

Здоров'я, безпека та добробут



9

клас

Інтегрований курс

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник інтегрованого курсу для 9 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Київ • Світич • 2026

*Підручник відповідає модельній навчальній програмі
“Здоров’я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)”
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Шиян О.І., Дяків В.Г., Седоченко А.Б., Страшко С.В.)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 27.01.2026 р. № 110).*

Авторський колектив:

Задорожна Л. В., д-р пед. наук, проф., декан психолого-педагогічного факультету, професор кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Присяжнюк Л. А., канд. пед. наук, доц., доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Грошовенко О. П., канд. пед. наук, доц., доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету;

Іванова В. В., канд. екон. наук, доц., доцент кафедри раціонального природокористування та охорони навколишнього середовища Маріупольського державного університету;

Петрик І. В., д-р філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, доцент кафедри раціонального природокористування та охорони навколишнього середовища Маріупольського державного університету;

Хаджинова І. В., старший викладач кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету.

Задорожна Л. В.

315 Здоров’я, безпека та добробут : підруч. інтегр. курсу
для 9 кл. закл. загал. серед. освіти / Л. В. Задорожна,
Л. А. Присяжнюк, О. П. Грошовенко, В. В. Іванова, І. В. Петрик,
І. В. Хаджинова. — Київ : Світич, 2026. — 160 с. : іл.

ISBN 978-966-8506-65-9

УДК 613/614:336:17 (075.3)



Інтерактивний електронний
додаток до підручника —
на сайті SvitDovkola.org/zbd9

Консультативно-технічна підтримка:

☎ (067) 837-4401 ✉ support@svitdovkola.org

Думай – обирай – дій!

Сьогодні ти відкриваєш новий розділ своєї особистої історії – захопливий, непередбачуваний і важливий. Після дев'ятого класу перед тобою постане вибір подальшого шляху, тож саме зараз – час усвідомленого самовизначення й пошуку відповідей на запитання: “Хто я?”, “Які в мене сильні сторони?”, “Де межі моєї свободи?”, “Що залежить від мене в цьому світі?”. І це лише деякі з багатьох питань, які виникають у цей період життя. Адже ти – цілий всесвіт думок, почуттів, рис характеру, інтересів і бажань, а до того ж – громадянин або громадянка волелюбної, сміливої й незламної країни. Твої прагнення, рішення, дії впливають на твій особистий добробут, добробут суспільства й майбутнє країни.

Завдяки курсу “Здоров’я, безпека та добробут” ти краще орієнтуєшся в різних сферах життя, висловлюєш і обстоюєш власну думку, відповідальніше робиш вибір. Цьогоріч ти вчитимешся глибше усвідомлювати свої здібності й інтереси, визначати цінності та потреби, давати раду емоціям і почуттям. А ще – реалістично оцінювати себе й інших, успішно взаємодіяти з ними, активно проявляти себе та самостверджуватися. Усе це допоможе тобі свідомо дбати про здоров’я й безпеку та будувати свій добробут, ураховуючи власні можливості, потреби й умови життя.

Цей підручник спонукатиме тебе до глибоких роздумів, ґрунтовних обговорень і досліджень. Упевнені, що запропоновані практичні завдання й життєві кейси допоможуть тобі навчитися аналізувати різні ситуації, робити обґрунтовані висновки, передбачати розвиток подій, планувати свої дії та ухвалювати оптимальні рішення. Ти краще зрозумієш себе й підготуєшся до виваженого вибору майбутньої професії.

Бажаємо тобі успіхів у пізнанні себе та пошуку свого шляху у світі, де найвищою цінністю є Людина.

Авторський колектив підручника

Умовні позначення



Поміркуй



Попрацюй з іншими



Обговори з іншими



Досліди



Пригадай



Підсумуй



Пофантазуй



Перейди за QR-кодом
на початку параграфа



svitdovkola.org/zbd9/1

§ 1. Цілісність уявлень про добробут. Соціальні явища і добробут

Держави стоять не на династіях, а на внутрішній єдності й силі народу.

*Олена Теліга,
українська поетеса й публіцистка*



1. Як ти розумієш слова Олени Теліги? У чому виявляється сила народу? Як пов'язані між собою окрема людина, народ і суспільний добробут? Поясни свою думку.
2. Пригадай, що називають особистим добробутом, спільним добробутом і соціальним добробутом.

Чому людина оцінює добробут суб'єктивно?



Ти вже знаєш, що добробут — комплексне поняття, яке містить багато складників. Фактично добробут виступає збалансованим показником усіх сфер життя людини, серед яких емоційне й фізичне здоров'я, стосунки з людьми, матеріальні блага тощо.

До певної міри оцінка добробуту залежить від того, як людина його сприймає. Наприклад, одній людині бракує грошей на необхідні продукти, а іншій — на смартфон останньої моделі. Хоча їхній рівень життя різний, обоє можуть бути незадоволені своїм добробутом.

Отже, уявлення про особистий добробут завжди суб'єктивне. Те, як людина оцінює ступінь досягнення власного добробуту, залежить від її цінностей, рис характеру, а також життєвого досвіду та соціальних умов, у яких вона перебуває і які формують її очікування.

За результатами опитувань населення різних країн співробітники американського Інституту Геллапа (*The Gallup Organization*), що досліджує громадську думку, визначили 5 ключових елементів добробуту людини, які дають їй змогу бути успішною.

3. Ознайомся з результатами дослідження “The Five Elements of Wellbeing” від Інституту Геллапа.



Професійний добробут



Тобі подобається те, що робиш щодня

Соціальний добробут



У твоєму житті є важливі дружні стосунки

Фінансовий добробут



Ти грамотно розпоряджаєшся грошима

Фізичний добробут



У тебе є енергія виконувати завдання

Добробут громади



Тобі подобається те середовище, де ти живеш



- ✧ Удвох з однокласником/однокласницею визначте суспільні й особистісні чинники, що впливають на кожний із елементів добробуту.
- ✧ Чи однаковий вплив цих чинників на кожний елемент добробуту?

Як соціальні явища впливають на суб'єктивний добробут?

Людина є одночасно і біологічною, і соціальною істотою. Тому вона дуже міцно пов'язана з соціумом: на неї, її життя й добробут впливає будь-яке соціальне явище. Цим терміном позначають поведінку як окремої людини чи групи людей, так і всіх членів суспільства. Тобто соціальне явище — це подія або процес, створений людьми, і будь-який результат розвитку й праці суспільства. Культура, мистецтво, мода, імміграція, політика, влада, економіка, бізнес, реклама, девальвація, соціальні мережі тощо — це все приклади соціальних явищ.

Зазвичай соціальні явища більш суб'єктивні й умовні, ніж природні. Наприклад, традиції, звичаї чи норми поведінки, яких дотримуються в одній країні, можуть бути зовсім неприйнятними в іншій. Соціальні взаємини (як-от дружба, любов, неприязнь) так само є соціальними явищами. Але кожна людина сприймає й оцінює їх по-своєму, тому й місце в картині суб'єктивного добробуту в них різне.

Соціальне явище — це будь-який процес, подія або комплекс подій, що відбуваються в суспільстві й пов'язані з діяльністю людей, їх взаємодією, поведінкою, нормами, традиціями.

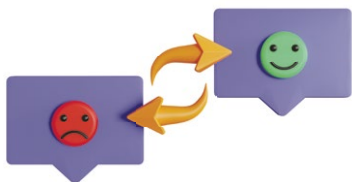
Будь-які соціальні події та явища можуть впливати на твій добробут як позитивно, так і негативно. Культура здорового способу життя, розширення світогляду й виховання громадянської відповідальності сприяють особистісному розвитку та створюють нові можливості. Натомість залежність від алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, насильство, булінг і дискримінація негативно впливають на людину. Однак більшість соціальних явищ настільки складна й багатогранна, що оцінити їхній вплив на особистий добробут насправді дуже непросто.



4. Переглянь відео про спілкування в соціальних мережах.

- ☀ За яких умов спілкування в соціальних мережах не шкодить здоров'ю, а отже й добробуту?
- ☀ Скільки часу на добу ти спілкуєшся в соціальних мережах? Зроби висновок.

5. Об'єднайтеся в групи. Складіть чотиривірш про вплив соціального явища на добробут за принципом буриме (за поданими римами). Можете використати один із варіантів дібраних рим:



- мода — врода — ода — згода;
- мережі — за межі — кортежі — пожежі;
- право — жваво — мляво — браво;
- культура — купюра — бандура — брошура;
- реклама — програма — як драма — піжама.

- ☀ Презентуйте результати своєї творчості в класі.

Як соціальні явища впливають на суспільний добробут?

Будь-яке соціальне явище впливає на суспільний добробут і водночас спричинює інші соціальні явища. Наприклад, економічні інтереси визначають соціальну політику. Зокрема, недостатнє фінансування соціальних сфер призводить до зниження рівня освіти, народжуваності, зростання захворюваності населення.

На суспільний добробут впливає багато соціальних явищ: економічних, політичних, правових, релігійних, трудових та інших. Ці явища складні, різноманітні, динамічні, часто мають непередбачувані перебіг і наслідки.

Коли люди об'єднуються, допомагають одне одному, розвивають нау-



ку й культуру, то суспільство стає сильнішим і його добробут зростає. Так, реклама здорового харчування, відкриття спортивних майданчиків, проведення різних спортивно-культурних заходів, безперечно, виховують культуру здорового способу життя. Проте є соціальні явища, що односторонньо негативно впливають на загальний добробут. Наприклад, ті, що виникають через порушення чинних законів: злочинність часто стає наслідком наркоманії, ігроманії, алкоголізму тощо.

Однак найбільш негативно на суспільний добробут впливає війна. Вона руйнує життя людей і громад, завдаючи фізичної, моральної та психічної шкоди. Саме тому під час війни особливого значення набувають взаємна підтримка, згуртованість і турбота одне про одного.

6. Як вплинула війна на твій особистий добробут і на суспільний добробут людей в Україні? Які складники добробуту, на твою думку, зазнали найбільшого впливу війни?

7. Ознайомся з результатами досліджень добробуту українців та українок під час війни.

- ✧ Поміркуй, чому, попри низький рівень задоволеності життям і високий рівень тривожності, багато опитаних українців та українок відчувають значний сенс у своїй діяльності.



Чи можна впливати на соціальні явища заради добробуту суспільства?

Соціальні явища, які негативно впливають на суспільний добробут, називають *патологічними*, або *асоціальними*. Кожне з них є джерелом проблем, що суттєво ускладнюють розвиток суспільства, збіднюють ресурси й зумовлюють втрати та економічні збитки. Однак протистояти цим явищам і можна, і треба: якщо соціальні явища створює людина, то саме вона спроможна їх зупинити або нейтралізувати їхній негативний вплив на суспільний добробут.

8. Які асоціації виникають у тебе, коли бачиш цю світліну?



- ✧ Як гадаєш, чи здатна людина сама, без допомоги й підтримки інших, протидіяти негативному впливу соціальних явищ?
- ✧ Чи залежить успіх боротьби з такими явищами від зусиль окремої людини?

Кожна людина, яка дбає про суспільний добробут, незалежно від віку, статі, професії чи посади, за рівнем своєї значущості здається непомітною краплею. Проте разом з іншими вона створює океан спроможностей суспільства — так званий соціальний капітал. Ідеться не про гроші й речі, а про стосунки між людьми, які допомагають одне одному, створюючи у такий спосіб як особистий, так і суспільний добробут. Зростання кількості таких стосунків означає накопичення соціального капіталу, який є “суспільною суперсилою”. Він може стати і твоєю особистою суперсилою.

Соціальний капітал — це ресурси й можливості, які окремі люди та спільноти мають завдяки стійким соціальним зв'язкам, взаємній довірі та готовності до співпраці.

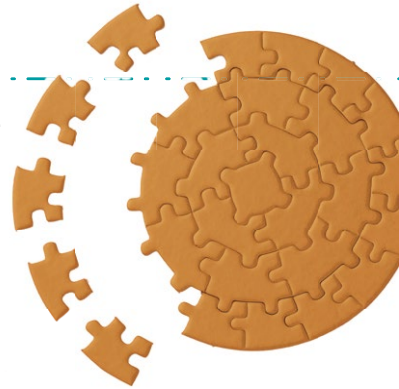


Залученість людини до соціальних зв'язків на рівні родини, групи, спільноти згуртовує суспільство й допомагає йому протистояти викликам. Ця сила соціальної єдності відчутно впливає на добробут населення, оскільки суспільство, яке покладається на довіру та соціальну згуртованість, є ефективним і стійким.

9. Досліди рівень добробуту членів своєї родини, друзів і знайомих за шкалою ONS4.

🌟 Презентуй результати свого дослідження в класі.

1. Розуміння особистого добробуту завжди суб'єктивне й залежить від цінностей людини, рис її характеру, а також життєвого досвіду, діяльності, соціальних умов і ставлення до соціальних явищ.
2. Соціальне явище — це будь-який процес, подія або низка подій, що відбуваються в суспільстві й пов'язані з діяльністю людей, їхньою взаємодією, поведінкою, нормами, традиціями.
3. Вплив соціальних явищ на добробут не завжди лише позитивний або лише негативний, оскільки залежить від волі кожної людини, її життєстійкості, здатності протистояти впливу одних соціальних явищ і примножувати дію інших.
4. Соціальна згуртованість і єдність, що ґрунтуються на стійких соціальних зв'язках між групами й усередині різних груп населення, на спільній системі норм, цінностей та на суспільній довірі, формують соціальний капітал. Цей важливий фактор протистоїть поширенню асоціальних явищ і сприяє суспільному добробуту.





§2. Показники доброчуту



Шукай правди, а не прибутку. Справжній доброчут є тільки тоді, коли отриманий завдяки твоїй праці, яка принесла користь і щастя іншим. Наслідуй за-саду не “інвестиції — бізнес — прибуток”, а “му-дрість — творчість — доброчут”.

*Митрополит Андрей Шептицький,
український церковний, культурний і громадський діяч*



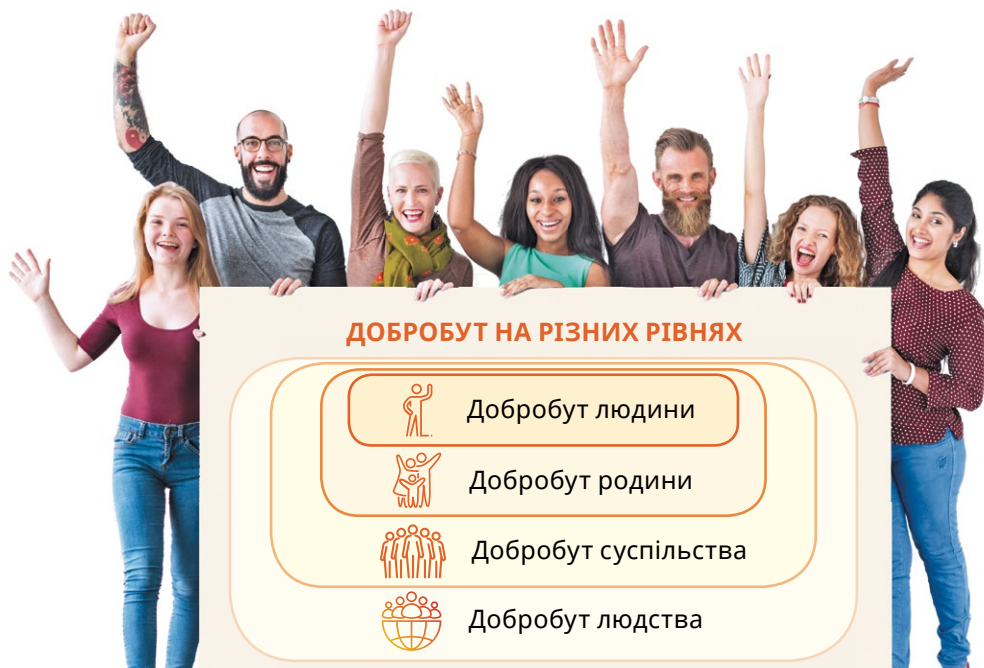
1. Як ти розумієш слова Андрея Шептицького? Чи є висока фінансова забезпеченість основним показником доброчуту? Поясни свою думку.
2. Пригадай, що є показниками доброчуту. Чи однакові показники особистого й суспільного доброчуту?



Чому доброчут є багаторівневим поняттям?

Доброчут стосується не лише однієї людини. Можна говорити про доброчут окремої людини, родини, суспільства і навіть усього людства.

Усі ці рівні пов'язані між собою. Доброчут родини залежить від доброчуту кожного її члена. Так само доброчут суспільства залежить від доброчуту багатьох родин і людей, а доброчут людства — від доброчуту різних суспільств.



Водночас світові події чи тенденції змінюють життя окремих суспільств. Від умов у суспільстві залежить добробут конкретних родин. А добробут родини впливає на добробут усіх її членів.

На добробут впливає значна кількість чинників, а на кожному рівні його оцінюють за різними показниками, що характеризують добробут.



3. Удвох із однокласником/однокласницею проаналізуйте показники суспільного добробуту і доповніть їх перелік.

ПОКАЗНИКИ СУСПІЛЬНОГО ДОБРОБУТУ

 Економічні	 Соціальні	 Екологічні
середній рівень доходу на особу	якість освіти	якість повітря й води
рівень зайнятості	якість медичних послуг	наявність зелених зон
відсоток населення за межею бідності	рівень участі в громадському житті	рівень забрудненості території
...	...	...

Не важко переконатися, що добробут — це багатогранне явище. Саме тому під час визначення рівня добробуту треба врахувати різні аспекти цього явища.

4. Змодельуйте дискусію про значущість складників добробуту та їхніх показників.

- ✧ Як ти ставишся до кожної висловленої думки?
- ✧ Чия думка тобі найближча? Обґрунтуй свою позицію.



Чи можна оцінити добробут за одним показником?

Один окремо взятий показник висвітлюватиме неповну картину. Наприклад, валовий внутрішній продукт на душу населення є популярним показником, але в ньому не враховано такі дані, як-от нерівність доходів, якість медицини, екологічний стан, рівень освіти, реальний рівень життя тощо.

Валовий внутрішній

продукт — вартість усіх товарів і послуг, вироблених у країні для споживання, продажу або заощаджень за певний період часу (за квартал чи рік).

Межа бідності — рівень доходу, зниження якого унеможливає задоволення основних потреб.

А такий показник, як рівень бідності, демонструє, скільки людей живуть за межею бідності, але не відображає добробут середнього класу. Тривалість життя так само є вагомим показником, проте в ньому не взято до уваги добробут у матеріальному вимірі.

Оцінювання добробуту тільки за одним показником схоже на оцінювання айсберга за його вер-

шиною. Верхівка, яку ми бачимо, — це лише його незначна частина. Більшість — 90 % айсберга — схована під поверхнею, однак саме вона визначає розміри й форму айсберга.

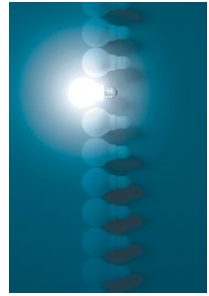
5. Ознайомся з результатами дослідження Індексу людського розвитку (ІЛР). Удвох з однокласником / однокласницею поміркуйте, чи відображає ІЛР рівень суспільного добробуту. Поясніть свою думку.

Чому комплекс показників добробуту важливий?

Оскільки поняття добробуту багатогранне й комплексне, дослідники активно шукають різні показники, за якими можна оцінити цей важливий чинник людського буття. Серед них — рівень і якість освіти, спосіб та умови життя людини, індекс людського розвитку, індекс щастя тощо.

Під час оцінювання добробуту беруть до уваги комплекс показників, що створює повну картину стану суспільного добробуту. Наприклад, у межах Програми розвитку ООН (2023 р.) було проаналізовано добробут у громадах, постраждалих від війни в Україні. До цього дослідження внесли не тільки такі показники, як матеріальний стан членів громад, а й рівень тривожності, доступ людей до гуманітарної допомоги, зруйнованість інфраструктури тощо.

Комплекс показників добробуту — це набір взаємопов'язаних кількісних і якісних показників, що разом відображають різні аспекти життя певної людини або населення якої-небудь країни (освітні, економічні, соціальні, екологічні, медичні, психологічні тощо).



Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) розробила показник “Індекс кращого життя”, який оцінює рівень добробуту на основі таких параметрів:

- рівень доходу населення;
- житлові умови;
- забезпеченість роботою;
- рівень громадської активності населення;
- рівень освіти;
- стан навколишнього середовища;
- участь громадян у суспільному житті;
- якість і вартість медичних послуг;
- ступінь задоволеності життям;
- рівень безпеки.



6. Об'єднайтеся в групи і, користуючись інтернет-джерелами, підготуйте інформаційну довідку або інформаційний плакат про один із комплексних показників суспільного добробуту:

- Індекс стійкого економічного добробуту, або Індекс збалансованого добробуту (*Index of Sustainable Economic Welfar*);
- Індекс сталого розвитку (*Index of Sustainable Development Index*);
- Індикатор справжнього прогресу (*Genuine Progress Indicator*);
- Національні розрахунки добробуту (*National Accounts of Well-being*);
- Індекс соціального прогресу (*Social Progress Index*);
- Міжнародний індекс щастя (*Happy Planet Index*).

Що є показниками добробуту дітей?

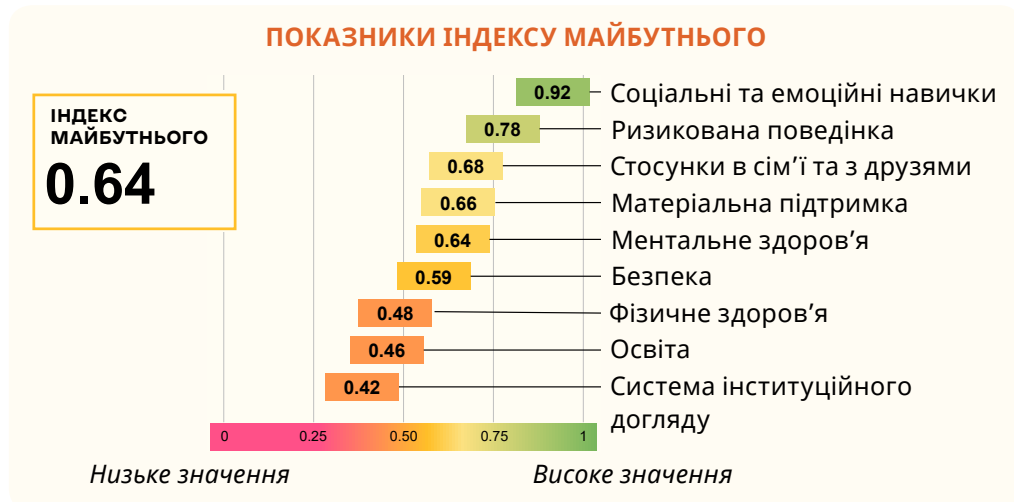
У сучасному суспільстві важливою умовою побудови й розвитку стало-го майбутнього є добробут дітей. А в українському суспільстві це — пріоритетне питання національного розвитку. Нині загальноновизнаним підходом до вимірювання добробуту дітей є застосування комплексу показників, кожен із яких відображає різні аспекти їхнього життя.



