші страви українців



Підліткам важливо споживати достатню кількість білка за будь-якої системи харчування, адже він є будівельним матеріалом для тіла та всіх його органів, сприяє виробленню гормонів, ферментів та антитіл, які підтримують імунітет. Крім того, білок забезпечує організм енергією, дає тривале відчуття ситості.



6. Визначте, у продуктах якого походження, тваринного чи рослинного, вміст білків вищий.

рослинний				Білок на 100 г		тваринний		
нут	овес	тофу	кеш'ю			креветки	яловичина	тунець
								
7 г	11 г	13 г	18 г			18 г	7 г	19 г
								25 г

Наслідки незбалансованого харчування

У світі налічують близько мільярда людей із надмірною вагою. За даними Міжнародної асоціації з вивчення ожиріння, близько 200 млн дітей шкільного віку страждають від надмірної ваги або ожиріння. Для Європейського Союзу ця цифра становить 12 млн, тобто проблему зайвої ваги мають понад 20 % школярів. Наприклад, у Польщі від надмірної ваги страждають 16 % дівчат і 28 % хлопців, у Португалії — 22 % і 24 % відповідно, у Фінляндії — 19 % і 24 %. В Україні щорічно фіксують 18–20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей і підлітків. А надмірна вага, виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати ожиріння в майбутньому.

7. Як можна допомогти людині з надмірною вагою? Чим небезпечне ожиріння? Що таке анорексія? Чим вона небезпечна?

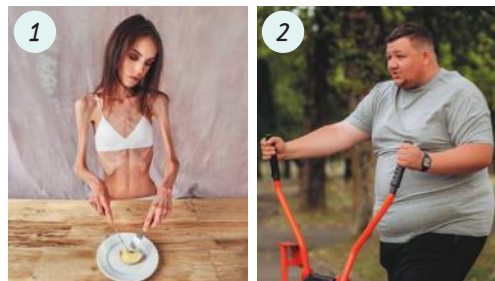
У Європі через ожиріння понад мільйон дітей мають підвищений рівень холестерину або підвищений артеріальний тиск, що збільшує ризик розвитку серцевих хвороб. У 1,4 млн дітей можливе виникнення порушень функцій печінки та серйозних проблем із репродуктивним здоров'ям через надмірну вагу.

Підлітки та молодь часто не можуть утриматись від споживання привабливої зовні, але шкідливої їжі, як-от гамбургери із соусами, чипси, шоколадні батончики тощо. Це висококалорійна їжа, проте після її вживання вже через невеликий проміжок часу знову хочеться їсти. Крім того, фастфуд витісняє з раціону харчування овочі та фрукти. Регулярне споживання фастфуду призводить до надмірної ваги навіть у молоді.

Ситуацію погіршують і глобальні зміни способу життя людей, зокрема підлітків. Нині багато хлопців і дівчат недостатньо рухаються, не дотримуються режиму харчування, їдять абищо, не переймаючись корисністю спожитих продуктів.

Здоровий спосіб життя — це не відмова від смачної калорійної їжі, а дотримання міри в харчуванні та підтримання достатньої рухової активності. Найчастіше ті, хто хоче схуднути, просто обмежують себе в їжі, часом доволі жорстко. Проте худнути слід обережно, за певним планом, а в деяких ситуаціях і під контролем лікарів.

Коли люди їдять недостатньо, споживають одноманітну їжу, вони відчувають постійну



Люди з анорексією (1) та ожирінням (2)

втому, сонливість, у них може випадати волосся, розвиваються хвороби шлунка, виникають гормональні проблеми. Незбалансоване харчування небезпечне для здоров'я, бо викликає такі хвороби, як гастрит, панкреатит, карієс, збільшує навантаження на печінку, судини тощо. Переїдання, споживання висококалорійних продуктів, зловживання солодощами призводить до зайвої ваги та пов'язаних із нею захворювань. І навпаки, недоїдання, повна відмова від їжі тваринного походження без компенсації за рахунок інших продуктів, що містять білок, спричиняють постійне відчуття голоду, запаморочення, знесилення.

Дієтичне харчування

Варто розрізняти лікувальне дієтичне харчування і дієти для схуднення. **Лікувальне дієтичне харчування** — це спеціальне харчування, що є обов'язковою частиною комплексного лікування певної хвороби або хвороб. Його лікувальний вплив забезпечується:

- спеціальним добором харчових продуктів;
- визначеними співвідношеннями між основними його складниками;
- відповідною технологією приготування страв.

Якщо вилучити з раціону окремі харчові продукти, можна значно знизити рівень спожитих холестеролу, жирів, натрію, цукру. Відварювання м'яса та риби знижує вміст у них небажаних компонентів, наприклад, надлишкових жирів, шкідливих сполук та залишків антибіотиків.

Люди, що хворіють на **діабет**, протягом усього життя дотримуються лікувальної дієти. Навіть незначне відхилення від неї може призвести до швидкого зростання вмісту цукру в крові і, як наслідок, до втрати свідомості чи навіть до діабетичної коми.

Іноді виникає необхідність у тимчасовому дотриманні дієти, наприклад після операції або для лікування певного захворювання. Із середини ХХ ст. активно використовують лікувальні та оздоровчолікувальні дієти, які лікарі призначають пацієнтам залежно від потреб.

Популярні та розрекламовані дієти для схуднення призначені для швидкого зниження маси тіла, для цього істотно зменшують

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Холестерол (або **холестерин**) — жироподібна речовина, необхідна для нормального функціонування нашого тіла, надходить в організм із жирною їжею. Його надлишок призводить до утворення жовчних каменів, кристалічних бляшок на внутрішніх стінках кровоносних судин, що спричиняє серцево-судинні захворювання, ризик інфаркту або інсульту.

порції їжі та вилучають певні продукти із раціону. Це призводить до незбалансованості, про наслідки якої ви вже читали вище.



8. Проаналізуйте думки підлітків щодо питань дієтичного харчування. З якими ви погоджуєтесь? Які вважаєте неприйнятними? Чому? Пригадайте інші поширені думки щодо дієт і аргументуйте їх слушність чи помилковість.

Міфи і факти про дієти

Вечерю віддай ворогу. Вважають, що вночі шлунок не функціонує і спожита незадовго до сну їжа перевантажує організм. Проте це не зовсім так. Нервова система посилає необхідні імпульси, що стимулюють роботу кишково-шлункового тракту й під час сну.

Вставати з-за столу потрібно з відчуттям легкого голоду. Справді, приблизно через 20 хвилин мозок отримає сигнал про надходження поживних речовин у кров, і відчуття голоду зникне, а ви не встигнете з'їсти зайвий шматочок.



Їсти треба мало. Це не так. Брак їжі може призвести до уповільнення росту, поганої розумової діяльності, раннього старіння.

Недостатньо споживати певну кількість калорій, важливо вживати збалансовану їжу. Доведено, що відмова від споживання висококалорійних продуктів — жирів, м'яса, хліба, цукру — спричиняє швидку втомлюваність, зниження працездатності, поганий настрій.

Після стрімкого схуднення втрачена вага швидко повертається. Після довгого утримання від смачного люди часто надолужують втрачене, зловживаючи солодощами тощо. Та й сам організм має «звичку» запасати жир «на чорний день». Адже жир — це джерело енергії, а його накопичення в тілі — «стратегічний запас», який ми витратили під час дієти. Організм сприймає дієту саме так — як «чорні дні», загрозу для його існування, тож за першої можливості завзято поповнює «стратегічні запаси» — і маса тіла швидко збільшується.

Вживання харчових добавок

Дехто з нас може сказати, що жодних харчових добавок не вживає, але це не зовсім так, адже продукти, які ми купуємо в супермаркеті, уже містять харчові добавки.



Харчові добавки

- барвники
- консерванти
- антиоксиданти (антиокислювачі)
- регулятори кислотності
- загусники, стабілізатори консистенції
- емульгатори
- агенти, що запобігають злипанню
- підсилювачі смаку й аромату
- антибіотики



9. Пригадайте вивчене в 6 класі — перегляньте за QR-кодом інформацію про барвники як харчові добавки. Поясніть, чому їх не рекомендують використовувати у дитячому та дієтичному харчуванні.

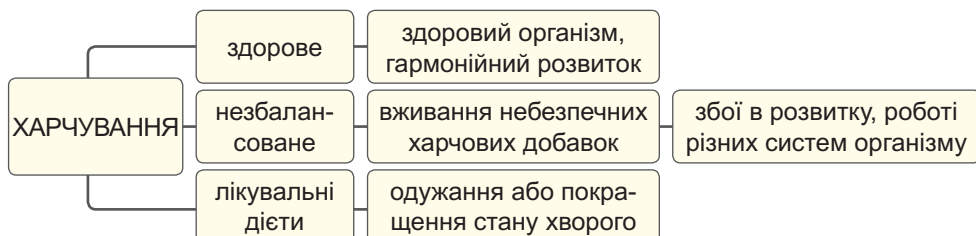


Дехто ж свідомо використовує під час готування страв різні добавки для поліпшення їхнього смаку, подовження терміну зберігання, підвищення поживної цінності. Та не всі добавки є безпечними для організму. У країнах Європейського Союзу деякі харчові добавки нині заборонені через їхню канцерогенну дію.

Неконтрольоване вживання біологічно активних добавок (БАДів), може призвести до надлишку в організмі певних речовин, що не менш небезпечно, ніж коли потрібних речовин бракує. Харчові добавки не є ліками, вони не зцілюють від хвороб, хоча й сприяють одужанню, якщо ми вживаємо їх під контролем лікарів.

У період епідемій чи пандемій рекомендують вживати спеціальні імуностимулювальні настоянки, приймати вітамін С. Щодо вживання будь-яких харчових добавок необхідно консультуватися з лікарем.

Коротко усе сказане про харчування можна узагальнити у схемі:

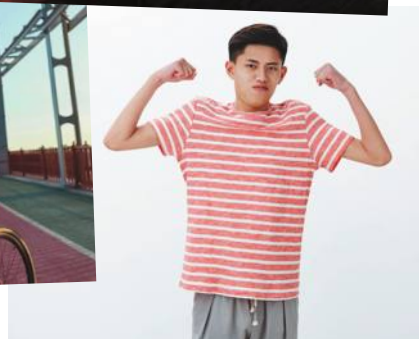


ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Канцерогени — хімічні речовини або фізичні чи біологічні агенти, які є причиною виникнення злоякісних новоутворень в організмі людини.

Ознайомтесь із переліком харчових продуктів і страв. Змодельуйте стратегію здорового харчування: виберіть продукти, які варто ввести в раціон: а) підлітка із зайвою вагою; б) спортсменки; в) худорлявого юнака; г) ваш.