7. Ознайомся з переліком показників, що їх використовують різні світові організації для дослідження добробуту дітей.

- ✧ Який показник ти вважаєш найповнішим для оцінювання добробуту дітей? Поясни свою думку.

У 2023 р. було проведено пілотне дослідження Індексу майбутнього (Індексу добробуту дітей). Його мета — розкрити різні аспекти, що впливають на добробут дітей в Україні. У цьому дослідженні визначили комплекс показників, які охоплювали, зокрема, освіту, охорону здоров'я, безпеку, матеріальну підтримку, ментальне здоров'я, соціальні навички, прояви ризикованої поведінки (злочинність, вживання алкоголю, наркотиків, куріння) та стосунки з сім'єю і друзями.



Оцінювання проводили за шкалою від 0 балів (найнижчий рівень) до 1 бала (найвищий). Отримане значення “індексу майбутнього” — 0,64, тобто трохи вище за середній рівень.

- Проаналізуй результати дослідження Індексу добробуту дітей. Як ти можеш пояснити отримані результати? Чи вважаєш ти достатнім комплекс показників, що їх вибрали дослідники?
- Об'єднайтесь у дослідницькі групи. Розробіть систему показників, за якими можна визначити добробут підлітків 14-15 років. Виберіть відповідний інструментарій дослідження, керуючись поданим зразком.

ПОКАЗНИКИ ДОБРОБУТУ Й МЕТОДИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Показник	Методи дослідження
Стан здоров'я	Аналізування інформації з відкритих джерел (інтернет-джерела, медіа, офіційні статистичні дані)
Рівень участі в громадському житті	Опитування підлітків
...	...



1. Добробут розуміють як комплекс складників, що охоплює не лише матеріальний, а й суспільний, психологічний, правовий, політичний та інші чинники як стосовно окремої людини, так і на рівні всього суспільства. Кожний складник добробуту оцінюють за окремими показниками.
2. За одним окремо взятим показником не можна оцінити ступінь досягнення добробуту. Навіть складний комплексний показник не забезпечує повної картини суспільного добробуту.
3. Визнаним підходом до вимірювання як суспільного, так і особистого добробуту є застосування набору показників, кожен із яких відображає різні аспекти добробуту.
4. Набір показників добробуту дітей та підлітків суттєво відрізняється від набору показників суспільного добробуту чи добробуту дорослої людини. Він уміщує ті показники, які є ключовими для забезпечення сталого й щасливого майбутнього кожної країни.



svitdovkola.org/zbd9/3

§3. Шляхи створення добробуту



Змінюйте світ на краще, піклуйтеся про нього, тому що ви в ньому живете!

*Андрій Кузьменко (псевдонім — Кузьма Скрыбін),
український співак, композитор,
письменник і продюсер*



1. Чи погоджуєшся ти із закликом лідера гурту “Скрыбін”? Поміркуй, чи означають слова “змінювати світ на краще” те саме, що й створювати добробут? Поясни свою думку.

Чи залежить твій добробут від добробуту інших?

Добробут — основа щасливого життя. Проте суспільний добробут тісно пов’язаний з особистим добробутом, добробутом кожної родини та громади.



2. Як ти вважаєш, чи можна поставити знак рівності між твоїм особистим добробутом і добробутом твоєї родини? Чи залежить від тебе добробут родини? Як плекає добробут твоя родина? А як створити особистий добробут? Чи збігаються ці способи? Який висновок можна зробити?



Особистий добробут — важлива умова родинного і суспільного добробуту. Якщо людина має добре здоров'я, внутрішню гармонію, стабільний дохід, емоційну рівновагу, вона здатна більше віддавати родині й іншим людям: підтримувати, допомагати, створювати спільне майбутнє. А це означає, що і сімейний, і суспільний добробут залежить від діяльності та вчинків кожної конкретної людини, а отже і від твоїх учинків так само. Ти також відповідаєш і за власний, і за сімейний добробут, впливаючи на добробут громади й суспільства.



3. Переглянь відеосюжет.

- ⚙ Наскільки важливо аналізувати власну поведінку з погляду її наслідків для особистого та суспільного добробуту й безпеки? Поясни чому.
- ⚙ Чи виправдане досягнення особистого добробуту в будь-який спосіб та будь-якою ціною?

Чи завжди твої вчинки позитивно впливають на твій добробут?

4. Змодельуйте дискусію про шляхи створення добробуту

- ⚙ Як ти ставишся до кожної висловленої думки? Чия думка тобі найближча? Обґрунтуй свою позицію.

Відповідальна поведінка — основа, що тісно пов'язує між собою особистий добробут, добробут родини й суспільства. На особистому рівні відповідальність допомагає людині ставити чіткі цілі, працювати над їх досягненням, розвивати свій потенціал. На суспільному рівні — відповідальні громадяни та громадянки будують правову державу, підтримують економіку, розвивають культуру і взаємини. Якщо всі виконують свої обов'язки сумлінно, то добробут усієї країни зростає.

Проте іноді буває легше сказати, ніж зробити. У житті перед нами часто постає непростий вибір поведінки, діяльності чи вчинків. Його ускладнює різноманітність можливих наслідків, особливо, якщо ми не маємо чітких орієнтирів. Такими орієнтирами для тебе стануть відповіді на запитання, які ти маєш поставити, перш ніж діяти:

- Чи буде корисним для мене те, що я планую зробити?
- Чи допоможе мені це досягти добробуту?
- Чи сприятиме мій вибір поліпшенню добробуту родини?
- Чи не суперечить це суспільному добробуту й безпеці?
- Які ймовірні наслідки моєї поведінки для мене, для родини і для суспільства?





5. Об'єднайтеся в групи і разом придумайте й зобразіть на аркуші паперу умовний знак, що застерігає: "Це загрожує безпеці й добробуту!".

☀ Презентуйте результати своєї роботи в класі.



Які шляхи створення добробуту?



Коли заводять мову про шляхи створення добробуту, мають на увазі сукупність дій, стратегій і умов, що дають змогу людині і/або суспільству досягти стабільного й гармонійного життя в різних його вимірах: матеріальному, соціальному, емоційному, духовному тощо.



6. Ознайомся з переліком основних шляхів створення добробуту. Разом з однокласником/однокурсницею спроектуйте власні дії для створення особистого й суспільного добробуту за кожним із напрямів.

- Зміцнення фізичного й психічного здоров'я.
- Формування здорового середовища.
- Гарантування безпеки.
- Забезпечення освіти, самореалізації та постійного розвитку.
- Розвиток економічної активності й підприємництва.
- Розвиток соціальних взаємин, участь у доброчинності та підтримці громади.
- Участь у суспільних процесах і вплив на них.



ШЛЯХИ СТВОРЕННЯ ДОБРОБУТУ Й НЕОБХІДНІ ДЛЯ ЦЬОГО ДІЇ

Напрямок	Дія для створення добробуту	
	особистого (те, що змінює на краще тебе)	суспільного (те, що змінює на краще світ навколо)
Зміцнення фізичного й психічного здоров'я		
...		

Створення добробуту зазвичай потребує комплексного підходу: слід працювати одночасно над кількома напрямками, а не зосереджуватися лише, наприклад, на підприємництві чи зміцненні здоров'я. Окрім того, плекаючи добробут, важливо зберігати баланс між особистим і суспільним добробутом, не жертвувати одним заради іншого.

7. Ознайомся з чеклістом “Баланс особистого та суспільного добробуту”. Дай відповіді на запитання чекліста й дізнайся, чи втримаєш ти такий баланс.

Яку роль відіграє освіта у створенні добробуту?



Освіта — один із найважливіших чинників, що впливають на добробут як окремої людини, так і всього суспільства. Люди з вищим рівнем освіти здебільшого мають ліпші можливості працевлаштування й гідну заробітну плату.

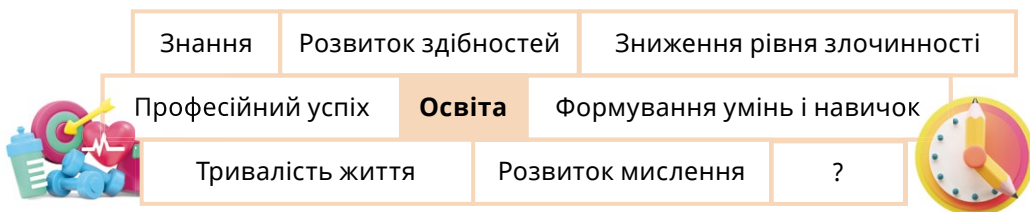
Економіка країн, у яких рівень освіти населення високий, зазвичай міцніша й більш конкурентоспроможна завдяки технологічному прогресу, впровадженню інновацій тощо. Окрім того, освіта сприяє формуванню активної громадянської позиції, посилює довіру між громадянами і знижує рівень злочинності в суспільстві.

Освічені люди частіше ведуть здоровий спосіб життя, глибше усвідомлюють важливість профілактики захворювань і володіють достовірною інформацією про здоров'я. Унаслідок цього зростають показники якості й тривалості життя.

Навчання розвиває критичне мислення, креативність, адаптивність та інші важливі навички, що допомагають людині досягти успіху в житті й реалізувати свій потенціал.



8. Доповни перелік причин, чому важливо постійно навчатися.



9. Намалюй або зроби за допомогою онлайн-сервісів інфографіку або постер на тему: “Як освіта допомагає створити добробут”.

Що таке стратегія добробуту?

Стратегія добробуту — це план дій, спрямований на покращення особистого, родинного, громадського чи суспільного добробуту.

Передусім це твій індивідуальний план, розроблений на основі власного вибору, зусиль і відповідальності, що враховує твої цілі й життєві пріоритети. Є три етапи розроблення стратегії добробуту.



I етап — усвідомлення власних потреб і цінностей. Добробут починається тоді, коли ти чітко розумієш, що для тебе є насправді важливим: безпека, здоров'я, розвиток, сімейні стосунки, освіта, умови проживання, служіння суспільству, дозвілля, заняття спортом, хобі тощо.

II етап — визначення цілей і планування діяльності. Це потребує чіткості: яких конкретно результатів ти хочеш досягти, як саме ти хочеш покращити свій добробут через рік, п'ять або десять років.

III етап — розвиток власних внутрішніх ресурсів. Створити добробут без знань, здібностей, умінь і навичок важко. Тому індивідуальний розвиток слід сприймати як інвестицію в себе.

І нарешті, найголовніше: створення добробуту — це не спринт, а марафон, що потребує твоїх систематичних дій, наполегливості й відповідальності. Зміни відбуваються поступово й часто неквапливо, але правильні кроки щодня неухильно вестимуть до мети.

10. Перегляньте відео. Об'єднайтеся в три групи і створіть перелік правил досягнення добробуту. Перша група — особистого добробуту, друга група — родинного, третя група — суспільного.

✧ Обговоріть результати роботи в класі.

- 
1. Суспільний добробут тісно пов'язаний з індивідуальним добробутом, добробутом кожної родини й громади. Він залежить від діяльності й учинків кожної людини.
 2. Шляхи створення добробуту — це сукупність дій, стратегій і умов, які допомагають людині та/або суспільству досягти стабільного й гармонійного життя. Таких шляхів багато: від зміцнення фізичного й психічного здоров'я до доброчинності й підтримки громади.
 3. Створюючи добробут, слід працювати одночасно над декількома його напрямками. Проте пам'ятай: особистий і суспільний добробут мають перебувати в балансі.
 4. Стратегія створення добробуту — це план дій, спрямований на покращення особистого, родинного, громадського чи суспільного добробуту. У кожної людини цей план індивідуальний.



Знай, умій, дій: розроби стратегію особистого добробуту

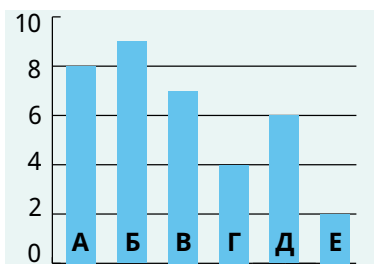


Зробити конкретні кроки на шляху до власного добробуту й покращити його вже протягом цього навчального року дасть змогу стратегія особистого добробуту. Скориставшись поданим алгоритмом дій, спробуй розробити її на поточний навчальний рік.

Алгоритм дій із розроблення стратегії особистого добробуту

1. Діагностування власного добробуту.

- 1.1. Заповни анкету самооцінювання за шкалою від 1 до 10, де 1 відповідає найменшому прояву, 10 — найбільшому:



- А Моє фізичне здоров'я.
Б Моє психічне (емоційне) здоров'я.
В Якість мого навчання.
Г Якість моїх стосунків із друзями та родиною.
Д Мій рівень енергії та мотивації.
Е Фінансова грамотність.

- 1.2. Результати самодіагностування подай у вигляді діаграми.

2. Формулювання особистих цілей.

- 2.1. Пригадай сфери добробуту (фізичний, соціальний, психічний, духовний, фінансовий, емоційний, “цифровий”, у навчальній діяльності). Визнач основні 2–3, які хочеш поліпшити найбільше.
2.2. Для кожної сфери окремо сформулюй завдання за технологією SMART (завдання має бути конкретним, вимірним, досяжним, значущим, обмеженим у часі).

3. Розроблення плану дій.

- 3.1. Для кожного завдання визнач:

- дії (що треба зробити?);
- ресурси (що або хто може допомогти?);
- можливі труднощі (що може заважати?);
- шляхи подолання труднощів.



- 3.2. Для зручності користування оформ це у вигляді таблиці, зразок якої ти бачиш нижче. Але сфери добробуту ти опрацьовуєш ті, які були вибрані самостійно.

ПЛАН ДІЙ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЦІЛЕЙ

Засоби і перешкоди	Сфери добробуту		
	Психічна	Емоційна	Соціальна
Дії			
Ресурси			
Труднощі			
Як подолати			

4. Візуалізація (за бажанням).

- 4.1. Спробуй уявити, що буде, коли ти виконаєш усі завдання.
4.2. Склади онлайн-колаж “Мій добробут наприкінці навчального року”.

5. Рефлексія.

Дай відповіді на запитання:

- Що нового я дізнався/дізналася про себе під час роботи над завданням?
- Робота над якою сферою добробуту для мене зараз у пріоритеті? Чому?
- Що було найскладнішим? Як я з цим упорався/впоралася?
- Який перший крок до поліпшення свого добробуту я готовий/готова зробити вже сьогодні?

6. Мотивація до досягнення добробуту.

- 6.1. Вигадай короткий наснажливий вислів для себе.
6.2. Напиши його яскравими літерами і/або на яскравому папері.
6.3. Розмісти цей вислів біля письмового стола або в іншому видному місці, щоб частіше потрапляв у поле зору.

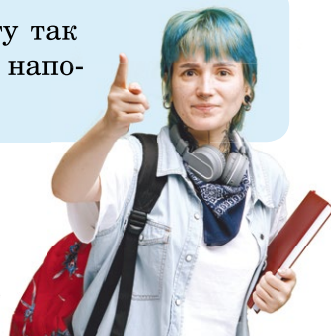
Пам’ятай! Навіть найліпша стратегія добробуту так і залишиться текстом на папері без твоїх зусиль, наполегливості й відповідальності.



svitdovkola.org/zbd9/test1

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 1.





svitdovkola.org/zbd9/4

§ 4. Захист життя і здоров'я у воєнний та повоєнний час

Національна стійкість — це здатність держави й суспільства протистояти тим чи іншим загрозам.

*Валерій Залужний,
український воєначальник і дипломат*



1. Як ти розумієш слова Валерія Залужного? Якою може бути “формула” національної стійкості? Назви три головні складники, які, на твою думку, входять до неї. Обґрунтуй свій вибір.

Хто захищає життя і здоров'я громадян у воєнний і повоєнний час?

Турбота про захист життя — не просто потреба, а й спільний обов'язок держави, громади та кожного/кожної з нас. Усі ми прагнемо бути в безпеці, реалізувати право на освіту, якісну медицину та гідний рівень життя. Часто ми сприймаємо ці можливості як належне, не замислюючись над тим, хто їх нам забезпечує. Відповідь проста — держава.

Роль держави полягає не лише в тому, щоб ухвалювати закони, забезпечувати правопорядок, регулювати економіку чи розвивати освіту, науку, спорт, культуру. Один із головних її обов'язків — піклуватися про своїх громадян і захищати їхні життя та здоров'я. Це засадниче правило закріплене в основному законі нашої держави — Конституції України.





Саме держава через підпорядковані їй установи створює умови, за яких кожна людина може розкрити свій потенціал, відчуваючи підтримку системи в найкритичніші моменти. Ефективність державних інституцій визначається тим, наскільки вчасно та якісно вони здатні надати допомогу громадянину.

Коли в країні виникає надзвичайна ситуація, держава вдається до низки заходів, спрямованих на захист і збереження життя та здоров'я людей. А ще — мінімізацію наслідків надзвичайної ситуації.



2. Яких саме заходів уживає держава, щоб захистити твоє життя і здоров'я в разі виникнення надзвичайних ситуацій, зокрема тих, які спричинені військовими діями?



3. Ознайомся із запропонованими статтями Конституції України та вдвох з однокласником/однокласницею створіть "Дерево турботи держави". Результати представте у вигляді малюнка.

- ✧ Визначте права громадян, які, на вашу думку, можуть бути обмежені чи обмежуються під час воєнного стану.



Держава ставить твоє життя і безпеку на перше місце, захищаючи в мирний і воєнний час. Але її діяльність неможлива без активної участі кожного громадянина та громадянки, адже держава — це насамперед люди. Повага до законів та громадянська обізнаність, турбота про себе й інших, небайдужість і відповідальність — це лише дуже короткий перелік рис сучасного громадянина/громадянки України.

Держава може дати можливість, створити умови, але остаточний вибір завжди за тобою. Навіть більше — в умовах війни й повоєнного часу, коли ресурси держави обмежені, твоя відповідальність і турбота про себе та інших є вирішальною. Дбати про себе, своє життя і здоров'я — це прояв зрілості, усвідомленості та внутрішньої сили.



Пам'ятай: коли ти піклуєшся про себе, тоді виграєш і ти, і держава.

Здорова людина = сильна держава!

4. Чи є зв'язок між суспільним добробутом і станом здоров'я громадян? Чи існують відмінності у турботі про здоров'я в умовах військових дій і повоєнного часу?

Як долати небезпеки техногенного характеру?

Усі війни рано чи пізно завершуються, залишаючи по собі не лише зруйновані міста, а й глибокі рани в серцях людей. Однак навіть після припинення бойових дій небезпека зберігається. Так, у повоєнний час можна натрапити на вибухонебезпечні предмети. Значні ризики становлять зруйновані й напівзруйновані об'єкти інфраструктури. Негативні наслідки спричинює емоційне напруження людей; зростають соціальні, технологічні та екологічні виклики.

Саме тому надзвичайно важливо бути обізнаними: уміти розпізнавати потенційні загрози, правильно діяти в небезпечних ситуаціях, а також знати, як підтримувати власне здоров'я і безпеку в умовах повоєнного часу. Ці знання допоможуть тобі не лише вижити, а й зберегти гідність, людяність і прагнення до відновлення.

- 5. Ознайомся з переліком небезпек, які існують у повоєнний час. Удвох з однокласником / однокласницею визначте ті з них, що можуть бути у воєнний і повоєнний час. Поясни, як ці небезпеки впливають на людей. Наведи приклади різних наслідків їх у воєнний та повоєнний час. Обґрунтуй відповідь.
- 6. Пригадай, що таке техногенна аварія. Чим вона відрізняється від техногенної катастрофи? Якої шкоди завдають техногенні аварії та катастрофи навколишньому середовищу, життю і здоров'ю людей?

Воєнні дії спричиняють масштабні аварії на підприємствах, електростанціях, нафтобазах, газопроводах, водогонах, сховищах, мостах, транспортних вузлах тощо. За таких умов істотно зростає ризик техногенних катастроф. Екологічні наслідки війни не менш небезпечні, ніж соціальні чи економічні.



Щоб знизити ці ризики, необхідно вміти розпізнавати ознаки небезпеки, діяти швидко, чітко й відповідально.



7. Ознайомся з безпековими правилами поведінки під час техногенних аварій. Які ще джерела небезпек, окрім зазначених, можуть утворюватись у воєнний час? Доповни таблицю.

Якими можуть бути наслідки техногенних аварій для екології?

Наслідками техногенних аварій часто стають ще й злочини проти довкілля. А війна ще більше підвищує такий ризик, що яскраво демонструє сучасна ситуація в Україні.

Захист довкілля в умовах війни й повоєнного часу — це захист майбутнього країни та її громадян. Сучасна війна в Україні наочно доводить, що її екологічні наслідки можуть бути так само небезпечними, як соціальні чи економічні. Зберігати довкілля в умовах війни складно, але саме зараз ми маємо пам'ятати, що наше життя та здоров'я нерозривно пов'язані зі станом навколишнього середовища. Тому важливо піклуватися про нього. І те, як ми його збережемо сьогодні, визначить якість не лише нашого життя, а й життя наступних поколінь.



8. Ознайомся з мапою воєнних злочинів проти довкілля в Україні. Які регіони нашої країни найбільше постраждали від воєнних злочинів? Чому? Знайди інформацію про 3 злочини і створи "екодосьє" у вигляді таблиці.



На початок 2025 року було зареєстровано **понад 7,5 тис. злочинів** проти екології України з боку агресора.



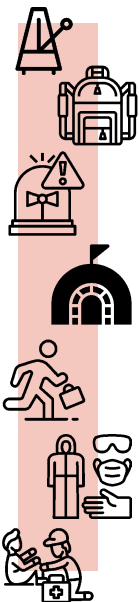
9. Знайди актуальні дані щодо офіційно зареєстрованих воєнних злочинів проти довкілля. Які компоненти навколишнього середовища зазнали найбільшого негативного впливу через злочинну діяльність країни-агресора? Як ти вважаєш, чи відображає статистика реальну картину воєнних злочинів проти України? Поясни свою думку.



10. Разом з однокласником/однокласницею напиши листа в майбутнє (наприклад, у 2050 рік). Опиши, як війна зруйнувала довкілля у твоєму місті чи селі (регіоні). Як ти, твоя громада допомагали відновленню природи. Уяви, що цей лист у майбутньому читатиме твій ровесник/твоя ровесниця. Додай емоцій, надії, фактів, прояви креативність.

Отже, у житті, зокрема у воєнних і повоєнних умовах, важливо бути готовим/готовою до будь-яких ситуацій і несподіванок. Регулярно оновлюй свої знання, будь відповідальним/відповідальною, орієнтуйся тільки на інформацію, надану офіційними джерелами. Бережи себе!

Дії в разі виникнення техногенної аварії



Зберігай спокій, адже паніка – головний ворог в умовах надзвичайної ситуації.

Підготуй “тривожний” рюкзак.

Орієнтуйся на офіційну інформацію і дотримуйся вказівок офіційних органів влади.

Перейди в укриття або терміново евакуюйся. Якщо є викид небезпечних речовин, то зачини вікна, двері, вентиляційні отвори.

У разі наказу про евакуацію дій швидко і не забудь про “тривожний” рюкзак.

За потреби використовуй засоби індивідуального захисту.

Уникай небезпечних місць.

Надай допомогу іншим, якщо маєш змогу.



11. Пригадай, що таке “тривожна валіза” і що в ній має бути. Як часто потрібно перевіряти й оновлювати її вміст?



1. Особиста відповідальність є ключовою для збереження життя і здоров'я під час війни та в повоєнний період.
2. Війна завдає значної шкоди довкіллю, негативно впливаючи на якість атмосферного повітря, води, ґрунтів, загрожуючи життю і здоров'ю людей.
3. Під час війни зростає ймовірність техногенних аварій. Щоб убезпечити себе, важливо знати, як діяти в разі небезпеки, та дотримуватися офіційних рекомендацій.
4. Після війни значну загрозу становлять вибухонебезпечні предмети і зруйнована інфраструктура. Для подолання цих небезпек необхідні час, терпіння й наші спільні зусилля.





§ 5. Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів

Легко ступити крок у прірву, із якої вибратися — ну надзвичайно важко.

*Ілларіон Павлюк,
український письменник і журналіст*



1. Як ти розумієш слова Ілларіона Павлюка?

- ✳ Чи можна сказати, що цікавість людини під час виявлення вибухонебезпечних предметів є “кроком у прірву”? Поясни свою думку.

Вибухонебезпечні предмети: ризик, який може коштувати життя



Через війну багато територій України залишається забрудненими вибухонебезпечними предметами. Щодня люди наражаються на небезпеку, не підозрюючи про наявність мін, нездетонованих боєприпасів або саморобних вибухових пристроїв навіть на тих територіях, куди не заходив ворог.

Пам'ятай! Знання правил безпеки та обережність рятують життя.

2. Пригадай, які предмети називають вибухонебезпечними. Назви зображені вибухонебезпечні предмети.





Вибухонебезпечні предмети можуть здетонувати під впливом різноманітних чинників.

Вони спрацьовують унаслідок механічного впливу — від удару чи тертя. Запустити їх можуть і сейсмічна активність, електричні розряди та електромагнітні поля. Не треба також забувати про технічні механізми ініціювання — дистанційне керування, таймери відкладеного вибуху, системи самознищення. Загрозу становлять і чинники довкілля: зміни температури, рівень вологості й накопичення статичної електрики. Усе це може спричинити детонацію вибухонебезпечних предметів, навіть якщо вони впродовж тривалого часу перебували у воді або в землі.

3. Переглянь відео. Створи інтелект-карту про п'ять найрозповсюдженіших вибухонебезпечних предметів. Зазнач їхні характерні ознаки і правила поведінки під час виявлення таких знахідок.

Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС) наголошує, що часто вороги мінують речі, які привертають увагу: аптечки, пакети з їжею, мобільні телефони, гаманці, дитячі іграшки, частини зброї. Також трапляються “розтяжки” — вибухові пристрої, які зазвичай приховані, через що помітити їх складно. У населених пунктах “розтяжки” закріплюють здебільшого біля дверей будинків, під’їздів, у паркових зонах чи на шляхах найактивнішого пересування населення.



Пильнуй! Твоя спостережливість — твоя безпека!



Особливо небезпечно перебувати в зонах, де тривали активні бойові дії або розміщувалися військові позиції. У цих місцях часто знаходять заміновану військову техніку, різні особисті речі тощо. На перший погляд ці знахідки здаються безпечними, однак цікавість до них зазвичай обертається трагедією.

Правила поведінки в разі виявлення підозрілого предмета



У жодному разі не торкайся знахідок і не дозволяй це робити іншим. Категорично заборонено переміщувати їх, намагатися розібрати або внести в приміщення, закопати в землю, кинути у водойму чи у вогнище.



Відійди від підозрілого предмета якомога далі. Мінімальна безпечна дистанція — 100 м, але вона може зростати до 300 м і навіть більше залежно від типу вибухонебезпечного предмета й умов довкілля.



Не користуйся радіоелектронними приладами поблизу виявленого підозрілого предмета.



Познач місце знахідки безпечним способом.



Із безпечної відстані або укриття негайно повідом про підозрілу знахідку підрозділи ДСНС (за номером 101) або поліції (102) чи звернися до служби екстреної допомоги (за номером 112).



Дочекайся приїзду фахівців зі знешкодження вибухонебезпечних предметів і вкажи їм місце розташування підозрілої знахідки.

4. Переглянь відео. Чи ставалися з тобою подібні ситуації? Чому важливо в разі виявлення невідомого предмета діяти чітко, дотримуючись правил?
5. Об'єднайтеся в групи по 2-4 особи. Виберіть вид творчого завдання з теми "Вибухонебезпечні предмети". Продемонструйте результати спільної роботи в класі й розмістіть її в шкільному блозі.
 - ✶ За бажанням поділіться інформацією в соціальних мережах.

Варто усвідомлювати, що перебування на таких територіях завжди пов'язане з ризиком для життя і здоров'я, і так буде ще багато років поспіль. Адже розмінування місцевості, на якій війна тривала впродовж дня, займає від 3-х до 30-ти днів! Знешкоджувати вибухонебезпечні предмети мають право лише фахівці піротехнічних груп, які пройшли необхідну підготовку й мають навички роботи з вибуховими речовинами та різноманітними боєприпасами.

В Україні функціонує Центр протимінної діяльності (ЦПМД), що планує, організовує і координує роботу зі знешкодження мін, інформує населення, а також навчає операторів протимінної діяльності.



Усі дані щодо стану розмінування забруднених територій розміщені у вільному доступі на офіційному сайті ЦПМД.

6. Ознайомся зі статистикою забруднення вибухонебезпечними предметами території України станом на травень 2025 року. Порівняй ці дані з актуальною інформацією Центру протимінної діяльності.

- ✳ Як змінилися статистичні дані? Чим зумовлені ці зміни?
- ✳ Як ти вважаєш, чи важливо аналізувати статистичні дані, порівнюючи їх із попередніми періодами? Поясни свою думку.



Які є засоби маркування небезпечних територій?

7. Пригадай, які території називають небезпечними.

Пильність, обережність і дотримання правил безпеки — головна зброя кожної людини в захисті, збереженні свого життя та здоров'я. Зокрема, ти маєш знати ознаки небезпечних територій і як їх позначають.

НЕБЕЗПЕЧНО МІНИ!

ПРОХІД В ЛІС
ЗАБОРОНЕНО!
ЗАГРОЗА
ЖИТТЯ!

УВАГА!
МІНИ



Офіційні попереджувальні знаки, що мають стандартизований вигляд. Їх установлюють державні служби.

Неофіційні попереджувальні знаки, які можуть бути саморобними. Їх виготовляють місцеві мешканці чи військові.

Фізичні ознаки вибухів або наявності нездетонованих боєприпасів.

Поведінкові докази: мешканці територій оминають певні зони, на блокпостах попереджають про небезпеку.

8. Як ти вважаєш, чому не всі небезпечні території мають офіційні позначки? Які з поведінкових доказів найменш очевидні? Чому їх важливо помічати?
9. Підготуй інформаційну довідку про види зброї, заборонені міжнародним гуманітарним правом. Поміркуй, які можуть бути наслідки їх застосування для мирного населення.

Як взаємодіяти з рятувальними службами?

У ситуаціях надзвичайного характеру та в умовах воєнних дій може виникнути необхідність звернутися до рятувальних служб. Саме тому тобі слід знати, як установити зв'язок із відповідними службами. А також те, наскільки швидко треба діяти, щоб убезпечити себе та інших у разі загрози.

Взаємодія з рятувальними службами передбачає участь обох сторін. Адже ефективна допомога залежить не лише від професіоналізму рятувальників, а й від відповідальної поведінки людини, її емоційного стану в критичній ситуації. Важливо в кожній ситуації усвідомлювати свою громадянську відповідальність, діяти чітко й злагоджено.

10. Об'єднайтеся в пари. Оберіть будь-яку надзвичайну ситуацію. Розіграйте в ролях ситуацію виклику відповідної рятувальної служби: “диспетчер / диспетчерка” — “абонент / абонентка”.

- ✧ Пригадай, яку інформацію слід надавати диспетчеру в надзвичайній ситуації.
- ✧ Яких правил поведінки необхідно дотримуватися свідку надзвичайної ситуації після повідомлення про подію в рятувальну службу?



1. Вибухонебезпечні предмети загрожують життю і здоров'ю людини. Вони можуть спрацювати під дією різних чинників (тертя, удару чи інших механічних дій), тому завжди проявляй обережність у разі виявлення таких предметів.
2. Недотримання вимог безпеки у разі виявлення вибухонебезпечних предметів може призвести до тяжких наслідків і коштувати найдорожчого — твого життя. Будь уважним / уважною, не ризикуй!
3. Знешкоджувати вибухонебезпечні предмети мають право тільки фахівці піротехнічних груп, які пройшли спеціальну підготовку і мають практичні навички роботи.
4. Ефективність допомоги в надзвичайних ситуаціях залежить не лише від професіоналізму рятувальників, а й від усвідомленості, спокою і відповідальності кожної людини в критичній ситуації.



svitdovkola.org/zbd9/6

§ 6. Невідкладна домедична допомога

Не треба рятувати світ, спробуй урятувати хоча б когось.

*Сергій Жадан,
український письменник, музикант і громадський діяч*



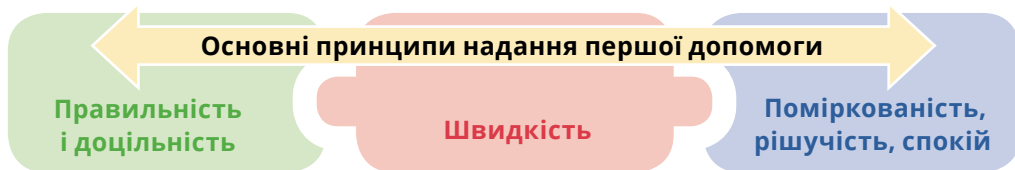
1. Як ти розумієш слова Сергія Жадана?
 - ✧ Чому порятунок окремої людини важливіший, ніж порятунок усього світу? Поясни свою думку.

Чому перша допомога важлива?

2. Пригадай, що таке перша допомога. Яка основна мета невідкладної домедичної допомоги як частини першої допомоги?
- ☀ Чи може таку допомогу надати людина без медичної освіти?
 - ☀ Чи є вміння надавати домедичну допомогу життєво важливими для людини? Чому? Обґрунтуй відповіді.

Перша допомога — це насамперед прояв людяності й громадянської відповідальності. Що більше людей у суспільстві володіють уміннями надавати допомогу, то безпечнішим воно стає загалом. Так ми формуємо своєрідний “ланцюжок виживання”, де кожна людина може стати опорою для іншої. Як у мирний час, так і в умовах невизначеності (наприклад, під час стихійних лих, військових конфліктів, техногенних катастроф, соціальних заворушень) ці вміння стають не просто бажаними, а життєво необхідними для кожного громадянина.

3. Розкрий значення кожного з принципів надання допомоги.



Оптимальний термін надання допомоги:

- у разі зупинки серця чи припинення дихання — близько 5 хв,
- при ураженні небезпечними хімічними речовинами — до 10 хв,
- критична кровотеча потребує швидких дій — не більше 3 хв.

Однак незалежно від виду ураження, що раніше людина отримає допомогу, то більше шансів зберегти її життя.

Із чого розпочати надання невідкладної домедичної допомоги?

4. Пригадай алгоритм дій під час надання першої домедичної допомоги. Визнач послідовність дій під час надання домедичної допомоги потерпілій людині в різних станах.

Визначення стану потерпілої особи — основа будь-якої домедичної допомоги. Без цього всі подальші дії можуть не тільки не мати ефекту, а й зашкодити. Перші секунди, навіть миті такої допомоги слід присвятити саме оцінюванню стану постраждалої особи. Це дасть змогу зосередитися на головних загрозах її життю та здоров'ю, а також визначити послідовність дій — а отже значно підвищити шанси на виживання.

- Пригадай алгоритм визначення стану потерпілої особи. Переглянь і доповни інфографіку: підпиши дії в межах оцінки стану потерпілого / потерпілої.
- Попрацюйте в групах. Ознайомтеся з описом станів уявних потерпілих. Проаналізуйте їх і змодельуйте надання першої домедичної допомоги.

Тобі вже відомо, що особливо потребують домедичної допомоги потерпілі в невідкладних станах, спричинених хворобами, травмами, отруєннями чи іншими критичними подіями. У таких станах вирішальну роль відіграє час: що швидше розпочато адекватну допомогу, то вищі шанси на виживання й менші ризики тяжких ускладнень для потерпілих.

УВАГА!

Якщо немає впевненості
у власній безпеці,
не розпочинай надавати
допомогу!

- Пригадай, що таке невідкладний стан. Які заходи передбачає допомога в таких ситуаціях?

Чому кровотечі потребують невідкладної допомоги?

Із курсу біології ти знаєш, що кров виконує в організмі низку важливих функцій. Коли організм втрачає кров, ці функції порушуються і розпочинається кисневе голодування (гіпоксія).

Крововтрата — це стан організму, що виникає внаслідок кровотечі.

Стан особи в разі крововтрати залежить від інтенсивності кровотечі та об'єму втраченої крові.

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ (СИМПТОМИ) КРОВОВТРАТИ



Блідість шкірного покриву



Прискорене серцебиття



Порушення зору



Запаморочення, сонливість



Зниження артеріального тиску



Спрага



Загальна слабкість, млявість



Прискорене, поверхневе дихання (задишка)



Проступання холодного поту

- Ознайомся із переліком видів крововтрати. Проаналізуй їх можливі наслідки й розкажи про особливості надання допомоги в кожному випадку.

Зупинка інтенсивної зовнішньої (критичної) кровотечі — першочергове завдання в наданні домедичної допомоги.

Ти вже ознайомився/ознайомила-ся з ознаками критичної кровотечі, а тому за потреби зможеш легко її розпізнати. Найголовніше в разі такої кровотечі — якомога швидше зупинити втрату крові. Для цього існують три ключові методи: прямий тиск на рану, накладання турнікета, тампонування рани й прямий тиск.



D — Direct Pressure
прямий тиск на рану



T — Tourniquet
накладання турнікета



P — Packing / Pressure
тампонування рани
та прямий тиск

Під час практичних занять ти матимеш змогу докладніше ознайомитися з методами зупинки кровотеч та особливостями їх застосування.

Коли необхідна серцево-легенева реанімація?

Якщо людина знепритомніла, у неї не відчувається серцебиття та припинилося дихання (або виникають поодинокі неефективні вдихи) — це ще один критичний стан, який потребує негайної допомоги. Спричинити його можуть гостра легенево-серцева недостатність, важка черепно-мозкова травма, інсульт, утоплення, сильне отруєння тощо. У такому разі треба негайно розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР) — комплекс невідкладних заходів, спрямованих на відновлення життєво важливих функцій організму: кровообігу та дихання.



9. Пригадай послідовність дій під час СЛР. Які основні правила її проведення?

☀ Відпрацюй алгоритм проведення СЛР під час практичних занять.

Учасно розпочата СЛР збільшує шанси людини вижити до прибуття медиків.

Як надати домедичну допомогу в разі опіків та отруєння чадним газом?

Ще одним невідкладним станом потерпілого/потерпілої можуть стати опіки — ураження тканин організму, що виникають унаслідок дії високих температур, електричного струму, хімічних речовин або випромінювання. Такі травми є найпоширенішими й можуть варіюватися від легких і незначних до вкрай небезпечних, що вимагають негайної домедичної допомоги.

дичної та медичної допомоги. Ступінь ушкодження тканин є ключовим фактором, що визначає його тяжкість, а також прогноз для потерпілого/потерпілої.

10. Назви ступені опіків. Які ознаки притаманні кожному з них?

- ✧ Розпізнай на основі опису стану потерпілих, про який ступінь опіку йдеться.

Одна з найпоширеніших причин отримання термічних опіків — пожежі. Пожежі небезпечні не лише через пряму дію вогню та високу температуру, а й через отруєння продуктами горіння. Унаслідок пожеж люди часто зазнають опіків і можуть отруїтися чадним газом.

Ти вже знаєш, що навіть низька концентрація чадного газу в повітрі може спричинити тяжке отруєння за короткий проміжок часу. Якщо сталось отруєння чадним газом, то треба діяти негайно. Адже цей “тихий убивця” спричинює кисневе голодування організму. Коли кров уже не може переносити кисень, відмирають клітини і тканини організму. Тож не можна ігнорувати навіть малопомітні симптоми отруєння чадним газом, адже стан потерпілого/потерпілої може погіршитися дуже швидко. Ключовим у наданні невідкладної домедичної допомоги в такому стані є припинення дії отруйного газу на організм і постачання кисню.



11. Переглянь відео про невідкладну медичну допомогу в разі опіків та отруєння чадним газом.

- ✧ Після перегляду відео об'єднайтеся в пари. Оберіть алгоритм надання допомоги — у разі опіків та отруєння чадним газом. Накресліть покрокову схему-алгоритм. Представте результати своєї роботи в класі.

Як рятувати людей під час пожежі та з-під завалів?

Пожежа — це лихо, що смертельно загрожує життю та здоров'ю людей і призводить до значних матеріальних збитків. Виникнути вона може будь-де: у школі, у квартирі, на вулиці, на виробництві, в офісі, у парку, лісі тощо.

Пожежі часто завдають непоправної шкоди як людям, так і довкіллю. У разі займання треба негайно рятувати себе і всіх, хто поряд.





12. Пригадай алгоритм дій під час пожеж. Уяви себе інструктором / інструкторкою з техніки безпеки на підприємстві. Як ти поясниш колективу, як потрібно діяти під час пожежі?



Унаслідок руйнувань будівель, спричинених військовими діями, стихійними лихами чи техногенними катастрофами, виникають завали. Вони є причиною таких небезпек, як-от фізичні травми, асфіксія (або задуха), синдром тривалого здавлення (краш-синдром), переохолодження / перегрівання, психічні травми.

Якщо так сталося, що людина опинилася під завалами, у жодному разі не намагайся самотужки розбирати їх і надавати допомогу. Це загрожує твоєму життю і життю постраждалої людини.



13. Ознайомся з рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я щодо дій у разі небезпеки обвалу будівлі та наслідків її обвалу. У парах проаналізуйте одну із ситуацій та обговоріть, наскільки правильними в ній були дії підлітків.



Пам'ятай!

Не розбирай завали самотужки!

Клич на допомогу!

Телефонуй екстреним службам
за номерами:
101, 102, 112!



- ✓
1. Перша допомога — це дії, які може виконати людина, що має відповідні базові вміння, у надзвичайних ситуаціях до приїзду фахівців. Невідкладна домедична допомога включає зупинку кровотечі, серцево-легеневу реанімацію, допомогу при опіках, отруєннях, травмах та інших невідкладних станах.
 2. Зупинити кровотечу — означає врятувати життя людини. Спиняти кровотечу слід правильно й швидко, адже в разі сильної кровотечі відлік іде на хвилини.
 3. Якщо припинилося серцебиття, важливо негайно діяти. Виконувати СЛР може навчитися кожен, щоб допомогти в критичний момент.
 4. У надзвичайних ситуаціях головне — не панікувати, а діяти за алгоритмом. Подолання небезпеки потребує чітких і врівноважених дій.



Знай, умій, дій: відпрацюй прийоми домедичної допомоги



Ти зможеш вчасно надати посильну домедичну допомогу для запобігання критичній крововтраті та під час серцево-легеневої реанімації до приїзду медиків, якщо відпрацюєш послідовність дій у кожній ситуації.

Домедична допомога під час критичної кровотечі

Ключові методи зупинки зовнішньої кровотечі

- | | |
|------------------------------------|---|
| • Прямий тиск на рану. | <i>Завжди є першим кроком, якщо немає показань до негайного накладання турнікета;</i> |
| • Накладання турнікета. | <i>Це метод зупинки масивної кровотечі на кінцівках (руках, ногах), особливо в разі травматичних ампутацій або коли прямий тиск неефективний;</i> |
| • Тампонування рани й прямий тиск. | <i>Метод для зупинки кровотечі з ран, де неможливо накласти турнікет (наприклад, на шиї, у пахвових западинах, у паху).</i> |

- Для поглиблення розуміння того, як зупинити критичну кровотечу, переглянь відео.
- Об'єднайтеся в три групи. Ознайомтеся з вимогами до застосування методів зупинки критичної крововтрати.
- Відпрацюйте в групах кожен метод зупинки критичної кровотечі:
 - 1 група — метод прямого тиску на рану.
 - 2 група — накладання турнікета.
 - 3 група — тампонування рани.
- У змодельованій ситуації відпрацюйте дії з умовним потерпілим/потерпілою, на манекені (за наявності) або з підручними матеріалами.
- Зніміть відеоінструкцію щодо зупинки критичної кровотечі за допомогою вибраного методу. Продемонструйте її в класі.