- 1) склянка молока
- 2) житній хліб із маслом
- 3) вівсяна каша
- 4) мюслі з фруктами
- 5) банан
- 6) яблуко
- 7) варене яйце
- 8) омлет
- 9) овочевий салат
- 10) сир
- 11) запечена риба
- 12) овочеве рагу
- 13) газовані напої
- 14) овочевий суп
- 15) питна вода
- 16) стейк
- 17) чипси
- 18) еклери



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

10. Проаналізуйте власні харчові звички. Що на них впливає?
11. Перелічіть негативні наслідки незбалансованого харчування для підлітків.
12. Поясніть відмінність у співвідношенні поживних речовин — білків, жирів і вуглеводів — для підлітків і дорослих людей.
13. Коли дієта допомагає, а коли шкодить? Наведіть приклади із життя своїх знайомих.
14. Чим можуть бути небезпечні харчові добавки?
15. Що ви порадите своєму приятелю, який планує вживати стероїди? Чому?
- 16*. Створіть інформаційно-просвітницький продукт (відеоролик, рілс, плакат, інфографіку тощо), щоб доповнити матеріали параграфа.

§ 25 Харчові отруєння

Дізнаємося про харчові отруєння, їхні причини та симптоми, про найважливіші заходи долікарської допомоги в разі отруєння. Визначимо, які дії допоможуть мінімізувати ризики отруєння.



Проаналізуйте ситуацію та дайте відповіді на запитання.

Туристичний автобус віз групу підлітків на екскурсію до великого міста. Дорогою зробив зупинку. Дівчата й хлопці вибігли купити щось поїсти. Хтось придбав у придорожньому магазинчику булочки, хтось — круасани у фабричному пакуванні. А двоє підлітків купили в тітоньки, що торгувала просто на вулиці, пиріжки з м'ясом.



Через дві години одній дівчинці стало зле. Її нудило, вона пітніла, були різкі болі в животі. Ті самі симптоми невдовзі проявилися й у хлопчика. Довелося зупинити автобус. Дітей вивели із салону, в них було сильне блювання. Учитель сказав, що це шлунок очищується, виводить отруту з організму. Далі він швидко дістав з аптечки активоване вугілля, розтовк таблетки й розмішав порошок у пляшках із водою. Діти випили цю неприємну на вигляд суміш, потім трохи подихали свіжим повітрям і рушили далі. Дорогою постійно пили воду, щоб не допустити зневоднення.

Пізніше з'ясувалося, що саме ці двоє купили пиріжки з м'ясом.

- Як учитель зрозумів, що діти отруїлися?
- Чому постраждали тільки ці двоє підлітків?
- Пригадайте, чи траплялося вам бачити, як допомагають людині, що отруїлася. Як саме це робили?

Щоб довго жити і бути здоровим, потрібно правильно мислити, дихати, рухатися і харчуватися. Слід ретельно стежити за якістю продуктів і вибирати безпечну їжу.

Типи харчових отруєнь

Розрізняють харчові отруєння двох типів. Перші — викликані шкідливими мікроорганізмами (стафілококами, кишковою паличкою, сальмонелами тощо). Їх найчастіше спричинюють уживання несвіжих чи неякісних продуктів або недотримання правил гігієни.

Отруєння другого типу значно небезпечніші. Це ураження внутрішніх органів (печінки, нирок та ін.) токсинами рослин, грибів, шкідливими хімічними сполуками. Можливе й ураження головного мозку, що призводить до погіршення координації рухів, мовлення. Урятувати людину за такого отруєння важко. Навіть якщо вдається зберегти її життя, наслідки для здоров'я можуть бути дуже серйозними.

Варто пам'ятати, що в ранніх плодах баштанних культур може міститися підвищена кількість нітратів — солей нітратної кислоти, які використовують у сільському господарстві як мінеральні добрива. Нітрати в організмі людини перетворюються на небезпечні речовини — нітроти. Саме нітроти спричиняють тяжкі отруєння. Купуючи овочі або фрукти на стихійних ринках, краще скористатися спеціальним приладом — нітрат-тестером (в інструкції є шкали з відповідними значеннями), аби впевнитись у безпечності продуктів.



Отруєння неякісними грибними, м'ясними або рибними стравами може призвести до ботулізму, серед проявів якого розлад кишківника, гостра дихальна недостатність, сліпота. Якщо не вжити невідкладних заходів, ботулізм може закінчитися смертю.

Шляхи потрапляння бактерій і токсинів до організму людини різні. Проте отруєнь можна уникнути, якщо дотримуватись елементарних правил гігієни, не вживати невідомих рослин і грибів, продуктів сумнівної якості.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Ботулізм — гостре токсикоінфекційне захворювання, яке викликає ботулотоксин, що може міститися у грибних, м'ясних, рибних консервах і копчених продуктах, приготованих без дотримання необхідних умов стерилізації.

Шляхи потрапляння бактерій і токсинів до організму людини

- брудні руки
- погано вимиті або немиті овочі та фрукти
- погано просмажене м'ясо, сирі або недостатньо ретельно оброблені яйця
- кубики льоду для напоїв, приготовані з неочищеної води
- продукти, у яких сплив термін придатності
- неїстівні гриби, ягоди, рослини
- ...