Домедична допомога під час серцево-легеневої реанімації

1. Пригадай алгоритм серцево-легеневої реанімації (СЛР), скориставшись відео.



2. Дай відповіді на запитання:



- у яких випадках треба проводити серцево-легеневу реанімацію?
- які основні кроки серцево-легеневої реанімації?
- чому важливо не зволікати з початком реанімації?
- чи готовий/готова ти провести СЛР у реальному житті?
- що може заважати людині надати допомогу?

3. У парі з однокласником/однокласницею відпрацюйте дії в ситуації, коли необхідно надати домедичну допомогу. Дотримуйтесь алгоритму дій та основних правил проведення СЛР. Скористайтесь вивченим матеріалом.



4. Проаналізуйте змодельовані ситуації і дайте відповіді на запитання:
 - Які труднощі виникли під час моделювання ситуації?
 - У чому полягають причини труднощів?
5. Запропонуй способи подолання труднощів в аналогічній ситуації у житті.

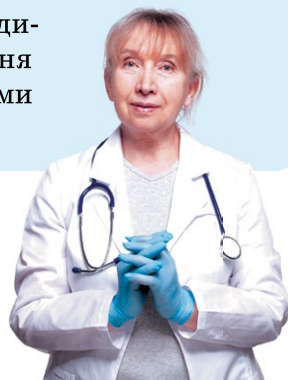
Пам'ятай! Треба чітко й невідкладно діяти, коли необхідно зупинити критичну кровотечу або провести серцево-легеневу реанімацію до приїзду медиків. Варто пройти додаткові курси з надання домедичної допомоги, щоб твої дії були впевненими в екстрених ситуаціях.



svitdovkola.org/zbd9/test2

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 2.



Перевір себе



svitdovkola.org/zbd9/7

§7. Психологічна самодопомога



Не той розумний, хто багато знає,
а той, хто своє лихо здолає!

Народна мудрість



1. Як ти розумієш зміст прислів'я? Що означає вираз “здолати лихо”? Чи може людина самостійно здолати лихо, якщо воно стосується її психічного здоров'я? Поясни свою думку.



2. Як ти вважаєш, чи є знання з психологічної самодопомоги так само важливими, як і вміння надавати першу домедичну допомогу?

Як допомогти собі в складних ситуаціях?

Турбота про себе охоплює різні аспекти життя людини, проте в умовах щоденних викликів особливої уваги потребує її психоемоційний стан. Стреси, тривоги й невизначеність впливають на швидкість нашої реакції, здатність адаптуватися до нових ситуацій і загальне самопочуття. Уміння подбати про власну психіку є критично важливим для збереження ментального здоров'я.



3. Удвох з однокласником/однокласницею розгляньте інфографіку, на якій зображено різні аспекти турботи про себе. Чи всі аспекти враховано? Якщо потрібно, доповни їх перелік.

Фізичний догляд

- здорове харчування
- рухова активність
- сон
- профілактика захворювань

Соціальні зв'язки

- дружба і підтримка
- спілкування з родиною
- участь у спільних справах

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Турбота про майбутнє

- планування
- навчання
- фінансова грамотність

Турбота про емоційний добробут

- прийняття емоцій
- хобі
- психологічна самодопомога

Нескладні щоденні дії для підтримки психічної рівноваги, як-от контрольоване дихання чи свідоме розслаблення м'язів, є ресурсом, що допоможе набагато легше справлятися зі стресовими ситуаціями. Це як тренування у спортзалі: якщо заняття регулярні, витримувати навантаження стає все простіше.

Регулярне виконання практик психологічної самодопомоги — запорука формування стійкості.

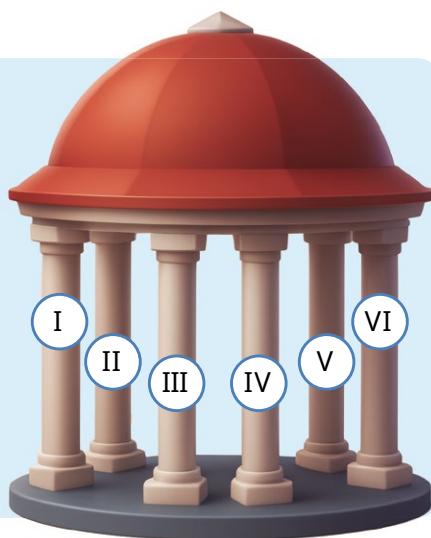


4. Які активності допомагають тобі зміцнювати ментальне здоров'я? Як би ти провів/провела майстер-клас щодо зміцнення ментального здоров'я для однокласників/однокласниць?

Сформовані навички самодопомоги сприятимуть налагодженню твого психологічного добробуту. А ще — психологічній стійкості, яка повертає людину в ресурсний стан після переживання стресових подій. Саме в такому стані ти можеш ясно мислити, вирішувати, як діяти, та зберігати емоційну рівновагу. А подбавши про себе, ти зможеш допомагати іншим — родині, друзям, громаді, суспільству.

5. Переглянь відео, де стійкість порівнюють із тенісним м'ячем. З якими явищами й предметами навколишнього світу можна порівняти стійкість?
6. Розглянь перелік компонентів стійкості. Як саме кожен із компонентів впливає на загальний рівень твоєї психологічної стійкості?

- | | |
|-----|---------------------|
| I | Корисне мислення |
| II | Ефективна поведінка |
| III | Регуляція емоцій |
| IV | Опора на цінності |
| V | Плекання стосунків |
| VI | Фізичні компоненти |



Що є причиною надмірної емоційності в підлітковому віці?

7. Пригадай ситуації зі свого життя, які викликали в тебе позитивні чи негативні емоції. Яких емоцій, за твоїми відчуттями, було більше? Чи траплялися ситуації, коли тобі було складно контролювати емоції?

Емоції — це внутрішні переживання та реакції, що виникають у відповідь на події навколо нас або в нашій уяві.

Виникнення і перебіг емоцій тісно пов'язані з діяльністю різних відділів головного мозку. Саме від його роботи залежить, наскільки людина почувається щасливою, ефективною і працездатною. Проживання різних емоцій допомагає тобі орієнтуватися в житті, розуміти свої потреби та бажання, виражати власне ставлення до предметів і явищ.

Мозок людини перебуває у постійному розвитку, особливо інтенсивно це відбувається у дитинстві та підлітковому віці. На жаль, наш мозок не приділяє стільки уваги хорошему, як поганому, адже коли все гаразд, не потрібно терміново реагувати. Через це ми швидко звикаємо до хорошого, і воно не привертає уваги. Негативні сигнали тримаються довше. Якщо проблему не вирішено або джерело загрози не зникло, емоція залишається. Так вона може перетворитися на стійкий стан, наприклад на постійну тривогу або роздратування.



Однак різні відділи мозку дозрівають нерівномірно. У підлітковому віці активно розвивається лімбічна система, що впливає на перебіг емоційних процесів і спроможність керувати ними. Вона допомагає тобі розпізнавати й переживати емоції, керує центром заохочення й задоволення, а ще відповідає за важливі функції внутрішніх органів. У підлітковому віці вона стає особливо чутливою, що може бути передумовою схильності до ризикованої поведінки.



Водночас префронтальна кора головного мозку, яка відповідає, зокрема, за планування й контролювання поведінки, ще продовжує формуватися. А повністю дозріває аж у 25-річному віці! Іншими словами, через те, що префронтальна кора головного мозку ще остаточно не сформована, тобі складно керувати своїми емоціями й настроєм. Це природний процес, характерний для всіх підлітків. Саме тому ти можеш гостро реагувати на критику, відчувати сильне хвилювання, глибоко переживати образи, діяти імпульсивно, не обмірковуючи наслідки.



На дозрівання головного мозку людини можуть впливати життєвий досвід і соціальне середовище, що залишають відбиток на нейронних зв'язках. Підтримувальне, безпечне середовище, де дитині змалку допомагають розпізнавати й регулювати емоції, сприяє гармонійному розвитку префронтальної кори. Натомість відсутність емоційної підтримки, постійний стрес, страх і травмівні події призводять до появи труднощів з емоційною саморегуляцією та психологічною стійкістю в дорослому віці. Важливо, що навіть за несприятливих умов розвиток мозку не є незмінним: позитивні взаємини, психологічна підтримка, навчання навичок саморегуляції і безпечний досвід можуть частково компенсувати негативні впливи.

8. Разом з однокласником / однокласницею перегляньте відео про взаємозв'язок мозку та емоцій.
- ✧ Як позитивні емоції впливають на вибір твоїх рішень?
 - ✧ Які гормони активуються під час позитивних і негативних емоцій? Як вони впливають на наше самопочуття?
9. Ознайомся із ситуаціями. Поміркуй, як досвід, що повторюється в житті підлітка, впливає на розвиток префронтальної кори головного мозку.

Ситуація 1. Денис посварився з другом і повернувся додому засмучений. Він розказав батькові, що почувається зрадженим. Батько різко відреагував на це, відповів, що синові слід поводитися по-чоловічому, а не скаржитися. Денис замовк. Він не отримав розуміння й підтримки, через що надалі уникав розмов про свої емоції з батьками. Із часом емоційний стан хлопця змінився: Денис то раптово вибухав гнівом, то “закривався в собі”, не йдучи ні з ким на контакт.



Ситуація 2. За контрольну роботу Віка отримала нижчу оцінку, ніж сподівалася. Це її засмутило. Класний керівник, помітивши її стан, поцікавився, чи все гаразд. Віка розказала, що їй дуже прикро й вона розчарована в собі. Учитель поговорив із дівчиною про її емоції. Запевнив, що відчувати розчарування — це нормально. Він запропонував переглянути завдання контрольної та обговорити незрозумілі моменти.

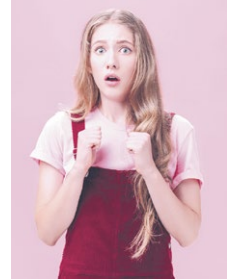


Після розмови Віка заспокоїлася, повернулася додому й проаналізувала свої помилки.



Ситуація 3. Павло дуже хвилювався перед участю в конкурсі з англійської мови. Він боявся забути правила чи розгубитися перед усією школою. Мати запропонувала обговорити відчуття й страхи хлопця. Вони разом обмірковували, які дії змогли б допомогти Павлові заспокоїтися. Пошукали в інтернеті практики психологічної самодопомоги. Наступного дня хлопець упевнено виступив на конкурсі й успішно впорався з усіма завданнями.

Ситуація 4. Марина рідко отримує увагу від батьків, і вони не часто проводять час разом. Мама й тато постійно зайняті в телефоні, не цікавляться справами доньки. Коли Марина намагається з ними поговорити, їй кажуть: “Не зараз” або “Пізніше”. Із часом дівчина стала або надмірно емоційною у класі (щоб привернути увагу), або апатичною. Вона не розуміє, що відчуває і як можна контролювати свої емоції.



- ✧ Що допомагає префронтальній ділянці мозку розвиватися гармонійно?
- ✧ Які наслідки може мати брак підтримки й уваги?
- ✧ Чому важливо вміти усвідомлювати й регулювати свої емоції?
- ✧ Сформулюй висновок про те, яке значення має гармонійний розвиток префронтальної кори для життя людини. Для ілюстрації своїх висновків створи інфографіку за допомогою інструментів штучного інтелекту.



1. Психологічна самодопомога є важливою навичкою турботи про себе в умовах невизначеності й стресу. Ця навичка формується за допомогою впровадження в повсякденне життя нескладних дій, що допомагають людині справлятися з негативними емоціями.
2. Емоції є реакцією на зовнішні та внутрішні подразники й допомагають нам орієнтуватися в навколишньому середовищі. Вони відображають наше ставлення до речей, подій і людей.
3. Негативні й позитивні емоції є захисними механізмами нашого організму. Вони сигналізують про небезпеку й повернення до безпечного середовища.
4. Дозрівання головного мозку відбувається асинхронно. Невідповідність розвитку лімбічної системи та префронтальної кори може ускладнювати регулювання емоцій. Навчитися керувати ними — важлива навичка для кожної людини.





§8. Гострі стресові ситуації та їх наслідки

Той спосіб, яким ти борешся зі стресом, має бути унікальним... Але його треба вигадати не тоді, коли стрес почався, а тоді, коли ти в нормальному стані.

*Андрій Козійчук,
військовий психолог*



1. Як ти розумієш слова Андрія Козійчука? Чому важливо навчитися боротися зі стресом завчасно?

Що коїться з нами у стані стресу?

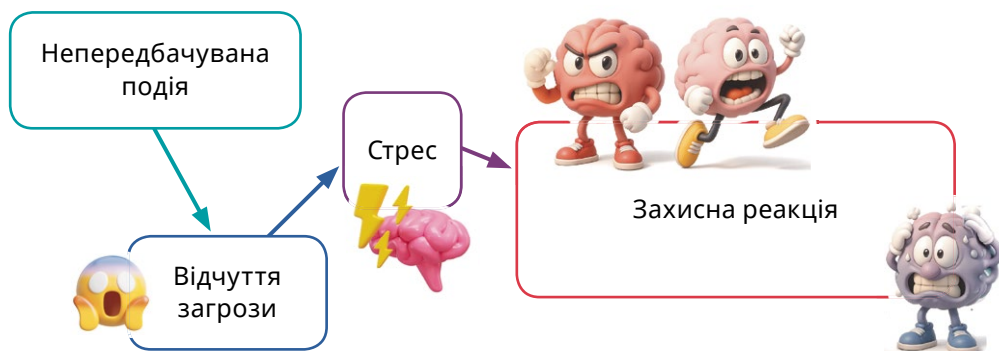


2. Пригадай, що таке стрес і як він проявляється.

✧ Наведи приклади ситуацій, які можуть спричинити стрес.

Непередбачувані події — від особистих проблем до глобальних катастроф — часто спричиняють гострі стресові ситуації. У цих обставинах важливо розуміти, які реакції на них можуть бути. Адже коли звичний світ навколо руйнується і з'являється загроза, мозок і тіло переходять у режим виживання.

Гостра реакція на стрес — це тимчасова реакція організму на сильний психологічний або фізичний стрес, який виникає незабаром після травмивної події.



Найпоширеніша реакція на гострий стрес — “бий або тікай”. Вона мобілізує нас до дій: уникнути небезпеки або протистояти їй. У цей час відбувається викид гормонів стресу, кортизолу та адреналіну, через що прискорюються серцебиття та дихання, напружуються м'язи. Людина може відчувати сильний страх, паніку, тривогу або гнів.

У ситуації гострого стресу можливі й інші реакції, наприклад “замри” — мимовільне завмирання у відповідь на загрозу.



3. Розглянь приклади реакцій на стрес. Чи доводилося тобі бути свідком реакції іншої людини на стрес? Опиши цю реакцію.

РЕАКЦІЯ НА ГОСТРИЙ СТРЕС

Найпоширеніші реакції на гострий стрес:

- **“бий або тікай”** — прискорені серцебиття і дихання, напруження м’язів, відчуття сильного страху, паніка, тривога, гнів;
- **“замри”** — неможливість рухатися, говорити й думати логічно.

Інші реакції на стрес:

- **оніміння й шок** — цілковита відсутність емоцій, нерозуміння, що коїться;
- **агресія та дратівливість** — неконтрольовані спалахи роздратування й гніву;
- **гіперчутливість** — сльози без упину;
- **відстороненість** — поведінка, ніби це відбувається не з людиною, яка зазнала стресу.

- ☀ Чи знаєш ти, як допомогти собі та іншій людині в стані гострої реакції на стрес?



4. Перегляньте відео. Об’єднайтеся в чотири групи, кожна з яких представлятиме різні прояви стресу: у тілі, в емоціях, у думках, у поведінці. Разом створіть інфографіку.



- ☀ Доповніть її власними ідеями, скориставшись додатковими джерелами інформації.
- ☀ Обговоріть, як можна допомогти людині в стані стресу.

Як зберегти себе й допомогти іншим у стані стресу?

Людині в стані стресу важко оцінювати ситуацію об'єктивно й вирішувати, як діяти. Щоб вона могла усвідомлювати власні дії, треба знизити інтенсивність емоційної реакції. Хоча усунути стрес у критичній ситуації повністю неможливо, проте завдяки першій психологічній допомозі (або самопомозі) ми завадимо емоціям узяти гору. Прості дії допоможуть

Пам'ятай!

Глибоку психологічну допомогу можуть надати лише фахівці.



тобі вирівняти дихання, перестати панікувати й зосередитися. Саме вони лежать в основі багатьох простих технік психологічної самопомогі, наприклад, техніка дихання “Квадрат”, техніка заземлення через усі органи чуття “5-4-3-2-1”.

5. Ознайомся з пам'яткою “Як надавати першу психологічну допомогу”. Проаналізуй її кроки. Як ти вважаєш, які з наведених кроків найважчі? А які — найпростіші для виконання?

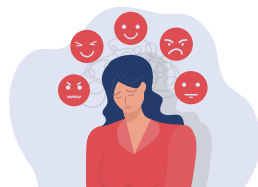
✧ У яких життєвих ситуаціях знання про першу психологічну допомогу можуть стати в пригоді?

Як на нас впливають травматичні події?

Звісно, надзвичайні ситуації, наприклад війна, стихійні лиха, аварії, можуть спричинити травматичний стрес. Він не є тимчасовим явищем, як-от смуток чи поганий настрій. Це сильна реакція психіки на загрозу або переживання, що може докорінно змінити людину.

Важливо усвідомлювати: не сама подія визначає травму, а індивідуальна реакція на неї. Те, що одну людину лише засмутить, іншу може травмувати. Тому слід це пам'ятати та обережно висловлювати свою оцінку щодо проблем інших людей.

Ознаки травматичного стресу в кожній людині можуть проявлятися по-різному і з різною інтенсивністю.



6. Разом з однокласником/однокласницею ознайомтеся з інформацією про симптоми травматичного стресу.



✧ Як ви розумієте зміст поняття “емоційне оніміння”? Чому після пережитого стресу люди можуть перестати відчувати радість?

✧ Як може змінитися ставлення людини до себе чи світу після тяжко пережитої події? Чому це небезпечно?

✧ Чи можна за зовнішніми ознаками зрозуміти, що людина переживає травматичний стрес? На що варто звернути увагу?

7. Класифікуй симптоми травматичного стресу відповідно до їх проявів.

Симптоми травматичного стресу можуть проявитися відразу після події або через кілька місяців. Якщо вони тривають понад місяць і впливають на якість життя, це може свідчити про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що є хронічною формою травматичного стресу. У нормі людський мозок обробляє інформацію про стресову подію й “архівує” її як спогад, що дає нам змогу рухатися далі. Однак у разі психічної травми процес оброблення інформації порушується. Спогади про подію залишаються в лімбічній системі. Через це люди на проживає травму знову й знову, ніби подія відбувається з нею в цю мить.



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану людини, що може розвинутися після травмівної події.

Від ПТСР лікують за допомогою психотерапії, медикаментів та соціальної підтримки. Шлях до повного одужання потребує тривалого часу, терпіння тих, хто поряд, і допомоги фахівців.

Травматичний стрес та ПТСР — природні реакції на надзвичайну подію.



1. У гострих стресових ситуаціях наш мозок може запускати різні емоційні реакції. Від “бий або тікай” для мобілізації організму до дії або уникнення небезпеки, “замри” — у випадку перевантаження нервової системи, до надчутливості, щоб скинути емоційну напругу, і відстороненості, щоб уникнути небажаного стресу.
2. Для повернення контролю над емоціями у критичних ситуаціях слід скористатися різноманітними техніками, які допомагають знизити інтенсивність перебігу емоційної реакції.
3. Надзвичайні ситуації можуть призводити до стану травматичного стресу — реакції психіки на глибокі переживання. У різних людей ознаки травматичного стресу виявляються по-різному, але вони однаково впливають на психічний стан і поведінку людини.
4. Травматичний стрес іноді перетворюється на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), коли людина зациклюється на події і переживає її знову і знову. Лікують від ПТСР за допомогою психотерапії, соціальної підтримки та медикаментів.



§9. Керування емоціями. Техніки самодопомоги

Хто не жив посеред бурі, той ціни
не знає сили.

*Леся Українка,
письменниця, перекладачка,
громадська діячка*



1. Як ти розумієш слова Лесі Українки?
 - ☀ Чи потрібна сила, щоб керувати власними емоціями?
 - ☀ Що означає вислів “знати ціну власної сили”?
2. Як ти керуєш власними емоціями? Роздивися схему. Дай відповіді на запитання. Які техніки самодопомоги знаєш? Які з них використовуєш у різних емоційних станах? Як близькі тобі люди справляються з негативними емоціями?

ПРИКЛАДИ СПОСОБІВ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ



Як допомогти собі подолати негативні емоції?

Щодня ми переживаємо різноманітні емоції. Тобі вже відомо, що всі емоції людини важливі, навіть негативні. Вони допомагають зорієнтуватися в навколишньому світі. Наприклад, сум нагадує про цінність втраченого, страх попереджає про небезпеку, а гнів сигналізує про порушення особистих кордонів чи несправедливість. Проте іноді емоції настільки сильні, що беруть гору над розсудливістю. Тоді людина починає дратуватися через дрібниці, поринає в тривожні думки, зривається, спрямовує своє невдоволення на близьких.



Негативні емоції можуть здаватися непереборними, крім того, часто через них людина страждає на безсоння, перестає радіти життю тощо. Позбутися цих емоцій повністю неможливо, але можна змінити наше ставлення до них. У цьому допоможе використання афірмацій (позитивних тверджень).

Вправа “Позитивні твердження”

- Поміркуй, що тебе нині турбує. Які думки з’являються? Запиши їх.
- Заміни негативні думки на позитивні твердження. Намагайся уточнювати фрази й уникати заперечних речень.

Підказка:

Негативна думка: “Я не впораюся”, “Мені не щастить”. Замість “Все буде добре” спробуй: “Я впораюся із цим завданням, я сильний/сильна”. Уникай заперечних фраз: замість “Я не боюся” скажи “Я сміливий/смілива”.



- Повторюй свої афірмації щодня й коли відчуваєш тривогу.

3. Виконай вправу “Позитивні твердження” та обговори результати з однокласником/однокласницею. Чи складно вам було її виконувати?

- ✧ Разом створіть візуалізацію з вашими афірмаціями у вигляді плаката або інфографіки.

Які техніки допоможуть тобі контролювати тіло?