1. Проаналізуйте схему. Поміркуйте і розкажіть, які дії допоможуть уникнути отруєння в дорозі, на відпочинку, вдома, у школі.

Симптоми харчового отруєння



2. Назвіть симптоми отруєння, відображені на малюнку або у відео за QR-кодом.

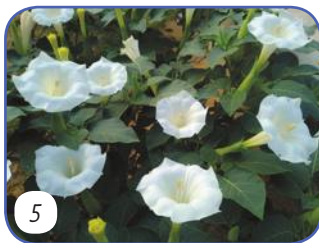
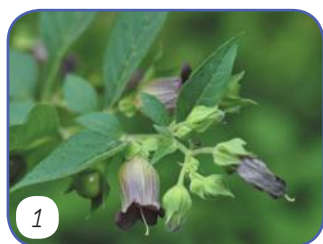


Отруйні рослини і гриби

Отруїтись рослинами можна, якщо помилково з'їсти отруйні замість їстівних.

Розгляньте зображення і запам'ятайте, які на вигляд отруйні рослини, найбільш поширені в Україні. Це допоможе вам уникнути небезпеки.

Запам'ятайте:
ніколи не
куштуйте
невідомі
дикорослі ягоди
і плоди!



Отруйні рослини: 1 — белладона; 2 — вовче лико; 3 — блекота;
4 — конвалія; 5 — дурман; 6 — собача петрушка

Усі гриби поділяють на їстівні (ті, які можна їсти), умовно їстівні (не будуть отруйними після термічного оброблення), неїстівні (несмачні) та отруйні. До останніх відносять, наприклад, бліду поганку, строчок, мухомор, несправжній опеньок, свинушку тонконогу та ін. Отруйні гриби не можна вживати в їжу за жодних умов!



Отруйні гриби: 1 — мухомор; 2 — свинушка тонконога;
3 — несправжні опеньки; 4 — біла поганка

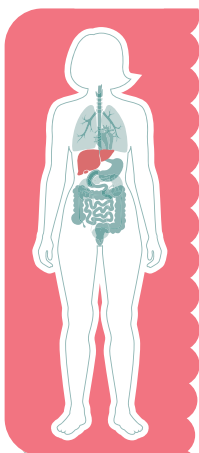
Усі частини таких грибів є отруйними. Їхня отрута не руйнується ані термічним обробленням, ані ферментами шлункового соку. За отруєння виникають галюцинації, порушення координації рухів, нестримне блювання, сильні болі в животі, пронос, жовтяниця.

Симптоми можуть проявитися вже через 30 хвилин (за отруєння мухоморами) або через 8–24 години (в разі отруєння білою поганкою). Часто симптоми проявляються надто пізно, коли людину вже не можна врятувати.

Щоб не отруїтися, слід збирати тільки добре відомі гриби. Пам'ятайте, що небезпечними стають і їстівні гриби, які лежали в одному кошику з отруйними. Не варто купувати гриби в незнайомих людей. Щоби напевне убезпечити себе від можливого отруєння, краще взагалі відмовитись від споживання дикорослих грибів і вживати спеціально вирощені — печериці, гливи.

3. Знайдіть інформацію про отруйні рослини та гриби вашої місцевості. Підготуйте про них повідомлення, обов'язково зазначте назву кожної рослини та гриба, додайте їхні фото або детальні описи. Також вкажіть, які частини рослини чи гриба отруйні. Назвіть симптоми отруєння, опишіть заходи першої допомоги.

Домедична допомога у випадках отруєння



Невідкладна допомога у випадках харчових отруєнь і кишкових інфекцій

- ▶ Якнайшвидше звільнити шлунок і кишківник:
 - промити шлунок водою кімнатної температури (у жодному разі не розчином марганцівки);
 - викликати блювання;
 - прийняти активоване вугілля: 0,5 г на кожні 10 кг ваги потерпілого кожні 2–3 години
- ▶ Давати пити воду кімнатної температури
- ▶ У разі лихоманки закутати й зігріти хворого
- ▶ Не давати їсти до повного виведення токсинів з організму



4. Проаналізуйте інфографіку та перегляньте відео за QR-кодом. Складіть покроковий алгоритм першої допомоги в одній із поданих ситуацій на вибір.



Ситуація 1. На початку літа сім'я купила ранні кавуни та дині на стихійному ринку. Уже за годину після споживання першого кавуна всі відчули симптоми отруєння: сильний біль у животі, запаморочення та нудоту. Згодом лікарі припустили, що плоди могли бути оброблені нітратами для швидшого дозрівання.

Ситуація 2. Дівчинка повечеряла йогуртом, який знайшла в холодильнику, навіть не звернувши уваги на термін придатності. Через годину її знудило. Виявилося, що термін його споживання давно сплив.

Ситуація 3. Під час літнього пікніка компанія друзів смакувала бутербродами з вареною ковбасою та шинкою, запиваючи їх газованою водою. Після повернення додому в одного з хлопців розболілися живіт і голова, його нудило. Слід пам'ятати: м'ясні продукти швидко псуються на сонці й можуть спричинити харчове отруєння.

Профілактика харчових отруєнь

Ми знаємо, що профілактика — це завжди краще, ніж лікування. Тим більше, якщо йдеться про харчові отруєння, які можуть бути тяжкими і навіть закінчитися смертю. Щоби запобігти отруєнням, слід дотримуватися простих правил, які допоможуть зберегти здоров'я і життя.