Техніки заземлення

Якщо людина у відчаї, то вона може сприймати себе відчуженою від реальності, утратити контроль над своїм тілом і думками. Натомість техніки заземлення повернуть їй відчуття реальності, допоможуть відчувати: я тут, я маю контроль над собою, я в безпеці. Вони активують п’ять основних органів чуття: очі (зір), вуха (слух), язик (смак), ніс (нюх), шкіру (дотик). Відтак фокус уваги із внутрішньої тривоги зміститься на фізичні відчуття тиску, дотику, ваги.

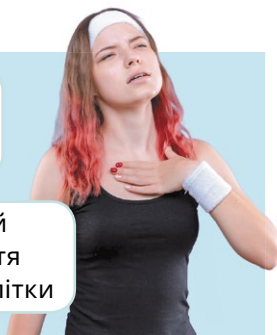
Перевагами цих технік є те, що вони не потребують спеціальних умов.

Зроби
глибокий
вдих

Відчуй
підняття
грудної клітки

Розслаб руки і ноги

Відчуй стопами опору:
підлогу, землю тощо



4. Використай аудіо, щоб попрактикувати техніку заземлення.

- ✧ Поділися враженнями в класі.

Дихальна гімнастика

Коли людина перебуває в стресовому стані, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Активується симпатична нервова система, що відповідає за перехід організму в режим “бойової готовності” в ситуації небезпеки. Тоді серце починає битися швидше, дихання прискорюється, а м’язи напружуються.

Контрольоване й усвідомлене дихання сповільнює серцебиття і вгамовує нерви, оскільки ми активуємо парасимпатичну нервову систему, що відповідає за відновлення й заспокоєння.

Техніка дихання “Квадрат”



Заплющ очі, відчуй під ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до чотирьох. Потім затримай дихання на 4 секунди. Повільно видихни через рот, рахуючи до чотирьох. Знову затримай дихання на 4 секунди.

Повтори кілька разів. Відстежуй свої реакції на кожному етапі виконання техніки. Якщо в якийсь момент відчуєш погіршення самопочуття — зупинися.

5. Скористайся аудіо й попрацюй техніку усвідомленого дихання.

Прогресивна м’язова релаксація

Переживання емоцій відображаються на тілі. Так, коли ми відчуваємо тривогу, наші м’язи напружуються. Та якщо ми свідомо розслаблюємо тіло, розум заспокоюється, думки впорядковуються.

Прогресивна м’язова релаксація передбачає почергове напруження й розслаблення м’язів. Ця техніка навчає прислухатися до власного тіла та відчувати різницю між напругою та спокоєм.

Релаксація — це процес зниження тону м’язів, який супроводжується станом спокою тіла та зняттям нервового напруження.

Вправа “Вимкни напругу”

Після кожного етапу напруження зроби повільний видих і дозволь м'язам розслабитися. Уяви, що напруга “стікає” вниз, як вода.



- Напруж лоба
підніми брови вгору, потім насупся
- Напруж плечі
підніми плечі до вух, потім відведи назад
- Напруж руки
стисни руки в кулаки, притисни до тулуба
- Напруж стопи
вистягни пальці стоп у напрямку до обличчя

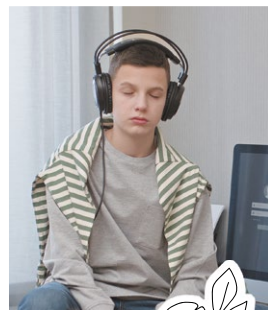
6. Використай аудіо, щоб попрактикувати спрощену техніку прогресивної м'язової релаксації.

Які техніки допоможуть навести лад у думках?

Автотренінг

Автотренінг — це метод самозаспокоєння і глибокої релаксації. Він полягає в повторенні позитивних тверджень (наприклад, “Моє тіло розслаблене, мої думки спокійні”). Мозок через якийсь час починає сприймати постійні повторення як реальність. Тоді нервові напруження зникає.

Щоб відчути ефект від автотренінгу, його необхідно практикувати регулярно. Краще робити це вдома, у спокійній обстановці, щоб ніщо не заважало концентруватися.



7. Прослухай аудіо й потренуйся виконувати техніку автотренінгу.



Медитація

Заспокоїтися і зняти нервові напруження також допоможе медитація. Це одна з найпопулярніших практик релаксації. Під час медитації людина концентрує увагу на тому, що відчуває в тілі (тепло, напруження), і спостерігає, як плінуть її думки (спокій, смуток). Медитація — це практика зосередження та роздумів.

8. Скористайся аудіо для практикування медитації.

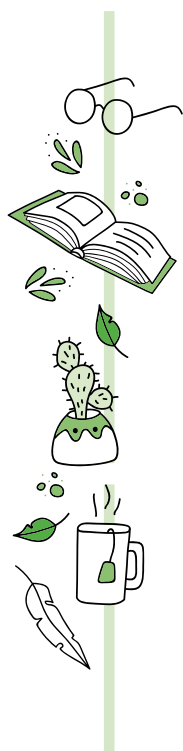
9. Разом з однокласником/однокласницею ознайомся із ситуаціями. Запропонуй техніки самодопомоги, які можна використати в кожному конкретному випадку. Обґрунтуй свій вибір.



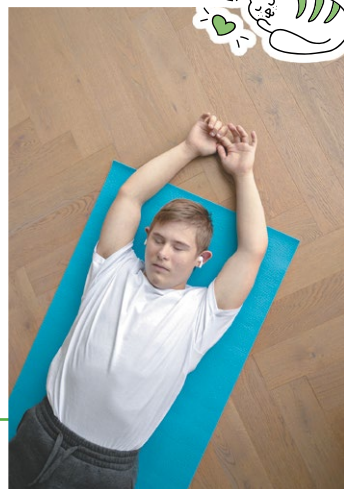
Ситуація 1. Максим готується до контрольної роботи з української мови. До неї залишився один день, а хлопець відчуває, що нічого не пам'ятає, хоча й багато займався. Його долоні спітніли, серце калатає, а всі думки лише про можливу невдачу. Максим не може зосередитися на тексті в підручнику і продовжити підготовку.

Ситуація 2. Олена посварилася зі своєю найліпшою подругою Дариною. Дівчата сказали одна одній багато неприємних та образливих слів. Тепер Олені самотньо, і вона відчуває несправедливість. Їй хочеться плакати, неприємні спогади не дають заспокоїтися. Дівчина не знає, як упоратися із цими емоціями.

Ситуація 3. Ігорю доручили підготувати доповідь для виступу в урочистій актовій залі перед усією школою. Хлопець доклав багато зусиль, щоб написати змістовну доповідь, але перед самим виступом почав дуже хвилюватися. Коли дійшла черга виходити на сцену, у хлопця затремтів голос, а в голові все змішалось. Ігор насилу виголосив промову і швидко повернувся на своє місце в залі. Тепер йому дуже соромно, він розчарований у собі.



- ✓
1. Емоції впливають на всі сфери нашого життя, тому керування ними — необхідна навичка для утримання рівноваги. У складні й тривожні моменти ти можеш скористатися спеціальними вправами на розслаблення і навіть додати їх до своєї щоденної рутини.
 2. Техніки заземлення, дихальна гімнастика та прогресивна м'язова релаксація спрямовані на заспокоєння нервової системи й уповільнення всіх процесів організму.
 3. Афірмації та автотренінг допоможуть тобі сконцентруватися на позитивних думках і “запрограмувати” твою психіку на оптимістичний лад.
 4. Медитація сприяє уповільненню твоїх думок і змінює ставлення до них. Ця практика зосереджує твою увагу на “тут і тепер”.





Знай, умій, дій: практикуй психологічну самодопомогу



Деякі практики самодопомоги потребують більше часу або спеціальних умов для виконання. Та всі вони покликані покращити рівень твого життя. Щоб вибрати, яка практика самодопомоги підходить саме тобі, спробуй кожну з них. Оціни, наскільки вони ефективні й зручні у використанні.

1. Спробуй виконати психологічні практики самодопомоги.

Щоденник емоцій

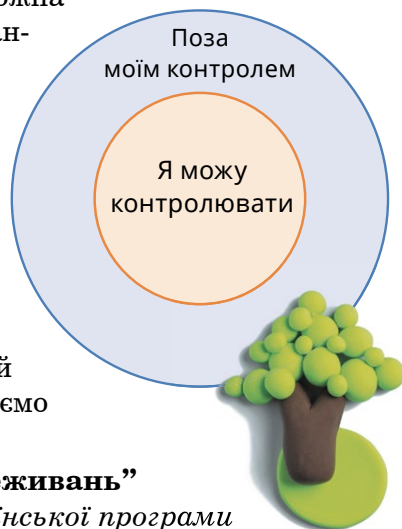
Щоденник емоцій – це простий, але ефективний інструмент для відстеження твоїх емоцій. Через велику кількість подій ми не завжди розуміємо, яка з них викликала в нас реакцію і чому ми відчуваємо себе саме так. За допомогою щоденника ти зможеш визначити, які події в тебе викликають певні емоції. Для цього не потрібно писати багато. Просто дай відповіді на запитання. Для отримання перших результатів у розумінні своїх емоцій, спробуй вести щоденник щонайменше тиждень.

Техніка “Кола контролю”

За допомогою техніки “Кола контролю” можна впоратися з тривогою та надмірним хвилюванням. Для цього всі події об’єднай у дві групи:

- 1 група — ті, на які ти можеш вплинути (внутрішнє коло);
- 2 група — ті, на які ти ніяк не вплинеш, оскільки вони від тебе не залежать (зовнішнє коло).

Ми менше тривожимося тоді, коли зосереджуємо увагу на подіях, на які можемо впливати, які можемо контролювати. У такий спосіб ми вчимося відпускати те, на що не маємо впливу, і не перейматися через нього.



Техніка “Дерево переживань”

(адаптована техніка від Всеукраїнської програми ментального здоров’я “Ти як?”)

Коли тривога стає неконтрольованою, техніка “Дерево переживань” поверне контроль над емоційним станом. Для її виконання треба проаналізувати свої емоції та думки.

Сформулюй свою тривожну думку. Визнач: ця проблема вже є чи можлива в майбутньому? Якщо реальна, то склади план дій щодо її подолання. Якщо уявна або неподолання, спробуй обмежити час хвилювання через неї. Наприклад, заплануй собі 15 хвилин увечері, щоб поміркувати про цю проблему. В інший час просто записуй усі свої тривожні думки, не заглиблюючись у них.

Техніка “Поведінкова активація”

Ідея практики полягає в тому, що тривога й апатія виникають через тривалу бездіяльність. Тобто що менше людина робить, то гірше почувається. Поведінкова активація допоможе поліпшити твій настрій і самопочуття саме завдяки активним діям. Використовуй принципи планування PLAN і принципи вибору активностей PACE.



- Розділяй великі справи на маленькі кроки.
- Обов’язково додавай до плану корисні або приємні справи, щоб отримати відчуття задоволення від виконання їх.
- Виконуй заплановане навіть тоді, коли не дуже хочеться.
- Веди щоденник емоцій, щоб відстежувати свої почуття після виконання активностей.

2. Після виконання технік самодопомоги оціни їх за зразком і зроби висновки щодо ефективності цих технік для себе.

ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІК САМОДОПОМОГИ

Назва техніки	Короткий відгук					
Щоденник емоцій	Вправа сподобалася, але було складно розрізняти емоції. Продовжуватиму вести щоденник.					
Кола контролю						



Пам’ятай! Уміння допомогти собі й морально підтримати друзів — це важливо. Однак професійну психологічну допомогу можуть надати лише фахівці з відповідною психологічною освітою.



svitdovkola.org/zbd9/test3

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 3.



svitdovkola.org/zbd9/10

§ 10. Національна безпека



Ми творимо Україну вільною, заможною, безпечною державою, де панує право, де держава захищає громадян і суспільство, де кожен може реалізувати свої таланти і здібності, де люди дихають чистим повітрям, п'ють чисту воду та з якою пов'яжуть долю наші діти й онуки.

Стратегія національної безпеки України



1. Як ти розумієш поняття “національна безпека”? Чи стосується його зміст тільки воєнних і повоєнних викликів? Поясни свою думку.

Чи залежить індивідуальна безпека людини від суспільства?

Безпека — базова потреба людини. Вона постає однією з найперших і забезпечує головне: фізіологічне виживання людини. Потреба в безпеці належить до групи дефіцитарних потреб (D-потреби), що виникають за відсутності або дефіциту життєво необхідних речей. D-потреби спрямовані на відновлення балансу організму та задоволення життєвих умов, на відміну від потреб вищого рівня — потреб зростання (В-потреби).



2. Пригадай піраміду потреб Маслоу. На якому рівні розташована потреба в безпеці?

- ✱ Як гадаєш, чи може людина або суспільство повноцінно існувати без задоволення потреби в безпеці?
- ✱ Поміркуй, чи реально задовольнити потреби вищого рівня, коли не відчуваєшся в безпеці.

Турбота про власні потреби свідчить про твій особистий добробут. Саме індивідуальний рівень безпеки визначає його якість, навіть якщо інші види безпеки залишаються недостатніми. Водночас на твою індивідуальну безпеку значною мірою впливає загальний стан суспільства. Хоча здатність захистити себе за-





лежить від поведінки людини, її обізнаності й уміння діяти в небезпечних ситуаціях, однак вона не гарантує їй повної безпеки. Людина може тільки частково реалізувати той рівень безпеки, який сформувався в соціумі внаслідок політичних, економічних, соціальних, екологічних та інших умов.

Чому слід розглядати безпеку комплексно?

Поняття “безпека” протягом існування людства значно еволюціонувало. Переосмислили його тоді, коли усвідомили, що загрозу для людства становлять не лише війни чи збройні конфлікти, а й економічні кризи, екологічні катастрофи, бідність, епідемії та інші небезпеки. Саме через взаємозалежність загроз та їхню багатовимірність безпеку вважають цілісним поняттям.

Так, фізичну безпеку, що насамперед передбачає захист від злочинності чи техногенних катастроф, можна створити, урахувавши й безпеку здоров’я, яка охоплює доступ до якісної медицини та ефективну профілактику захворювань. А екологічна безпека, що стосується чистоти повітря, води й ґрунту, пов’язана з фізичним добробутом населення.



- Удвох з однокласником/однокласницею створіть мапу залежностей різних складників безпеки. Продумайте приклади, що ілюструють ці залежності. Представте напрацювання класові.
- Ознайомся з еволюцією поняття “безпека” й сучасним уявленням про неї та її ознаки. Які з них ти додав би / додала б до цієї таблиці? Чому?

Безпека — це система взаємопов’язаних компонентів, які охоплюють не лише фізичний захист людини, а й соціальну, економічну, екологічну, інформаційну та інші сфери.

Зазвичай якщо в якійсь сфері виникає загроза, то вона може вплинути й на інші сфери. Наприклад, війна не лише порушує фізичну безпеку, а й спричиняє економічну кризу, соціальні потрясіння, інформаційні маніпуляції, екологічні загрози тощо.

Як оцінити рівень безпеки?

Нині є різна кількість показників (індикаторів), які визначають рівень безпеки в тій чи тій сфері. Однак немає єдиного показника, який міг би охопити всі види безпеки й визначити загальний безпековий стан суспільства (держави).



5. Розглянь таблицю видів суспільної безпеки й показників їх оцінювання. Поміркуй, як можна її доповнити.

Вид суспільної безпеки	Показники оцінювання
 Фізична безпека	• Рівень злочинності • Кількість випадків насильства • Безпека на вулицях • Рівень розкриття злочинів тощо
 Економічна безпека	• ВВП країни • ВВП на душу населення • Темпи економічного зростання • Індекс споживчих цін • Надійність банківської системи • Валютні резерви • Стабільність національної валюти тощо
 Соціальна безпека	• Рівень бідності • Доступ до медицини та освіти • Соціальна захищеність населення • Рівень бездомності тощо
 Екологічна безпека	• Якість атмосферного повітря • Якість вод, зокрема питної води • Стан ґрунтів • Обсяги накопичення відходів • Рівень переробки сміття • Площа природоохоронних територій • Екологічна інформованість населення тощо
 Інформаційна безпека	• Кількість кіберзлочинів • Рівень медіаграмотності населення • Наявність фейкової інформації • Довіра до медіа тощо
 Воєнна безпека	• Боездатність армії • Видатки на оборону • Кількість загроз • Стан оборонної інфраструктури тощо

6. Разом з однокласником/однокласницею ознайомся з інтерактивною мапою тривалості життя в різних країнах.
- ✱ У яких із них тривалість життя найбільша, а в яких — найменша? Як ти вважаєш, чим це зумовлено?
 - ✱ Чи відрізняється тривалість життя за гендерною ознакою? Як гадаєш, чому?
 - ✱ Порівняй дані тривалості життя в різних країнах з Україною. Які висновки ти можеш зробити?
7. Які чинники знижують рівень безпеки в суспільстві, а які, навпаки, підвищують його?



Як національна безпека впливає на наше життя?

Як гадаєш, чи може національна безпека вплинути на твоє життя, зокрема на рівень твоєї індивідуальної безпеки? Чи можна обмежити національну безпеку лише станом, коли немає реальних чи потенційних загроз?

Національна безпека України — це захищеність державного суверенітету, територіальної цілісності, демократичного конституційного ладу та інших національних інтересів України від реальних і потенційних загроз.

Національна безпека України нині під загрозою через низку різних факторів. Вони охоплюють як зовнішні агресії, так і внутрішні політичні й соціально-економічні виклики, а також гібридні та інформаційні війни. Тож насамперед національна безпека — це створення стабільних, передбачуваних і сприятливих умов у різних сферах життя для всебічного розвитку особистості та суспільства.



Безпека людини —
безпека країни.

Закон “Про національну безпеку України” визначає засади того, як держава захищає себе й своїх громадян у сучасних умовах, враховуючи нові загрози й міжнародні стандарти. У цьому ключовому документі підкреслено, що загрози національній безпеці мають комплексний характер.

Державна безпека є фундаментом національної безпеки. Вона сконцентрована на захисті основних засад державності. Захист держави від зовнішніх військових загроз гарантує воєнна безпека. Сталий розвиток економіки та її захист від загроз внутрішнього й зовнішнього впливу забезпечує економічна безпека. Захист навколишнього середовища та здоров'я населення від наслідків екологічних загроз — техногенно-екологічна безпека (ТЕБ), а добробут населення — соціальна безпека.

У сучасному світі інформація — головний ресурс, тому її захист критично важливий і залежить від інформаційної безпеки.

8. Разом з однокласником/однокласницею підготуйте коротку інформаційну довідку про одну зі сфер національної безпеки. Розкрийте її сутність та значення.



- ✧ Які державні органи забезпечують реалізацію вибраної сфери? Яка роль громадян України в її забезпеченні?

Слабкість однієї зі сфер національної безпеки негативно позначається на інших і загрожують національній безпеці загалом. Тому ефективна система національної безпеки потребує не лише системного підходу, а й постійного моніторингу наявних загроз і викликів.

9. Ознайомся із Законом України “Про національну безпеку України”. За розділом I “Загальні положення” досліди поняття “воєнний конфлікт”, “воєнна безпека”, “громадська безпека і порядок”, “збройний конфлікт”. Обговори з однокласниками, як ти розумієш їхню суть.

- ✧ Чому важливо розуміти зміст основних понять, пов’язаних із національною безпекою?

Отже, сфери національної безпеки — це насамперед умови існування та розвитку всієї нації. Якщо будь-яка зі сфер функціонує неефективно або над нею нависла загроза — це одразу відчуває кожна людина. Адже за таких обставин знижується рівень життя людей, погіршується їхнє здоров’я, поширюється злочинність, наростає інформаційний тиск чи виникає пряма військова небезпека.

10. Розглянь таблицю “Вплив загроз на сфери національної безпеки і нашого життя”. Доповни її прикладами інших можливих загроз.



1. Від індивідуального рівня безпеки людини залежить її добробут. Водночас на індивідуальну безпеку людини значно впливає загальний стан суспільства.
2. Національна безпека передбачає створення стабільних і сприятливих умов для всебічного розвитку особистості та суспільства.
3. Безпека охоплює не лише фізичний захист людини, а й соціальну, економічну, екологічну, інформаційну та інші сфери.
4. Через неефективне функціонування будь-якої зі сфер національної безпеки або наявність загроз може падати рівень життя суспільства, зростати злочинність, погіршуватися здоров'я громадян, чинитися інформаційний тиск на них тощо.
5. Рівень безпеки в тій чи тій сфері визначають за багатьма показниками. Загальний безпековий стан суспільства за одним показником визначити неможливо.



svitdovkola.org/zbd9/11

§ 11. Реалізація права людини на безпеку життя і здоров'я

Ми є. Були. І будем ми! Й Вітчизна наша з нами.

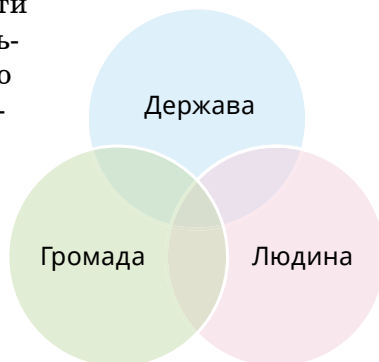
*Іван Багряний,
український письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш слова автора?
 - ✶ Які є небезпеки в сучасному світі?

У чому полягає захист людини в сучасному світі?

З уроків правознавства тобі відомо, які права та обов'язки має кожна людина. Також ти вже знаєш, що на міжнародному й національному рівнях суспільство визнає базове право людини на безпеку життя і здоров'я. На міжнародному рівні захист цього права гарантує тобі Загальна декларація прав людини та інші міжнародні документи, а на національному — Конституція України. Однак як ефективно реалізувати права? Чи є це спільною відповідальністю людини, громади та держави?





2. Пригадай, які статті Конституції України й Загальної декларації прав людини проголошують право на безпеку життя та здоров'я. Розглянь інфографіку "Покоління прав людини" і знайди до неї відповідності в цих обох документах.



3. Переглянь соціальний ролик про безпеку. Уяви, що в тебе беруть інтерв'ю. Як ти відповіси на запитання журналіста:

- ✱ Із чого починається твоя безпека?
- ✱ Які чинники на неї впливають? Як твої дії позначаються на власній безпеці?

Реалізація права на безпеку життя і здоров'я залежить, зокрема, й від особистої відповідальності. Тож дбай про себе: бережи фізичне здоров'я, дотримуйся правил безпечної поведінки, будь фінансово та інформаційно обізнаним/обізнаною, відповідально стався до навколишнього середовища. Без твоєї участі навіть найдосконаліші закони не матимуть практичного результату.



Складники особистої безпеки

Фізична безпека

Соціальна безпека

Економічна безпека

Екологічна безпека

Інформаційна безпека

Чи відомо тобі, яку роль у реалізації права на безпеку відіграє громада — місцеве середовище, де людина живе, навчається, працює? Саме громада може створити умови для об'єднання зусиль. Вона сприяє інформуванню, організовує допомогу, реагує на загрози й підтримує вразливі категорії населення. Активна громада на практиці забезпечує реалізацію конституційних прав людини на місцевому рівні.



4. Поміркуй, у яких випадках на твоє життя і здоров'я більше впливає підтримка громади, а в яких — ти сам/сама. Чому?

Роль гаранта в реалізації права на безпеку життя та здоров'я відіграє держава. Вона створює умови для цього в усіх сферах життя:

- забезпечує правові механізми захисту;
- фінансує сферу охорони здоров'я;
- ухвалює закони;
- реагує на надзвичайні ситуації;
- контролює якість довкілля;
- убезпечує інформаційний простір.





5. Ознайомся з інформацією про спільні зусилля держави та людини в забезпеченні безпеки життя й здоров'я. Чи існує взаємозв'язок між різними складниками безпеки? Наведи приклади, як дії в одній сфері можуть впливати на іншу.

Отже, безпека життя і здоров'я — це результат взаємодії трьох рівнів: особистої ініціативи, суспільної згуртованості та державної відповідальності. Лише спільними зусиллями можна втілити права на безпеку життя і здоров'я.

Як діє система цивільного захисту в Україні?

Права людини тоді не мають цінності, коли їх неможливо захистити в реальному житті. Саме для цього в Україні створено єдину державну систему цивільного захисту (ЄДСЦЗ), яка діє в мирний час та в особливий період. Ця система об'єднує зусилля органів влади, спеціалізованих служб, установ, громадських організацій і самих громадян. Вона має вчасно реагувати на надзвичайні ситуації, зменшувати їх наслідки та не допускати людських втрат.



Цивільний захист — це комплекс заходів, спрямований на захист населення, територій, навколишнього середовища, майна, матеріальних і культурних цінностей від надзвичайних ситуацій та інших небезпечних подій.

Головні завдання системи цивільного захисту такі:

- запобігання надзвичайним ситуаціям;
- підготовка населення до дій у надзвичайних ситуаціях (НС);
- оповіщення населення про загрози;
- евакуація людей із небезпечних зон;
- проведення рятувальних та відновлювальних робіт;
- забезпечення першої медичної допомоги;
- збереження навколишнього природного середовища тощо.

Головне завдання цивільного захисту — запобігти, попередити, врятувати.

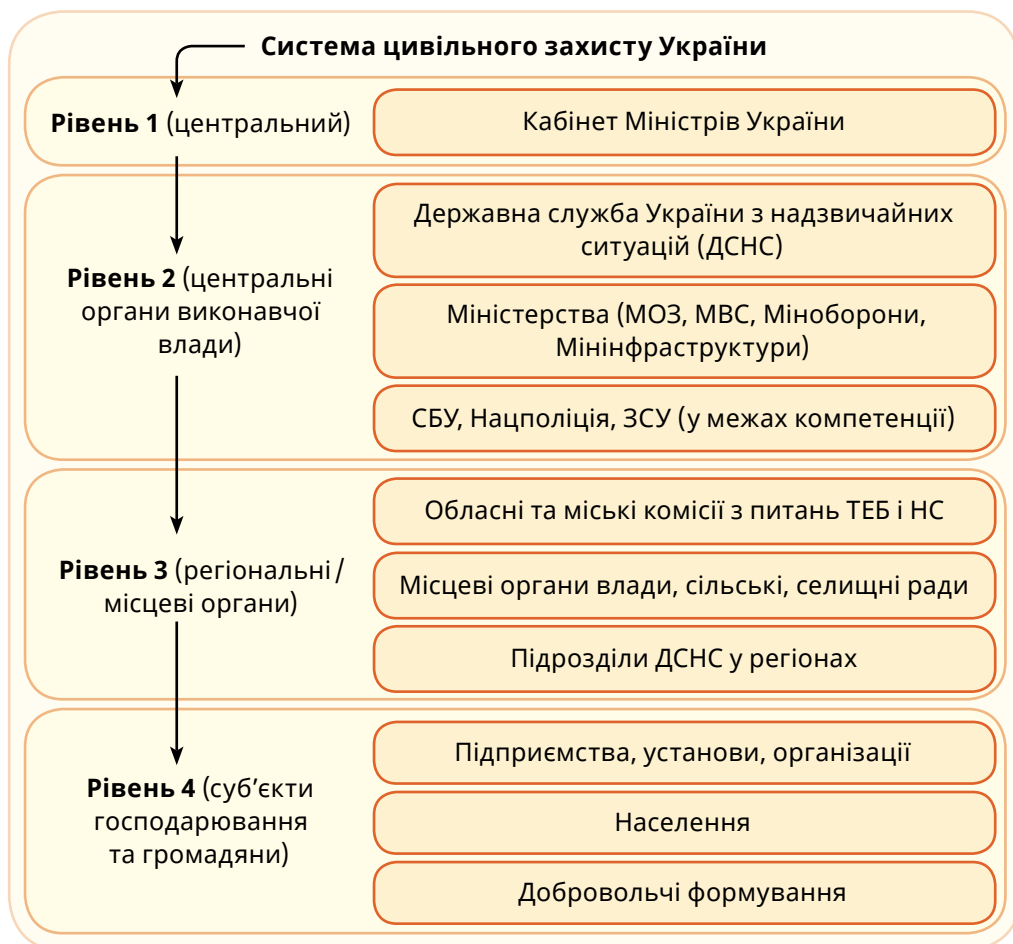


6. Ознайомся з Кодексом цивільного захисту України. За допомогою статті 2 розкрий зміст таких понять: “епідемія”, “епізоотія”, “епіфітотія”, “зона можливого ураження”, “зона надзвичайної ситуації”.

Система цивільного захисту функціонує на чотирьох рівнях: загальнодержавному, регіональному, місцевому та об'єктовому.

Кожний рівень має таку структуру:

- координаційні та постійні органи управління щодо розв'язання завдань у сфері запобігання надзвичайним ситуаціям, захисту населення і території від їх наслідків;
- система щоденного управління;
- сили й засоби, резерви матеріальних і фінансових ресурсів;
- системи зв'язку та інформаційного забезпечення.



На загальнодержавному рівні керівництво здійснює Кабінет Міністрів України. Він формує політику безпеки й координує роботу всіх органів. Центральним виконавчим органом у цій сфері є Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Відповідає ДСНС за підготовку рятувальників, реагування на надзвичайні події та інформування населення.

На регіональному рівні органи обласної влади, а також регіональні підрозділи ДСНС забезпечують локальне керування й постачання ресурсів у разі, якщо ситуація вийшла за межі однієї громади.

Місцевий рівень (міста, селища, громади) передбачає відповідальність за безпеку безпосередньо на території громади. Саме на цьому рівні якнайшвидше відбувається евакуація, надають укриття, забезпечують першу медичну допомогу тощо.

Об'єктовий рівень охоплює підприємства, навчальні заклади, лікарні та інші установи. У них мають бути плани дій, інструктажі та базові засоби захисту.



7. Заповни таблицю “Рівні цивільного захисту” за прикладом.

- ✱ Чому знання про рівні цивільного захисту важливі не тільки для рятувальників, а й для кожного громадянина?
- ✱ Що може статися, якщо людина не розуміє, до якого рівня належить конкретна ситуація?



8. Удвох з однокласником/однокласницею проаналізуйте ризиковані ситуації з життя підлітків. Обговоріть їхню поведінку та порадьте, як їм діяти. Поясніть, чому саме так.

- ✱ Які дії в разі небезпеки не залежать від віку, статі чи місяця проживання?

Система цивільного захисту України — важлива частина безпеки держави. Вона не тільки реагує на кризові ситуації, а й щодня забезпечує захист життя і здоров'я всіх мешканців країни. Ефективність цивільного захисту залежить від роботи відповідних служб, поінформованості суспільства. А також — від активної громадянської позиції людини та готовності діяти в разі небезпеки.



9. Сформулюй три поради щодо ефективної взаємодії людини з органами цивільного захисту. Оформ їх і презентуй у класі.



1. Право на безпеку життя і здоров'я — це базове право кожної людини, яке визнають на національному та міжнародному рівнях.
2. Статті Конституції України формують основу права на безпеку життя і здоров'я в нашій державі. Ефективна реалізація цих прав — спільна відповідальність людини, громади та держави.
3. Система цивільного захисту об'єднує зусилля органів влади, спеціалізованих служб, установ, громадських організацій і самих громадян, щоб вчасно реагувати на надзвичайні ситуації.
4. Ефективність цивільного захисту залежить не лише від роботи відповідних служб, а й від поінформованості суспільства, активної громадянської позиції та готовності й уміння діяти в разі небезпеки.





§ 12. Виклики глобальній безпеці і шляхи сталого розвитку

Життя — це боротьба, а боротьба — це справжнє життя.

*Олена Теліга,
українська поетеса і публіцистка*



1. Як ти гадаєш, про яку боротьбу писала Олена Теліга? Як ти вважаєш, чи може людина жити без боротьби?

Чи є глобальна безпека спільною відповідальністю людства?

Із розвитком суспільства значення понять “безпека” і “відповідальність” постійно набуває нового змісту. Нині глобальна безпека — це щось значно ширше, ніж століття тому, і досягти її неможливо без глобальної відповідальності. Глобальна безпека охоплює захист від війни, стабільність у сфері екології, здоров’я, економіки, продовольства, інформації тощо. Порушення цієї безпеки спричиняє глобальні проблеми, що загрожують усьому людству. Жодна держава не здатна подолати глобальні проблеми самотійно. Саме тому це спільна справа всіх людей на планеті, незалежно від кордонів, мови чи релігії.

Глобальна безпека — система заходів, спрямованих на запобігання й мінімізацію глобальних небезпек і викликів щодо формування мирного співіснування на планеті.



2. Ознайомся з характеристикою запропонованих видів глобальних проблем.

✳ Як саме глобальні проблеми можуть впливати на твоє життя та добробут?

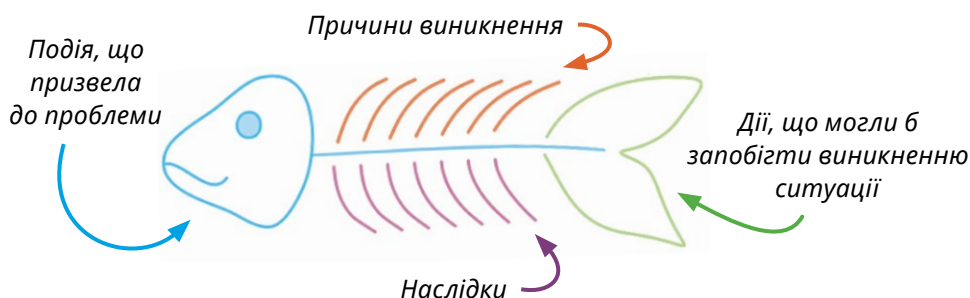
Сучасний світ має багато глобальних проблем. Серед них — екологічна криза, війни і збройні конфлікти, тероризм, небезпеки в інформаційному просторі. Через екологічні зміни все частіше стаються катастрофи, які загрожують життю мільйонів людей. Війни й тероризм приносять смерть і страх, руйнують країни, змушують людей утікати з домівок. Інформаційна небезпека — це нова загроза нашого часу. Фейки, неправдива інформація й кібератаки впливають на думки людей і навіть на політику.



Щоб розв'язати ці проблеми, потрібна співпраця між країнами, активна участь кожної людини та рішучі дії з боку держав.

- 3.** Об'єднайтесь у групи. Виберіть для подальшого опрацювання одну з глобальних проблем: дефіцит прісної води, зміна клімату, війна, забруднення довкілля, пандемії, втрата біорізноманіття, перевиробництво, енергетична нестабільність, тероризм, продовольча криза.

- ✧ Проаналізуйте причини виникнення проблеми.
- ✧ Окресліть її можливі наслідки.
- ✧ Поміркуйте, до яких дій треба вдаватися людству, щоб запобігти появі глобальної проблеми.
- ✧ Напрацювання узагальніть у вигляді схеми "Риб'ячий скелет".



- 4.** Якими можуть бути наслідки бездіяльності людства щодо зростання глобальних проблем? Складіть перелік із 3–5 пунктів.

- 5.** Ознайомся з відмінностями глобальної та міжнародної безпеки.

- ✧ У чому полягає основна відмінність між глобальною та міжнародною безпекою?
- ✧ Що важливіше: державні інтереси чи планетарні?

7. Ознайомся з цілями сталого розвитку. Поміркуй, як війна в Україні вплинула на процес реалізації цілей сталого розвитку.

8. Чому в реалізації цілей сталого розвитку важлива участь молоді? Які можливості мають підлітки, щоб долучитися до цього процесу?

Міжнародні організації відіграють важливу роль у реалізації цілей сталого розвитку. Вони діють як координатори, фінансові донори, експерти й посередники у розв'язуванні найважливіших глобальних проблем. Унесок *Організації Об'єднаних Націй (ООН)* полягає в розробленні цілей розвитку людства та контролі їх реалізації через спеціалізовані установи.



Так, спеціалізована установа ООН — *ЮНЕСКО* — відповідає за освіту, науку і культуру, підтримуючи доступ до якісного навчання.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) бореться з небезпечними хворобами світового масштабу, викорінює і зменшує тягар інфекційних захворювань. Зокрема, запобігає

поширенню СНІДу, упроваджує у світових масштабах імунізацію від тяжких інфекційних хвороб, координує фармацевтичну діяльність країн-членів ООН тощо. Усі ці дії спрямовані на досягнення цілей сталого розвитку.

Спільними зусиллями Європейського Союзу й таких структур, як Світовий банк, Міжнародний валютний фонд, фінансуються програми з розвитку інфраструктури, “зеленої” (альтернативної) енергетики, цифрової економіки, сприяючи економічному зростанню та зменшенню соціальної нерівності.



Діяльність спеціалізованої установи ООН — *ЮНІСЕФ* — спрямована на захист прав дітей, доступ до харчування, медичних послуг і освіти для найбільш вразливих верств населення. Така підтримка закладає основу сталого майбутнього.

9. Разом з однокласником/однокласницею виберіть одну із цілей сталого розвитку, яка, на вашу думку, є найважливішою для міста, селища чи регіону, в якому ви мешкаєте. Обґрунтуйте свій вибір.

- ✳ Уявіть, що ви працюєте в одній із міжнародних організацій. Розробіть спільний мініпроект, що сприятиме розв'язанню вибраної проблеми.
- ✳ Представте результат своєї роботи в класі у вигляді мультимедійної презентації чи плаката.

Що таке міжнародне гуманітарне право?

Оскільки у світі ніколи не припинялися війни і збройні конфлікти, людство створило міжнародне гуманітарне право (МГП) як засіб захисту людяності. Його головна мета — гуманізація ведення воєнних дій та полегшення страждань жертв війни. Міжнародне гуманітарне право складається з низки міжнародних конвенцій та протоколів, захищаючи такі категорії осіб:

Міжнародне гуманітарне право (право війни, право збройних конфліктів) — сукупність міжнародно-правових норм і принципів, які регулюють захист жертв війни, а також обмежують методи і засоби ведення війни.

- особи, які входять до складу збройних сил і надають їм допомогу, але безпосередньої участі у воєнних діях не беруть;
- поранені й хворі, а також люди з інвалідністю;
- військовополонені;
- жінки та діти.

Дотримання міжнародного гуманітарного права — це показник цивілізованості суспільства.

Згідно з нормами міжнародного гуманітарного права ЗАБОРОНЕНО

застосування сили
проти мирного
населення



торттури та нелюдське
поводження



використання забороненої
зброї, зокрема ядерної, хімічної,
біологічної, використання
касетних і термобаричних
боєприпасів



напади на лікарні, школи,
культурні установи



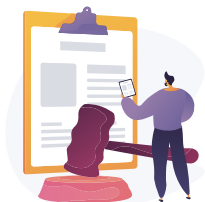
10. Яку роль відіграють міжнародні гуманітарні організації під час міжнародного збройного конфлікту відповідно до міжнародного гуманітарного права?



11. Уяви себе представником однієї з міжнародних гуманітарних організацій. Напиши звернення до світових лідерів із закликом дотримуватися норм міжнародного гуманітарного права для захисту цивільного населення в зонах воєнних дій.



12. Разом з однокласником/однокласницею ознайомтесь із ситуаціями, що можуть виникнути під час війни чи збройних конфліктів. Проаналізуйте, які норми міжнародного гуманітарного права було порушено. Обговоріть, хто і як повинен відповідати за скоєні дії? Які мають бути наслідки для порушників?



Вивчення, поширення й дотримання норм міжнародного гуманітарного права — обов'язок кожної держави й кожного свідомого громадянина світу. Адже саме вони захищають людську гідність під час збройних конфліктів, забезпечують гуманність у найскладніших умовах і нагадують, що навіть війна має свої межі й заборони. Тому знання й дотримання міжнародного гуманітарного права — це не лише юридич-

ний обов'язок, а й моральна відповідальність, що сприяє миру, справедливості й міжнародній співпраці.



1. Міжнародна безпека є фундаментом мирного співіснування держав, натомість глобальна безпека гарантує виживання людства загалом.
2. Сталий розвиток — це стратегія збереження планети для майбутніх поколінь, що поєднує економічне зростання, соціальну рівність і турботу про довкілля. Ця стратегія передбачає виконання 17-ти цілей, які кожна країна адаптує до національних умов.
3. Міжнародні організації є рушійною силою сталого розвитку в усьому світі. Завдяки їм держави об'єднують зусилля, діляться досвідом, одержують фінансову і технічну допомогу.
4. Міжнародне гуманітарне право — це фундаментальний механізм захисту людяності в умовах війни. Вивчення, поширення і дотримання його — обов'язок кожної держави й кожного свідомого громадянина світу.





Знай, умій, дій: реалізуй своє право на безпеку і здоров'я



У тебе є право на безпеку життя й здоров'я. Воно визнане на національному й міжнародному рівнях. Ефективно реалізувати його ти зможеш, якщо матимеш активну громадянську позицію, добре знатимеш свої права і як діяти в разі небезпеки.

1. Розроби вдвох із однокласником/однокласницею інформаційно-просвітницький мініпроект, спрямований на підвищення обізнаності про інформаційну безпеку.

Орієнтовні теми для проекту

“Моя цифрова гігієна”. Форма: комікс, постер або анімація про щоденні кроки до цифрової безпеки.

“Фейк чи факт”. Форма: дослідницький проєкт із реальними прикладами фейків та їх спростуванням.

“Пароль – мій цифровий щит”. Форма: відеоролик або інтерактивна гра на тему захисту акаунтів.

“Онлайн-шахрай: хто вони?”. Форма: мультимедійна презентація з реальними прикладами афер.

“Мисли критично – дій безпечно”. Форма: дебати або інтерактивна гра “Правда чи маніпуляція”.

“Цифрові сліди: що про мене знає Інтернет?”. Форма: інфографіка або доповідь з аналізом цифрової поведінки.

2. Поділіться з однокласниками результатами спільної роботи під час безпекового тижня.

Пам'ятай! Безпека твого життя й здоров'я насамперед у твоїх руках. Якщо ти знатимеш свої права, ти завжди зможеш захистити і себе, і своїх рідних та друзів.



svitdovkola.org/zbd9/test4

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 4.



svitdovkola.org/zbd9/13

§ 13. Цілісне уявлення про здоров'я. Здоровий спосіб життя

Здоров'я — це не дар, а праця. І нелегка.

*Микола Амосов,
український учений у галузі медицини*



1. Як ти вважаєш, чому Микола Амосов ототожнює здоров'я з працею? Яких зусиль треба докладати щодня, щоб підтримувати власне здоров'я?
2. Пригадай складники здоров'я, які визначила Всесвітня організація охорони здоров'я. Поміркуй, чи достатньо їх, щоб описати стан добробуту сучасної людини.
 - ☀ Чи можеш ти доповнити перелік складників здоров'я, урахувавши всі важливі його аспекти? Обґрунтуй свою відповідь, навівши приклади з власного життя чи життя близьких людей.

Чому важливо мати цілісне уявлення про здоров'я?

3. Як розглядають поняття “здоров'я” в межах холістичного підходу? Які є складники холістичної моделі здоров'я?



Тобі вже відомо: якщо в людини немає фізичних недуг, це ще не означає, що вона цілком здорова. Поняття “здоров'я” набагато ширше. Для ліпшого розуміння цього поняття уяви своє здоров'я як міцний і надійний будинок, у якому ти живеш. Його фундамент — це, безумовно, твоє фізичне самопочуття. Воно відображає стан організму: його опірність хворобам, функціонування всіх органів і систем, фізичний розвиток тощо.

Проте для того, щоб будинок став придатним для проживання, у ньому мають бути стіни, вікна, дах, які символізують інші важливі складники здоров'я.

Стіни цього будинку — це психічне здоров'я: як ти морально почуваєшся, як долаєш стрес, контро-



люєш емоції та думки. Вікна — соціальне здоров'я, що віддзеркалює твої стосунки з близькими (друзями, родиною, учителями). Дах — духовне здоров'я, яке висвітлює твої цінності: те, у що віриш, що для тебе найважливіше в житті.

Зрозуміло, що всі частини будинку однаковою мірою важливі для комфортного проживання в ньому. Вони символізують тісно пов'язані між собою складники здоров'я, які динамічно взаємодіють і так само необхідні для повноцінного життя, як вікна чи двері будинку.

4. Поміркуй, як можуть впливати на “будинок здоров'я” пошкодження деяких його “частин” і до яких руйнувань вони здатні призвести. Зроби висновок про необхідність дотримуватися балансу між усіма складниками здоров'я, щоб забезпечити його цілісність.



5. Скористайся різними джерелами інформації, щоб дізнатися про оздоровчі системи різних народів (наприклад, українське козацьке характерництво, китайський цигун, індійську йогу тощо — на вибір). Досліди, як відбувається комплексний вплив на складники здоров'я в цих системах. Поділися результатами дослідження з класом, підготувавши повідомлення. Можеш розмістити його в шкільному блозі.