Дотримуйтеся правил гігієни

Мийте руки перед приготуванням їжі.

Мийте руки після відвідування туалету.

Ретельно мийте кухонне приладдя, яке використовуєте для приготування їжі.



Дотримуйтеся технології приготування їжі

Доводьте страви до кипіння.

Доводьте м'ясо та рибу до готовності (сік, що виділяється, має бути прозорим).



Використовуйте якісні воду та сирі продукти харчування

Для пиття обирайте бутильовану воду.

Вибирайте продукти, що пройшли оброблення (наприклад, пастеризоване молоко).

Ретельно мийте фрукти та овочі.



Відокремлюйте сирі м'ясо, рибу та морепродукти від готових страв

Зберігайте готові страви й сирі продукти окремо.

Користуйтеся окремим кухонним приладдям для оброблення сирих і готових продуктів.

Перевіряйте терміни придатності продуктів.



Зберігайте продукти за безпечної температури

Не залишайте готові страви за кімнатної температури більше ніж на дві години.

Тримайте готові страви гарячими до моменту подання на стіл.

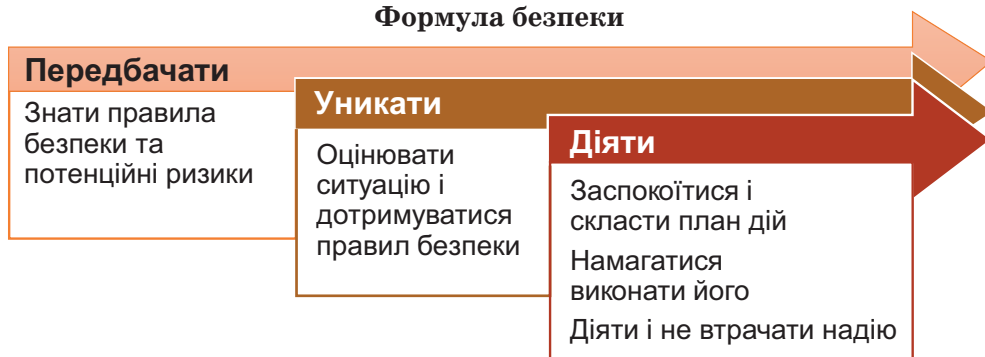
Не заморожуйте продукти повторно.

Особливо небезпечними харчові токсикоінфекції та гострі кишкові інфекції стають під час війни. За обмеженого доступу до води, продуктів, засобів гігієни та великого скупчення людей ризик отруєнь зростає.

Кишкові інфекції виникають через потрапляння в організм шкідливих бактерій та вірусів, найчастіше із забрудненою їжею або водою. Літо щедро дарує нам тепло, і це... сприяє розвитку бактерій. І хоча різноманітні бактерії є незмінними супутниками нашого життя, коли їх стає надто багато, вони можуть спричинити захворювання. Навіть купання у застійній воді може становити небезпеку розвитку гострих кишкових інфекцій. Тож варто дбати про себе й оцінювати можливі ризики в будь-яких ситуаціях.

Складіть формулу безпеки для уникнення харчового отруєння, скориставшись універсальним зразком.

Формула безпеки



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

5. Назвіть причини харчових отруєнь.
6. Перелічіть симптоми харчового отруєння.
7. Яких правил оброблення харчових продуктів дотримуються у вашій родині? Поясніть чому. На яку небезпеку можна наразитися через їх недотримання? Свою думку обґрунтуйте.
8. Складіть пам'ятку щодо правильного зберігання харчових продуктів.

§ 26 Оздоровчі системи

Дізнаємося про традиційні та сучасні оздоровчі системи, їхні основні складники, критерії вибору оздоровчої системи для себе. Розглянемо також деякі популярні сучасні «терапії» — нетрадиційні системи лікування.



Прочитайте історію та дайте відповіді на запитання.

Хлопчик народився і виріс у небагатій родині. Через нестатки часом недоїдав, нерідко хворів. Коли став дорослим, у нього виявили серйозне захворювання хребта. Хвороба заважала повноцінно жити і працювати. Тоді він вирішив почати дбати про свій фізичний стан і створив власну систему оздоровлення «Режим обмежень і навантажень».

Ця система має три основні складники: фізичне навантаження, здорове харчування і правильне мислення. І вона допомогла не тільки її творцю, а й багатьом іншим людям.

Про кого ця історія? Про Миколу Михайловича Амосова — кардіохірурга, академіка, професора Національної академії наук України, доктора медичних наук, філософа та письменника.

Амосов особистим прикладом довів, що цілком реально жити довго і повноцінно.



М. М. Амосов
(1913–2002)



Чи знаєте ви людей, які одужали після важкої хвороби чи від народження мали слабе здоров'я, але зуміли зміцнити його? Завдяки чому їм це вдалося?

Люди вчилися дбати про своє добре самопочуття вже за часів перших цивілізацій. Із часом накопичувався досвід практичних дій, що допомагали зберігати та зміцнювати здоров'я. Було помічено, що хоча життєздатність людини значною мірою визначається можливостями організму, закладеними від народження, її можна коригувати завдяки відповідній поведінці, способу життя, ставленню до себе й оточення.

Що таке оздоровча система

Оздоровча система — це цілісна система знань, навичок і звичок, що сприяють формуванню та зміцненню здоров'я. Людству відомі різні за походженням оздоровчі системи. На Сході з давніх-давен

значну увагу приділяли проблемам духовного й фізичного вдосконалення. У східних культурах народилися різноманітні системи, що поєднують методи оздоровлення і певні філософські погляди, — їх відносять до традиційних оздоровчих систем. Це йога, у-шу, цигун, що прийшли до нас із Індії та Китаю — країн, де вони й досі є складниками національних культур.

Серед представників східних народів багато довгожителів саме завдяки здоровому способу життя. Поступово, ознайомлюючись із культурами Сходу, європейці оцінили переваги традиційних оздоровчих систем і почали переймати та трансформувати їх. Так виникли сучасні оздоровчі системи — наприклад, система оздоровлення М. М. Амосова або метод К. П. Бутейки.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Система (від грец. *σύστημα* — ціле, складене з частин) — множина елементів, що перебувають у певних зв'язках і залежностях й утворюють певну цілісність, єдність.



1. Які оздоровчі системи вам відомі? Які їхні особливості?

Усі оздоровчі системи мають певні обов'язкові складники, і, звісно, кожна з них має свої особливості.



У різних оздоровчих системах спільні складники мають різну пріоритетність. У деяких на першому місці стоїть харчування, в інших найважливішими є фізичні вправи, у якихось акцент робиться на розвитку духовності.



Сучасні оздоровчі системи виникають і продовжують формуватися на основі глибокого вивчення традиційних і вже визнаних методів. Іноді вони базуються на абсолютно протилежних засадах щодо харчування, фізичного навантаження, особливостей дихання. Проте в основі кожної з них лежить віра в себе, у свої можливості та досягнення успіху.

У популяризації сучасних оздоровчих систем важливу роль відіграє особистий приклад засновника або людини, що досягла значних успіхів у їх застосуванні.

Чому існують різні оздоровчі системи? Імовірно тому, що всі люди різні. Кожен вибирає і використовує методи підтримання здоров'я, які є найкращими саме для нього. М. М. Амосов створив оздоровчу систему, що допомогла йому прожити довге та продуктивне життя, отже, для нього ця система була оптимальною. Але це не означає, що вона ідеальна для всіх. Хтось отримає найбільшу користь від практики йоги, хтось від дихання за Бутейком тощо.

Кожна оздоровча система ґрунтується на певних наукових знаннях і народних традиціях. Їх співвідношення суттєво різняться залежно від автора системи, її цілей, бажаних результатів тощо.

Оздоровчі системи часто використовують природні засоби, що стимулюють організм до самовідновлення, а також сучасні терапе-

втичні методи, як-от анімалотерапія, ароматерапія, кольоротерапія, арттерапія, гештальттерапія тощо.



2. Виберіть одну з відомих вам оздоровчих систем і охарактеризуйте її. Обґрунтуйте свій вибір.

Сучасні «терапії»

3. Пригадайте, як на вас впливають кольори, наприклад, забарвлення стін у приміщенні, кольорова палітра на комп'ютері чи барви «найкращої» (особисто для вас) пори року.

Кольорам приписують магічний вплив, і, звісно, із цим можна посперечатися. Однак усі погодяться, що різні люди віддають перевагу різним кольорам, і можливо, це пов'язано з неоднаковим впливом кольорів на наш настрій. У **кольоротерапії** цей вплив використовують для поліпшення апетиту, заспокоєння нервової системи, лікування тривожних станів тощо.

Досвід використання ефірних олій для догляду за тілом відомий ще з часів Стародавньої Греції. Згодом фітонциди та ароматичні речовини рослин почали використовувати в **ароматерапії** для зміцнення фізичного та психічного здоров'я, профілактики застуд тощо.

Основним компонентом ароматерапії є ефірні олії рослин і продукти, створені на їхній основі. Серед них є антисептики, природні антибіотики, протизапальні, заспокійливі засоби тощо. Ароматерапію часто використовують у боротьбі з затяжними захворюваннями, які не піддаються лікуванню традиційними методами. Ефірні олії мають не лише лікувальні, а й профілактичні властивості.

У найдавніші часи наші пращури могли лікуватися лише тим, що давала природа.

З відкриття та використання цілющих властивостей лікарських рослин народилася **фітотерапія** — система лікування, що налічує безліч цінних рецептів лікувальних і профілактичних засобів, а також пропагує ідею поваги до природи та відповідального використання її багатств.

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Фітонциди (з грецьк. *φυτόν* — рослина і лат. *caedo* — вбиваю) — біологічно активні речовини рослинного походження, що завдяки своїм антисептичним властивостям перешкоджають розмноженню шкідливих мікроорганізмів.



У сиву давнину в мальовничому українському селі жила травниця, яка знала безліч таємниць природи. Відрізняти цілюще зілля від звичайних бур'янів, лікувати відварами рослин, гоїти рани і допомагати людям її навчила прабабуся. Кілька поколінь її родини зберігали перевірені рецепти, малюнки рослин та їхніх частин, які можна використовувати для лікування, — листя, коріння, квіти та плоди, записи про те, коли їх слід збирати, як зберігати.



Минуло безліч років, і молодий лікар, один із нащадків тієї травниці, вирішив продовжити родинну справу. Він поєднує традиційні фіторецепти із досягненнями сучасної медицини, створюючи нові методи лікування і допомагаючи людям так само, як робила це його прапрапрабабуся.