Пам'ятай, що лише гармонійний розвиток усіх складників здоров'я забезпечує справжній добробут і дає тобі змогу почуватися щасливим/щасливою та реалізуватися в житті.

Свій “будинок здоров'я” створюєш саме ти!

Що таке стратегії здорового способу життя?

6. Що ти вже знаєш про здоровий спосіб життя? У чому він полягає? Як саме, на твою думку, здоровий спосіб життя сприяє досягненню і підтриманню цілісності здоров'я? Наведи приклади.

Ти добре розумієш, що для зведення “будинку здоров'я” потрібна щоденна наполеглива праця, адже слід постійно підтримувати і зміцнювати кожен його складник. Цьому сприяє здоровий спосіб життя — свідомий вибір поведінки на користь здоров'я, а отже й добробуту. Для становлення здорового способу життя тобі треба впровадити у свій щоденний розклад стратегії, які ґрунтуються на наукових знаннях й індивідуальних особливостях кожної людини.

Якщо розглядати здоров'я як міцний будинок, то стратегії здорового способу життя — це безперервне будівництво, підтримка й удосконалення всіх його частин: від фундаменту до даху. Такі стратегії — активний і постійний процес піклування про себе, формування щоденних звичок, що позитивно впливають на якість життя.

Стратегії здорового способу життя — це комплекс усвідомлених і послідовних дій та рішень, які людина впроваджує у своє повсякденне життя для підтримки й покращення всіх складників здоров'я та забезпечення добробуту.

Відомо декілька ключових стратегій здорового способу життя, які допоможуть тобі підтримувати всі складники здоров'я в гармонії.

7. Ознайомся з інфографікою. Удвох з однокласником/однокласницею обговоріть стратегії здорового способу життя. Запропонуйте приклади їх реалізації. Обґрунтуйте, чому ці стратегії треба реалізовувати комплексно.
8. Спільно вигадайте кілька слоганів для рекламної кампанії здорового способу життя, спрямованої на ваших ровесників/ровесниць.



Як змодельовувати індивідуальну стратегію здорового способу життя?

9. Намалюй круг і поділи його на чотири сектори, що відповідають фізичному, психічному, соціальному й духовному здоров'ю. Оціни свій стан у кожному секторі за 10-бальною шкалою, позначивши його відповідними балами. Відтак з'єднай усі позначки, щоб утворилося "колесо", і проаналізуй його форму. Чи вийшло "колесо" круглим? Які сфери твого здоров'я потребують більшої турботи?
- ✧ Обговори власні результати аналізу з однокласником/однокласницею, не розкриваючи особистих подробиць.

Як ти вже знаєш, універсального рецепту здоров'я немає. Те, що ефективно для однієї людини, може зовсім не підходити іншій навіть шкодити іншій. Саме тому важливо не лише знати загальні стратегії здорового способу життя, а й уміти моделювати індивідуальну стратегію з урахуванням власних потреб, можливостей, інтересів і життєвих обставин.

Модель — це уявний образ (схема, опис, система) якого-небудь об'єкта, процесу або явища, створений для дослідження або пояснення.

Моделювання — процес творення моделі.

Моделювання стратегії



Індивідуальна стратегія здорового способу життя є планом дій, розробленим і адаптованим людиною для досягнення і підтримки цілісного здоров'я. Такий план передбачає конкретні дії щодо харчування, фізичної активності, управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, формування стосунків, пошуку сенсу життя тощо.

Змоделювати ефективну стратегію здорового способу життя — це стати архітектором свого добробуту. Для цього тобі потрібен чіткий план дій, за яким, завдяки власним знанням про здоров'я, ти зможеш перейти до реальних кроків.

Почни із самооцінювання: проаналізуй свій рівень активності, якість сну, харчові звички, способи боротьби зі стресом і якість спілкування. Далі чітко сформулюй особисті цілі в кожній зі сфер здоров'я (фізичній, психічній, соціальній, духовній), конкретизувавши їх і визначивши час на виконання. Відтак вибери стратегії, що найліпше тобі підходять, і розроби детальний план дій. Для цього більші цілі розбий на менші. Важливо не лише почати, а й постійно впроваджувати та моніторити свій прогрес, фіксуючи досягнення й коригуючи план за потреби. Водночас варто пам'ятати, що індивідуальна стратегія має бути гнучкою, адже життя постійно змінюється, і власний підхід до здоров'я теж має відповідати новим викликам.



- 10.** Ознайомся з гайдом “Як розробити й упровадити індивідуальну стратегію здорового способу життя: твій персональний апгрейд”. На основі цієї покрокової інструкції розроби модель власної стратегії здорового способу життя.

Спробуй реалізувати власну стратегію здорового способу життя. Відстежуй і документуй усі її етапи в щоденнику прогресу. На кожному наступному уроці ділися враженнями з ровесниками/ровесницями щодо дієвості розробленої тобою стратегії. Пам'ятай, що після обговорення ти можеш використати й ідеї однокласників та однокласниць, доповнивши власний план новими корисними кроками.



Розроблення й упровадження індивідуальної стратегії здорового способу життя — важлива інвестиція. Адже вона передбачає самопізнання й відповідальне ставлення до власного добробуту. Розпочни цей захопливий шлях сьогодні — і ти відчуєш позитивні зміни у своєму фізичному стані, настрої та якості життя загалом.



1. Сучасне уявлення про здоров'я охоплює взаємозалежні та взаємопов'язані фізичну, психоемоційну, соціальну й духовну складові частини.
2. Здоровий спосіб життя людина реалізує завдяки відповідній стратегії — комплексу усвідомлених і послідовних дій та рішень для підтримання й покращення кожного зі складників здоров'я.
3. Індивідуальна стратегія здорового способу життя — це гнучкий план дій, розроблений свідомо і спрямований на поліпшення й підтримку здоров'я конкретної людини.
4. Створення власної стратегії здорового способу життя — це довгостроковий проєкт добробуту, що допомагає пізнавати себе, дбати про здоров'я і будувати гармонійне, щасливе життя.



svitdovkola.org/zbd9/14

§ 14. Фізіологічна, психологічна і соціальна зрілість

Свобода — це не те, що тобі дають, а те, що ти береш. А щоб узяти — треба подорослішати.

*Оксана Забужко,
українська письменниця, публіцистка*



1. Що для тебе означає подорослішати? Чи погоджуєшся ти з думкою Оксани Забужко, що дорослішання має стати обов'язковою умовою для здобуття свободи? Які характеристики, на твою думку, притаманні дорослій людині?

Дорослість і зрілість: спільне й відмінне



2. Чи завжди дорослу людину можна вважати зрілою? Наведи приклади з життя або художніх творів, де вік людини не відповідає її рівню зрілості. Як розпізнати “незрілу” особистість?

Мабуть, нині ти часто чуєш на свою адресу: “Ти вже майже дорослий/доросла”, “Ти вступаєш у новий етап життя”. Справді, вік 14–15 років — важливий етап на шляху дорослішання. Адже це період інтенсивних змін в організмі, зокрема мозку, оскільки в цьому віці формуються головні якості дорослої людини.

Зрілість — це стан людини, що виявляється у сформованості її особистісних якостей, здатності до саморегуляції, відповідальної поведінки й усвідомлених рішень.



Важливо усвідомлювати, що дорослість стосується віку людини (по досягненню 18 років вона вже доросла), натомість зрілість — це якісний показник її стану, якого набувають іноді впродовж усього життя. На відміну від простого дорослішання, зрілість передбачає певний баланс між фізіологічним станом, емоційною стійкістю і соціальною відповідальністю, що сприяє глибшій самореалізації.

У чому проявляється фізіологічна зрілість?

Наразі ти переживаєш найактивнішу фазу пубертатного періоду, що прокладає “місток” у доросле життя. Повне фізіологічне дозрівання триватиме до 20–25 років. Нині ж відбувається статеве дозрівання, що характеризується сформованістю вторинних статевих ознак, набуттям організмом репродуктивної функції. Водночас припиняється лінійний ріст тіла, кісткова тканина стає максимально щільною, адже завершує формуватися скелет. Дозріває нервова система, особливо префронтальні ділянки кори головного мозку, що відповідають за складне планування, контроль імпульсів і поміркованість у вчинках.

Фізіологічна зрілість — це стан людського організму, коли його системи досягають оптимального рівня розвитку і функціонування.

На етапі фізіологічного дозрівання стабілізується робота всіх внутрішніх органів і систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної, імунної тощо). Це дає їм змогу працювати з максимальною ефективністю та стійкістю.

3. На основі опрацьованої інформації разом з однокласником/однокласницею доповніть схему-опору “Ознаки фізіологічної зрілості”.
4. Проведи самоспостереження на тему “На шляху до фізіологічної зрілості”. Дай відповіді на запитання:
 - ☀ Які фізіологічні зміни я помічаю у своєму тілі? Як ці зміни впливають на моє самопочуття, рівень енергії чи настрої?
 - ☀ Чи помітні зміни в роботі внутрішніх систем організму? Як я відчуваю ці процеси?
 - ☀ Які зміни ти помічаєш у своїй розумовій діяльності? Як це відображається на інтелектуальних процесах (концентрація уваги, запам’ятовування інформації тощо) та емоційній сфері?
 - ☀ Який висновок можна зробити за результатами самоспостереження?

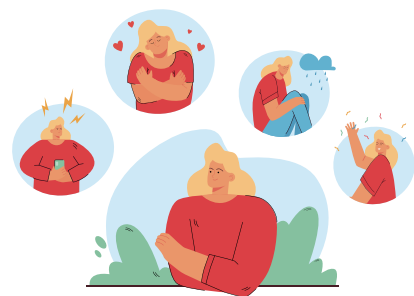
Досягнення фізіологічної зрілості — індивідуальний процес, що залежить від генетичних, екологічних і соціальних факторів та відбувається в кожній людині по-різному й у свій час.



Що таке психологічна зрілість?

Цей аспект зрілості чи не найважливіший для твого особистісного зростання. У житті нерідко виникають ситуації, коли колективна думка має відчутний вплив, а твій погляд не збігається з нею. Здатність вирішувати самостійно, незалежно від думки інших, діяти відповідно до своїх цінностей — одна з ознак психологічної зрілості.

- 5.** Проаналізуй ситуацію із заборобою користуватися телефонами під час уроків. Дай відповіді на запитання за її змістом.



То що ж таке “психологічна зрілість”? Учені вважають, що вона визначає рівень розвитку особистості, а також характеризується здатністю до свідомого й відповідального регулювання своєї поведінки, думок та емоцій. Це не лише відсутність дитячих рис, а складна система внутрішніх якостей, що дає людині змогу ефективно взаємодіяти зі світом, долати труднощі й реалізовувати свій потенціал.

- 6.** Ознайомся з ознаками психологічної зрілості людини. Переглянь навчальне відео. Доповни перелік ознак психологічної зрілості на основі переглянутого.

У структурі психологічної зрілості виокремлюють компоненти, що відповідають сферам психіки: пізнавальний (інтелектуальний), емоційний, вольовий (регуляторний), соціальний, мотиваційно-діяльнісний.

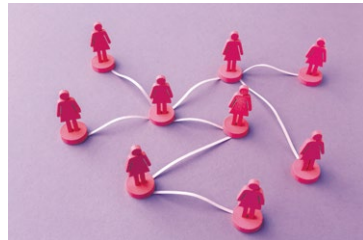
- 7.** Разом з однокласниками/однокласницями поміркуйте, до яких компонентів належать зазначені вище ознаки. Чи є ознаки, які перебувають на межі кількох компонентів?

- 8.** Ознайомся з психологічними портретами твоїх ровесників. У кого з них проявляються ознаки психологічної зрілості, а хто демонструє психологічну незрілість?

✧ Що саме в поведінці підлітків свідчить про психологічну зрілість/незрілість?



Щоб досягти психологічної зрілості, людина має “виросли” інтелектуально й емоційно, у неї мають активізуватися регуляторні механізми та з’явитися мотиваційно-ціннісні орієнтири. Зрозуміло, що у свої 14–15 років ти ще не можеш бути повністю психологічно зрілим/зрілою. Проте вже нині демонструєш самостійність, відповідальність, учишся контролювати свої емоції, розуміти інших, прагнеш ефективно взаємодіяти з людьми. Розвиток психологічної зрілості — постійний процес самовдосконалення, який потребує значних зусиль і роботи над собою. Він схожий на тривалу подорож, що може розтягнутися на ціле життя.



Яку людину називають соціально зрілою?

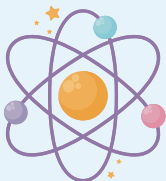
9. Ознайомся із ситуацією, що склалась у класі, де учні мали самостійно, без контролю вчителя, виконати завдання на уроці. Дай відповіді на запитання.

Соціальна зрілість проявляється в здатності людини ефективно взаємодіяти із соціумом, дотримуючись його норм і правил. А також відігравати певні соціальні ролі, проявляти громадянську активність і відповідальність. Ця сукупність внутрішніх якостей і поведінкових навичок дає можливість повноправного членства в будь-якій спільноті — від сім’ї та кола друзів до професійного колективу й суспільства загалом.

10. Об’єднайтеся в групи по 3–4 особи. Ознайомтеся з інфографікою “Соціальна зрілість: твій ключ до успіху в суспільстві”. На її основі створіть портрет соціально зрілої людини. Запропонуйте “рецепт” досягнення соціальної зрілості для своїх ровесників.

Соціальна зрілість у людини формується протягом усього життя. Це відбувається це під впливом виховання, освіти, життєвого досвіду, самопізнання, рефлексії тощо. У 14–15 років підлітки набувають соціальних навичок, зокрема норм колективної взаємодії. Обмінюються соціальним досвідом, виробляють стратегії розв’язування конфліктів і вчать емпатії. У цей період у свідомості закладаються перші уявлення про соціальну відповідальність.

Наукові дослідження



Близько 85 % кар’єрного успіху залежить від розвинутих “м’яких навичок” (soft skills) і соціальної зрілості (комунікації, емоційного інтелекту, лідерства, уміння працювати в команді тощо), і тільки 15 % — від технічних знань та IQ.

Чому моніторинг здоров'я важливий у процесі дорослішання?



11. Пригадай, що таке моніторинг здоров'я. Навіщо він потрібен? За допомогою яких методів проводять моніторинг здоров'я?



Постійний моніторинг здоров'я на всіх рівнях є твоїм особистим навігатором на шляху дорослішання. Твій організм активно росте, формуються всі системи, відбувається статеве дозрівання, а мозок продовжує свою “добудову”. Тому такий моніторинг забезпечує інструменти для свідомого управління власним здоров'ям, а отже й життям, відповідального прийняття рішень і формування цілісної особистості, готової до викликів дорослості. Так регулярне відстеження власного стану стає не лише практикою турботи про себе, а й важливим кроком до зрілої та усвідомленої участі в суспільному житті.



12. Під час практикуму 5 (див. с. 91) виконай діагностику рівня свого здоров'я. Проаналізуй результати дослідження.

✳ За потреби використай їх для корекції особистої стратегії здорового способу життя.



1. Зрілість особистості полягає в готовності до повноцінної життєдіяльності, яка досягається через поступовий і гармонійний розвиток її фізичних, психологічних і соціальних якостей.
2. Фізіологічна зрілість людини відображає досягнення повного розвитку всіх систем і органів. Психологічна зрілість визначає здатність до свідомого і відповідального керування власними думками, емоціями й поведінкою. Соціальна зрілість відображає спроможність людини ефективно взаємодіяти з соціумом.
3. Аспекти зрілості розвиваються по-різному. Досягнення фізіологічної зрілості — індивідуальний процес, що залежить від генетичних, екологічних і соціальних чинників.
4. Досягнення фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості потребує свідомої роботи над собою і постійного моніторингу здоров'я.





§ 15. Відновлення власних життєвих ресурсів



Ні, я жива, я буду вічно жити, я в серці маю те,
що не вмирає.

*Леся Українка,
письменниця, перекладачка, громадська діячка*



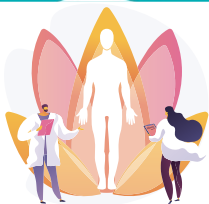
1. Як ти розумієш слова Лесі Українки? Чи віриш ти у власні сили, у свої внутрішні ресурси, які допоможуть вистояти перед будь-якими випробуваннями? Чи є вони в кожній людині? Що, на твою думку, може бути джерелом цих ресурсів?

Що спричиняє дефіцит життєвих ресурсів?



2. Пригадай, що таке власні життєві ресурси. Якими вони бувають? Яку роль відіграють життєві ресурси в забезпеченні індивідуального добробуту?

Вочевидь тобі відомі відчуття, коли ти перебуваєш у стані бадьорості, енергійності, готовності активно діяти, творити, навчатися, долати виклики, ефективно контактуючи з навколишнім світом. Такий стан організму називають ресурсним. У ньому людина перебуває за умови, коли “надходження” ресурсів не перевищує їх “витрати”.



Ресурсний стан, або ресурсність, — оптимальний психофізіологічний стан, коли в організмі людини достатньо внутрішніх і зовнішніх ресурсів, необхідних для ефективної адаптації, діяльності, подолання стресових ситуацій і досягнення життєвих цілей.

Оскільки життєві ресурси вичерпні, то вони потребують регулярного поповнення. Їх надмірна витрата може призвести до втоми, зниження концентрації уваги, дратівливості, погіршення настрою, нестабільного сну, ослаблення імунітету і навіть серйозних проблем зі здоров'ям.

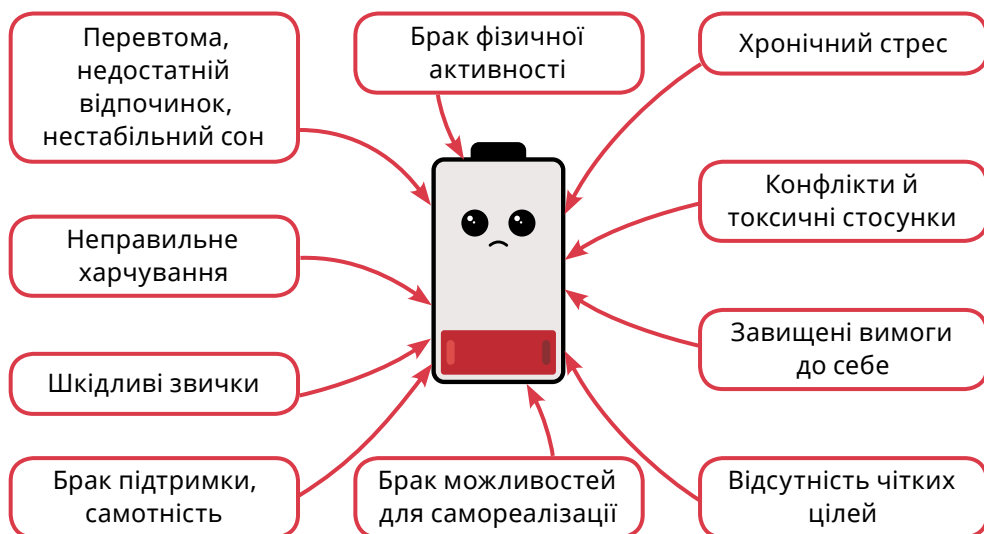


3. Разом з однокласником/однокласницею пригадайте й назвіть ситуації, коли ви відчували себе виснаженими, безсилими.

✧ Які чинники, на вашу думку, найчастіше призводять до втрати життєвих ресурсів?



До дефіциту життєвих ресурсів у людини може призвести низка причин. Найвагоміші з них представлено на схемі.



Коли життєві ресурси людини вичерпуються, її тіло й мозок починають сигналізувати про це. Важливо навчитися розпізнавати ці сигнали, щоб вчасно вжити заходів і не допустити повного виснаження організму. Дефіцит ресурсів може проявлятися на різних рівнях: фізичному, психо-емоційному, соціальному, духовному.

4. Диференцію за рівнями прояву сигнали твого організму, що свідчать про дефіцит життєвих ресурсів.

Як відстежувати власний ресурсний стан?



Для ефективного відновлення власних життєвих ресурсів необхідно зрозуміти, які саме аспекти твого життя спричиняють виснаження організму. Щоб відстежити ресурсність і з'ясувати причини втрати чи поновлення життєвих ресурсів, ти можеш вести щоденник або журнал самоспостереження. У нього треба щодня занотовувати інформацію про власний стан: сон, харчування, фізичну активність, настрій, стресові події, соціальну взаємодію, час на себе/хобі, почуття та емоційні реакції протягом дня.

Завдяки аналізу спостережень можна зрозуміти, що саме спричинило втрату ресурсів у той чи інший день. Також можна спланувати дії щодо їх поповнення, додати більше часу на сон, зменшити фізичні наванта-

ження, знайти час для відпочинку або звернутися по підтримку до дорослих.

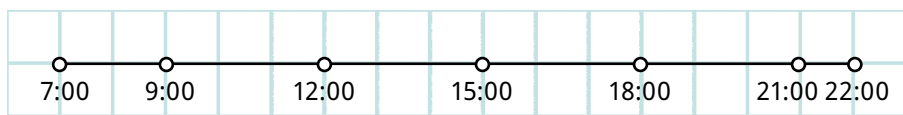
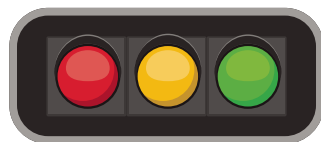
5. Розпочни вести щоденник спостереження за власним ресурсним станом. Не забувай аналізувати результати своїх спостережень наприкінці дня. Використовуй отримані дані для корекції індивідуальної стратегії здорового способу життя.



Також є низка експрес-діагностик, за якими можна швидко з'ясувати стан своєї ресурсності впродовж короткого періоду (наприклад, протягом дня). До них, зокрема, належать “Світлофор стану”, “Шкала «Заряд батарейки» (від 1 до 10)”. Відповіді на запитання “Наскільки я відчуваю енергійним/енергійною сьогодні?”, “Наскільки я задоволений/задоволена своїм емоційним станом?” також дадуть змогу дізнатися про ресурсний стан організму.