4. Проаналізуйте назви лікувальних систем у хмарі слів. Знайдіть в інтернеті інформацію про ті, які були вам досі невідомі.

бальнеотерапія
фізіотерапія
озонотерапія
пресотерапія
спелеотерапія

фітотерапія
анімотерапія
гірудотерапія
апітерапія
арттерапія

ДО СКАРБНИЧКИ СЛІВ

Анімотерапія (від лат. *animal* — тварина і грецьк. *θεραπεία* — лікування, догляд), зоотерапія, петтерапія — це синоніми, назви напряму в психотерапії, який використовує спілкування з тваринами для надання психологічної допомоги людям. Взаємодія з тваринами сприяє емоційному розслабленню, зменшенню стресу і покращенню соціальних навичок у дітей та дорослих.

Анімотерапія

Лікування із залученням тварин



Іпотерапія

(від грецьк. *ἵππος* — кінь) — взаємодія з кіньми, які спеціально навчені відповідно до потреб хворої людини.



Каністерапія

(від лат. *canis* — собака) — найбільш популярна для поліпшення стану дітей із аутизмом, синдромом Дауна, церебральним паралічем, допомагає розвитку емоційних, розумових здібностей, а також рухових функцій.





Дельфінотерапія

ґрунтується на спілкуванні з дельфінами, допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження.

Фелінотерапія

(від лат. *felis* — кішка) — профілактика та лікування різних захворювань за допомогою контактів із кішками, бо їхнє тепло, лагідне мурчання дають змогу розслабитися.



ДЛЯ ДОПИТАЛИВИХ

У Міжнародному інституті дельфінотерапії розробили першу офіційну програму, що базується на використанні ультразвуків, які видають дельфіни, для покращення біоелектричної активності мозку людини.

Апітерапію — лікування бджолою отрутою — також відносять до анімалотерапії. Але важливо пам'ятати, що бджолина отрута — сильнодіюча речовина, тож її не можна використовувати для лікування людей з алергією.

5. Пригадайте і назвіть найвищі щаблі піраміди потреб людини за А. Маслоу.

Психотерапія належить до сучасних терапевтичних систем і зосереджується насамперед на психічному та духовному складниках здоров'я, спрямована на гармонізацію психологічного стану людини, що сприяє покращенню її фізичного стану. Це спільна робота психотерапевта і людини, спрямована на подолання емоційних, соціальних та інших проблем клієнта завдяки глибинному аналізу його особистості, особливостей та індивідуального життєвого шляху.

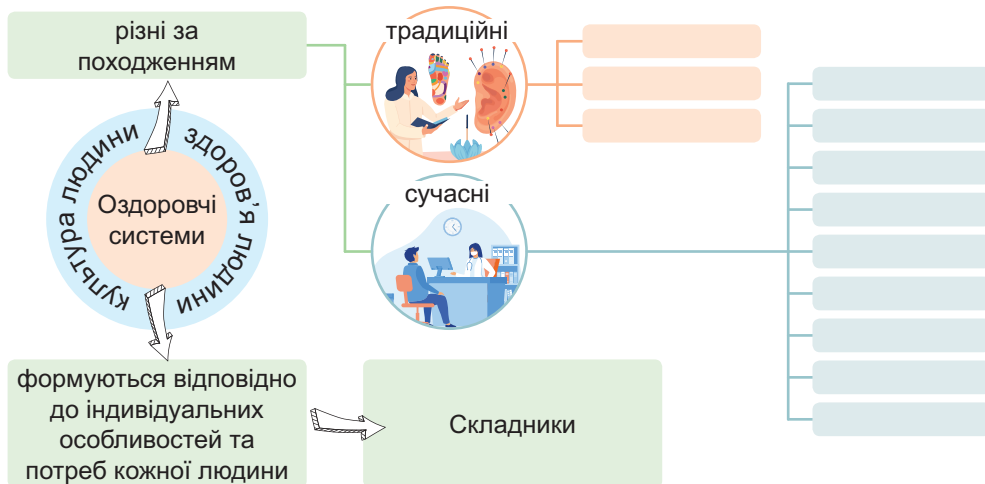
Зокрема, фокусуватися на собі як єдності розуму, тіла й духу допомагає **гештальттерапія**. Цей напрям психотерапії використовує вправи, що допомагають людині прийняти непрості життєві ситуації, а також різноманітні тілесні практики та ін. Гештальттерапія допомагає розкрити свій внутрішній потенціал для саморозвитку та самопізнання, а саме:

- усвідомлювати і формулювати власні бажання, відокремлювати їх від привнесених іззовні;
- «закривати гештальти» — гармонійно завершувати болісні або просто значущі для людини життєві ситуації;
- розуміти власні переживання і брати на себе відповідальність, свідомо вибирати свій шлях;
- розвивати емпатію, що покращує відносини з оточенням;
- почуватися комфортно у стосунках із людьми;
- краще адаптуватися до нових умов.

Допомагаючи краще розуміти себе, гештальттерапія дає можливість більш гармонійно взаємодіяти зі світом.

Оздоровчі системи допомагають підтримувати баланс у різних сферах нашого життя, сприяють зниженню стресу, що дуже важливо для нас, особливо у воєнний час. Звісно, все розмаїття оздоровчих і лікувальних систем неможливо описати в одному параграфі. Та ми, сучасні люди, маємо багато можливостей, щоб ознайомитися з ними й вибрати найкращу для себе. За бажання ми можемо поєднати елементи кількох оздоровчих систем та створити авторську систему зміцнення здоров'я з урахуванням власного фізичного стану, своїх емоційних та психологічних потреб. Поєднуючи генетичні ресурси та досягнення традиційних і сучасних оздоровчих систем, ми створимо основу для власного гармонійного розвитку.

Доповніть концептуальну карту інформацією про оздоровчі системи та сучасні «терапії» за матеріалами параграфа.



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- Наведіть приклади традиційних і сучасних оздоровчих систем.
- Які особливості та переваги мають традиційні оздоровчі системи Сходу і як вони вплинули на розвиток сучасних оздоровчих систем?
- Перелічіть основні складники більшості оздоровчих систем.
- Як різні складники оздоровчої системи впливають на здоров'я людини?
- Спрогнозуйте, чи буде оздоровча система, яку ви вибрали, ефективною для когось із ваших знайомих. Чому?
- Розкажіть про членів своєї родини чи друзів/подруг, які використовують для покращення самопочуття певні оздоровчі системи.

Дорогі восьмикласники та восьмикласниці!

Закінчується восьмий рік вашого шкільного життя, ви переходите до наступного етапу тернистого шляху дорослішання, де на вас чекають нові виклики: зростання відповідальності, вимогливості до себе, старанності, самостійності у прийнятті рішень.

У нашому підручнику ми розповідали про особливості фізичного, соціального, статевого та емоційного розвитку підлітків, важливість усвідомлення змін, що відбуваються, набуття навичок саморегуляції, що допоможуть ефективно піклуватися про своє здоров'я та безпеку, керувати власними емоціями, зробити своє навчання більш успішним.

Ми переконані, що для вашого майбутнього не менш важливим, ніж навчання, є усвідомлення своїх прагнень і можливостей.

Розуміння себе та адекватна самооцінка необхідні для свідомого вибору здорового способу життя, гармонійного розвитку, створення власної неповторної самодостатньої особистості та досягнення добробуту в майбутньому.

Сподіваємося, що запропоновані запитання і вправи, компетентнісні завдання, приклади із життя, рекомендації допоможуть вам адаптуватися до викликів підліткового / юнацького віку та сучасного суспільства, будуть корисними у процесі створення вашої власної моделі безпечної поведінки

Враховуйте у плані індивідуального розвитку здобуті знання, навички та вміння, щоб на шляху до успішного завтра досягати поставлених цілей у будь-яких сферах діяльності. Все, чого ви як гідні громадяни України навчитеся, послугує розбудові незалежної європейської держави.

Зичимо вам і надалі творчих злетів, успіхів, натхнення, міцного здоров'я, мирного неба і всім нам — Перемоги!

Авторки

Гарячі лінії та телефони довіри

- Національна дитяча «гаряча лінія» (в будні з 12.00 до 16.00) 116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів у межах України) або 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 116 123 (безкоштовно з мобільних телефонів) або 0 800 500 335 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів);
- Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20;
- Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75;
- Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103;
- Національна поліція України 102;
- Служба порятунку дітей 093 063 53 43;
- Кіберполіція 0 800 505 170;
- Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті 1545*3.

Електронні канали зв'язку

Гаряча лінія з питань запобігання насильству

Facebook – <https://www.facebook.com/lastradaukraine/>

Skype – lastrada-ukraine

E-mail – hotline@la-strada.org.ua

Telegram – NHL116123

Національна дитяча гаряча лінія

Facebook – <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

Instagram – childhotline_ua

Telegram – CHL116111

ГО «Ла Страда-Україна» Україна,

03113, Київ – 113, а/с 26

Тел./факс: +380 44 205 36 95

E-mail: info@la-strada.org.ua

[facebook.com/lastradaukraine](https://www.facebook.com/lastradaukraine/)

[facebook.com/childhotline.ukraine](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/)

Служба порятунку дітей

savechild.com.ua

Facebook – @stopchildrenviolence

Служба захисту дітей

<http://stop-sexting.in.ua/>

stopsexting.ua@gmail.com

Instagram stopsexting.ua

Facebook – @stopsextingua

@StopSextingBot

Молодіжна організація «Тінерджайзер»

Teenergizer.org/consultations

Навчальне видання

ВАСИЛЕНКО Світлана Василівна
КОЛОТІЙ Лариса Павлівна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Підручник інтегрованого курсу для 8 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Зображення використовуються згідно з ліцензією Shutterstock / FOTODOM UKRAINE

Відповідальні за видання Олена Бородіна, Галина Горобець
Макет і верстка Олександра Дубасова

Підп. до друку 16.04.2025. Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 16,9. Обл.-вид. арк. 13,0. Наклад 24 894 пр. Зам.

Видавництво «Літера ЛТД». 03057, Київ, вул. Нестерова, 3, к. 508.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6901 від 10.09.2019

Віддруковано у ТОВ «Моноліт-друк»
Юридична адреса: 04080, м. Київ, вул. Новокосятинівська, буд. № 2А
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 6043 від 27.02.2018

Василенко С. В.
В19 Здоров'я, безпека та добробут : підруч. для 8 кл. закл. загал.
серед. освіти / С. В. Василенко, Л. П. Колотій. – Київ : Літера ЛТД,
2025. – 208 с.
ISBN 978-966-945-478-2

УДК 614(075.3)