6. Проведи моніторинг власного ресурсного стану за експрес-методикою “Світлофор стану”. Для цього накресли ресурсну шкалу, укажи на ній час і впродовж дня позначай свій стан відповідним кольором:

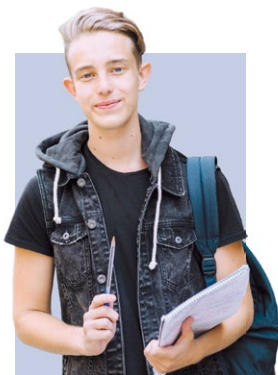
-  — “Я в ресурсі! Усе чудово! Відчуваю піднесення й сили”;
-  — “Я на межі. Відчуваю втому / роздратування, треба перепочити”;
-  — “Я виснажений / виснажена. Треба негайно відпочити й відновитися”.



Для повної картини свого стану біля колірної позначки можеш указати оцінку (в балах) свого рівня енергії та готовності діяти за шкалою від 1 (повністю виснажений / виснажена) до 10 (сповнений / сповнена енергія). Наприкінці дня проаналізуй свій стан і відшукай закономірності. Дай відповіді на запитання:

- ⚙ Що мене “розряджає”? (наприклад, пізній сон, конфлікти, надмірний час у соцмережах)
- ⚙ Що мене “заряджає”? (наприклад, спорт, спілкування з друзями, читання, хобі)

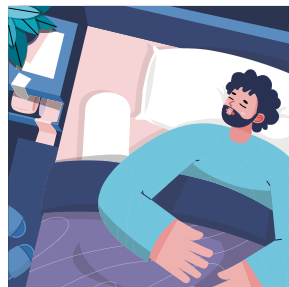
За отриманими результатами аналізу відкоригуй індивідуальну стратегію здорового способу життя.



Які є стратегії відновлення життєвих ресурсів?

Відновлення життєвих ресурсів критично важливе для людини, адже це підвищує її особистісну ефективність, запобігає стресам, виснаженню, розвиває психологічну стійкість.

Передусім стратегії і практики відновлення ресурсів включають турботу про організм на фізичному рівні: важливо мати повноцінний сон, збалансовано харчуватися, регулярно займатися фізичною активністю й не допускати появи шкідливих звичок. Вони також передбачають роботу над внутрішнім станом і стосунками з іншими людьми. Зокрема, це вироблення вміння долати стрес, свідомо керувати емоціями, налагоджувати міцні соціальні зв'язки.



Значну увагу у відновленні ресурсності приділяють і духовній сфері: особистим цілям, цінностям та життєвим орієнтирам.

Застосування належних стратегій і практик — необхідна умова для підтримання високого рівня життєвого добробуту і здатності людини до самореалізації.

7. Ознайомся з найпоширенішими стратегіями і практиками відновлення життєвих ресурсів.
8. Створи мапу стратегій і практик, які ти вже застосовуєш для відновлення власних ресурсів. Обери ті, які хочеш впровадити, та відкоригуй відповідно розроблену тобою індивідуальну стратегію здорового способу життя. Працюй над утіленням свого наміру. Пам'ятай, що формування корисної звички — тривалий процес, який потребує вольових зусиль. Для зручності використовуй трекер звичок у мобільних застосунках або виготовлений власноруч.



Відновлення ресурсів — це не одноразова дія, а постійний процес. Важливо прислухатися до себе, експериментувати з різними стратегіями і практиками й віднайти ті, що якнайкраще підходять саме для тебе. Адже саме регулярність і усвідомленість у цих діях допомагають зберігати баланс і підтримувати довготривале здоров'я й добробут.

9. Переглянь відео, щоб поглибити свої знання про пошуки ресурсів для оптимальної роботи організму.
 - ✨ Склади список порад із 3–5 пунктів для своїх ровесників.





1. Ресурсність — це оптимальний стан людини, коли вона має життєві ресурси (внутрішні й зовнішні) для успішної адаптації та реалізації цілей. Оскільки ці ресурси вичерпні, вони потребують постійного відновлення.
2. Дефіцит життєвих ресурсів виникає під впливом різних чинників: перевтоми й неповноцінного сну, обмеженої фізичної активності, шкідливих звичок, нездорового харчування, стресу, конфліктних стосунків тощо.
3. Для ефективного відновлення ресурсів важливо вміти розпізнавати ознаки їх дефіциту. Для цього треба систематично відстежувати власний ресурсний стан.
4. Відновлення життєвих ресурсів — безперервний процес, важливий для ефективності та психологічної стійкості особистості. Цього можна досягнути за допомогою комплексних стратегій.



svitdovkola.org/zbd9/16

§ 16. Моделі поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту

Бути справжньою людиною — це почуватися відповідальним за все, що коїться у світі.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш вислів Василя Сухомлинського? Чи відчуваєш відповідальним / відповідальною за свої вчинки, зокрема й щодо здоров'я?

Як поєднати корисне й приємне?



Навряд чи когось треба переконувати, що варто їсти здорову їжу, займатися спортом, старанно вчитися, робити інші корисні речі. Але ми не завжди так діємо. Комусь може здатися, що користь і задоволення несумісні. Проте насправді є багато речей, які нас радують і водночас корисні для нашого здоров'я та добробуту.

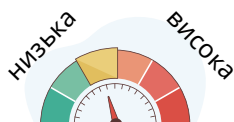
Уяви, що ти займаєшся улюбленим видом спорту, який зміцнює твою силу й витривалість, або ж із задоволенням готуєш смачні й корисні страви для себе та родини. Отже, корисне і приємне можна поєднувати, вибираючи те, що приносить задоволення і водночас сприяє твоєму розвитку й добробуту. Це модель безпечної поведінки.

2. Наведи приклади зі свого життя, коли ти відчував / відчувала задоволення від дій, корисних для твого здоров'я і розвитку. Поясни їхню цінність.
3. Об'єднайтеся в групи. Визначте ознаки, за якими "компас безпеки" розпізнаватиме безпечну поведінку.

Яка поведінка небезпечна?

Небезпечна поведінка — це свідомі чи несвідомі дії, що призводять до шкоди здоров'ю або погіршення добробуту.

ЧИННИКИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ



Імпульсивність



Невміння прогнозувати наслідки власних дій



Недостатні знання



Відсутність самоконтролю



Наслідування моделей поведінки інших



Недостатній батьківський контроль або емоційний контакт



Домінування мотивів визнання



Відсутність критичного мислення



Економічні труднощі

На відміну від безпечної поведінки, яку відповідальна людина обирає свідомо, небезпечна поведінка часто буває спричинена недооцінюванням ризиків і невмінням прогнозувати наслідки власних дій.

4. Об'єднайтесь у групи й ознайомтеся із ситуаціями, які описують небезпечну поведінку. Розгорніть "ланцюжок" можливих наслідків, які становлять загрозу здоров'ю чи добробуту. Обговоріть, як можна перетворити небезпечну ситуацію на безпечну, уникаючи негативних наслідків.



У підлітковому віці схильність до поведінки з високим ступенем ризику зростає. Така схильність має кілька причин. Насамперед ризик може здаватися привабливим завдяки можливості отримати гострі відчуття або шанс виділитися. Однак часто це призводить до серйозних травм, проблем зі здоров'ям, складнощів у навчанні, навіть до правопорушень. Вибираючи безпечну поведінку, ти отримуєш значно більше користі для свого здоров'я і добробуту.

5. Ознайомся з ситуацією. Дай відповіді на запитання. Зроби висновок щодо того, як можна уникати ризикованої поведінки.

Як спосіб життя впливає на здоров'я і добробут?

Щодня ти робиш вибір на користь безпечної чи небезпечної поведінки: як харчуватися, чим займатися на дозвіллі, з ким і про що спілкуватися, о котрій годині лягати спати тощо. Але іноді виникають небезпечні ситуації, які потребують швидких і водночас виважених рішень.

6. Дізнайся, які чинники слід враховувати, оцінюючи ступінь небезпеки в різних ситуаціях.

Оцінювання небезпечної ситуації передбачає кілька кроків: від усвідомлення небезпеки до вирішення, як діяти далі.

ПРОЦЕС ОЦІНЮВАННЯ НЕБЕЗПЕЧНОЇ СИТУАЦІЇ



Наприклад, якщо незнайома людина пропонує тобі сісти в її автомобіль (джерело: соціальна небезпека), імовірність негативних наслідків

дуже висока (потенційні наслідки: викрадення, шкода здоров'ю, загроза життю). Часу для вирішення надто мало, а твої ресурси для протидії без сторонньої допомоги обмежені. Отже, ситуація критична, і свої дії ти передусім маєш спрямувати на уникнення небезпеки.

7. Виконай онлайн-вправу. Розподіли ситуації за ступенем небезпеки.
8. Разом з однокласником/однокласницею виберіть одну із запропонованих ситуацій. Визначте можливі ризики і спрогнозуйте наслідки. Запропонуйте рішення щодо подальших дій для збереження власної безпеки та безпеки людей навколо.

Хто чи що впливає на вибір моделі поведінки?

Чи завжди людина свідомо вибирає власну модель поведінки? Виявляється, на це впливає безліч чинників, деякі з них навіть зовсім непомітні.

Коло спілкування. Часто твої рішення залежать від друзів, родини, учителів тощо. Наприклад, тиск ровесників або прагнення бути “своїм” у групі може підштовхнути до ризикованих вчинків. З іншого боку, приклад відповідальної поведінки батьків, які дбають про своє здоров'я, теж слугує стимулом для твого вибору.



Твої цінності. Переконавання, що справді важливе, правильне і значуще в житті, тобто твої цінності, впливають на вибір моделі поведінки. Якщо ти цінуєш власне здоров'я, щире дружбу, чесність і безпеку, то твої дії, скоріше за все, відповідатимуть цим цінностям.

Знання та інформація. Що більше ти знаєш про наслідки тих чи тих дій, то обґрунтованішими будуть твої рішення і, відповідно, поведінка.



Емоції. Гнів, страх, радість, смуток і тривога — сильні почуття, які можуть спонукати до імпульсивних дій: як безпечних, так і небезпечних. Уміння розпізнавати свої емоції та керувати ними ключове для свідомого вибору безпечної поведінки.

Медіа. Безперечно, на твою поведінку впливають соціальні мережі, фільми, ігри онлайн тощо. Тому важливо розвивати критичне мислення й бути медіаграмотним/медіаграмотною, щоб відрізнити правду від вигадки, розпізнавати маніпуляції і не піддаватися їхньому впливу на власний вибір поведінки.



Соціальні стереотипи. У суспільстві завжди існують стереотипи, які люди часто сприймають як норму. Якщо критично не переосмислити їх,

то стереотипи можуть навіть негативно вплинути на здоров'я. Наприклад, стереотип “чоловіки не плачуть” пригнічує емоції в осіб чоловічої статі й може спричинити депресію. Ідеалізація анорексичної статури здатна зумовити розлади харчової поведінки в жінок. Стереотипи щодо норм поведінки на кшталт “це соромно”, “треба тримати себе в руках” можуть завадити своєчасній допомозі людині з проблемами психічного здоров'я.



9. Пригадай ситуацію, коли ти або твої знайомі зробили вибір, на який вплинули такі чинники: тиск друзів, бажання отримати вподобайки в соцмережах, сильні емоції. Опиши кілька таких ситуацій. Який чинник, на твою думку, мав найбільший вплив у кожній із них? Як нині, з огляду на здобуті знання, ти запобіг би/запобігла б негативному розвитку подій? Чи можна було б змінити описані ситуації на безпечні?

Чи може безпечна поведінка приносити задоволення?



Задоволення від безпечної поведінки може проявлятися не настільки очевидно, як від ризикової дії, утім це відчуття глибше й триваліше. Коли почуваєшся в безпеці, це приносить спокій і впевненість, бо тобі не страшно, не тривожно за можливі наслідки. Відчуття контролю над ситуацією, усвідомлення, що ти робиш правильний вибір для себе, забезпечує внутрішню гармонію і самоповагу. Наприклад, подбавши про безпеку власного облікового запису в соцмережі, ти впевнено спілкуватимешся з друзями

— без страху, що акаунт зламують. Або інший приклад: виконавши домашнє завдання, замість того щоб пограти в комп'ютерні ігри, ти відчуваєш задоволення від зробленої справи. Тобто досягнувши поставленої мети завдяки безпечному вибору та докладеним зусиллям, ти обов'язково відчуєш *радість, задоволення собою*.

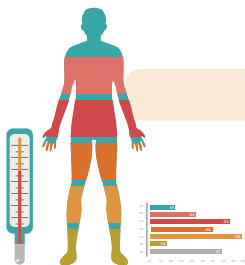
Отже, безпечна поведінка — це шлях до свідомого й відповідального життя. Саме за таких умов ти зможеш жити повноцінно й щасливо, керувати власним добробутом, досягати цілей і рухатися в омріяне майбутнє.



10. Підготуйся до практикуму, який буде на наступному уроці, зробивши кілька простих кроків.

Крок 1

- Пригадай, що таке рівень індивідуального фізичного здоров'я і з яких параметрів він складається.



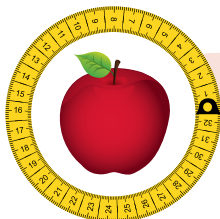
Крок 2

- Повтори, як вимірювати антропометричні й функціональні показники.



Крок 3

- Переглянь іще раз, що таке харчовий раціон і як можна його коригувати.



Крок 4

- Підготуй усе необхідне для практикуму — будь готовий / готова до оцінювання рівня свого фізичного здоров'я.

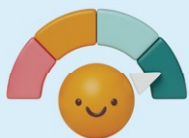


1. Кожний твій учинок впливає на здоров'я та добробут. Пам'ятай: щоб життя було повноцінним, користь і задоволення мають збігатися.
2. Для усвідомлення й оцінювання небезпеки важливо вміти розрізняти безпечну поведінку (дії, що оберігають тебе), ризиковану (дії з потенційною прихованою загрозою) та небезпечну (пряма загроза здоров'ю).
3. На твою поведінку впливають різні чинники, тому варто розвивати критичне мислення, щоб осмислено керувати своєю поведінкою, усвідомлюючи ці впливи.
4. Сформувати безпечну модель поведінки ти зможеш завдяки постійній роботі над собою. Безпечна поведінка — це твій захист і основа успішного майбутнього.





Знай, умій, дій: виконай експрес-оцінку рівня свого фізичного здоров'я



З'ясуй, у якій формі твоє тіло перебуває нині. Визнач, що треба зробити для поліпшення стану і збалансуй своє харчування. Це стане першим кроком до покращення і збереження власного здоров'я.

1. Проведи експрес-оцінку рівня індивідуального фізичного здоров'я, використовуючи методику Г. Апанасенка.

Згідно з інструкцією зроби необхідні антропометричні та функціональні вимірювання. На основі отриманих за поданими формулами даних знайди значення індексів здоров'я. Додай результати за кожним індексом (у балах відповідно до таблиці). Ти отримаєш загальну оцінку рівня свого індивідуального здоров'я.

- Виміряй зріст.
- Визнач масу свого тіла.
- Визнач частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв) у стані спокою.
- Виміряй артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт. ст.) — верхнє число під час вимірювання артеріального тиску.
- Виміряй життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл).
- Виміряй силу м'язів кисті (кг).
- Визнач рівень функціонального резерву серця за індексом фізичної працездатності (індекс Руф'є).
- Додай кількість балів за показник за кожним індексом (згідно з даними таблиці). Визнач оцінку інтегрального показника — рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали), підрахувавши суму балів за всі показники. Зроби висновок щодо рівня свого фізичного здоров'я.



2. Зроби розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму.

Виконай необхідні дії за алгоритмом, зроби розрахунки. І матимеш добовий харчовий раціон, який урівноважить твої енерговитрати.

- Визнач свій рівень базового обміну речовин (базального метаболізму, РБМ) — кількості енергії на одиницю часу, яка потрібна людині для підтримки функціонування організму в стані спокою, тобто збе-

реження основних життєвих функцій: дихання, кровообігу, підтримання температури тощо.

- Визнач свої загальні енерговитрати (з фізичною активністю). Отриманий РБМ — це лише базова витрата. Щоденні дії та фізична активність також споживають енергію. Тому РБМ треба помножити на коефіцієнт фізичної активності (КФА).
- Відкоригуй калорійність раціону відповідно до цілей.

Розподіли калорії за макронутрієнтами (білки, жири, вуглеводи). Для збалансованого харчування важлива не тільки кількість калорій, а й достатня кількість білків, жирів і вуглеводів.

Розроби добовий раціон харчування відповідно до розрахованої калорійності. Для цього використай таблицю калорійності продуктів харчування, що містить перелік продуктів і страв із зазначенням їхньої енергетичної цінності з розрахунку на 100 г. Орієнтуйся на харчову піраміду, відому тобі з 8-го класу. У ній подано, які продукти і в яких пропорціях бажано вживати для збалансованого харчування.

Це загальна методика. Потреби кожного організму унікальні й можуть залежати від стану здоров'я, метаболізму, генетики тощо.

Важливо зосереджуватися на корисних продуктах, що містять різні групи життєво важливих для організму речовин, а не просто на кількості калорій. Наприклад, 100 ккал з овочів та 100 ккал із цукерок мають різну поживну цінність.

Для підлітків, які активно ростуть і розвиваються, потреба в енергії та нутрієнтах може бути вищою.

Для точнішого розрахунку індивідуального плану харчування, особливо за наявності хронічних захворювань чи інтенсивних фізичних навантажень, завжди рекомендовано звернутися до фахівця.

Не варто забувати про достатнє споживання води, яка не містить калорій, але життєво необхідна.

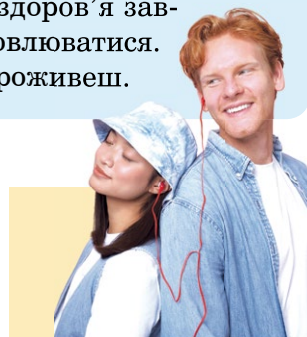
Пам'ятай! Стан твого тіла сьогодні — це твоє здоров'я завтра. Бо що далі — організму все важче буде відновлюватися. Тож як подбаєш про себе нині, так і все життя проживеш.



svitdovkola.org/zbd9/test5

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 5.



РОЗДІЛ 6 · ОБИРАЮ БЕЗПЕКУ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

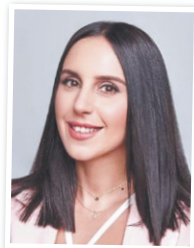


svitdovkola.org/zbd9/17

§ 17. Формування міжособистісних і родинних стосунків

Щастя для мене — це коли немає ненависті між людьми, серед яких я живу. Коли люди добре ставляться одне до одного. Не обов'язково любити, але важливо поважати іншу людину.

*Джамала,
українська співачка, народна артистка України*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Джамали, що щастя полягає в доброзичливих стосунках між людьми? Що приносять такі стосунки в наше життя?

Як формуються міжособистісні стосунки?



2. Пригадай, що таке стосунки. Як вони виникають? Які саме стосунки складаються в людини протягом усього життя?

Для повноцінного життя людини потрібне суспільство. Вона має спілкуватися, встановлювати міцні зв'язки, відчувати належність до певної групи або груп — це її фундаментальні потреби. Міжособистісні стосунки — важлива частина твого життя. Це складна,

динамічна система взаємозв'язків із людьми навколо, яка формує тебе як особистість і впливає на твій добробут. Психологи зазначають, що здорові міжособистісні стосунки сприяють відчуттю безпеки й гармонійному розвитку, оскільки ґрунтуються на довірі, підтримці й повазі. Здатність будувати такі стосунки — ознака твоєї соціальної зрілості.

Міжособистісні стосунки —

це встановлені й оцінені людьми (або групами) зв'язки, що проявляються в їхньому взаємному впливі під час спілкування та спільної діяльності.



3. Які стосунки вважають здоровими? Назви їхні ознаки.

Здорові стосунки — це взаємини, в основі яких лежать повага, довіра, відкритість, щирість, прийняття, емпатія. Люди, які налагоджують здорові міжособистісні стосунки, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми. І це дає змогу розкрити особистісний потенціал, прокласти шлях до успіху.



4. Наведи приклади з життя відомих людей чи твого власного, коли здорові міжособистісні стосунки відіграли визначальну роль у досягненні успіху. Досліди, як розвивалися ці стосунки і як вони вплинули на результат діяльності. Поділися напрацюванням із класом. Спільно складіть дайджест “Успішні разом!”.

Формування міжособистісних стосунків — складний процес, який проходить через кілька послідовних стадій. Він потребує постійної роботи, відкритого спілкування, тісної взаємодії, здатності йти на компроміси.

СТАДІЇ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Ініціація (початкове знайомство)

- початок усвідомлення присутності одне одного;
- взаємодія поверхнева, обмежується обміном загальною інформацією.

Дослідження (пошук спільного)

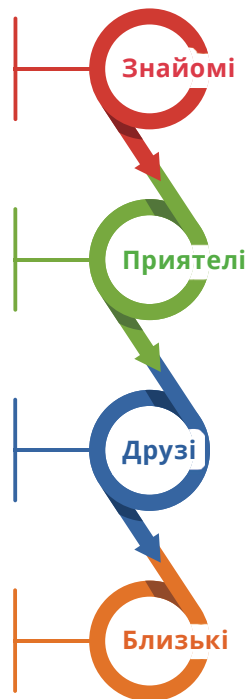
- обмін інформацією про інтереси, хобі, погляди;
- пошук спільних “точок дотику”;
- спілкування різноманітне, але все ще обережне.

Інтенсифікація (поглиблення)

- зростання рівня саморозкриття;
- виникнення спільних ритуалів та звичок;
- поява взаємних зобов'язань, відчуття близькості та взаємозалежності.

Інтеграція (стабілізація)

- стосунки стають стабільними й міцними;
- формування спільної ідентичності у взаєминах;
- стосунки стають частиною повсякденного життя.



5. Спільно з однокласником/однокласницею ознайомтеся із запропонованими ситуаціями, що описують взаємини між ровесниками. Визначте, на якій стадії формування міжособистісних стосунків вони перебувають.

Побудувати здорові, міцні й гармонійні особистісні стосунки тобі допоможе знання принципів, що лежать в основі їх формування.

У становленні міжособистісних стосунків найважливішу роль відіграє комунікація. Вона забезпечує обмін думками, почуттями та потребами. Добре налагоджена комунікація дає змогу чітко розуміти одне одного, уникати конфліктів, закладає міцний фундамент для гармонійної взаємодії. Володіння прийомами ефективного комунікації — твій ключ до успіху в побудові стосунків у будь-якій сфері життя.



ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Принцип саморозкриття.

Добровільний обмін своїми думками, почуттями, переживаннями, мріями та навіть вразливими моментами.

Принцип емпатії та розуміння. Здатність розуміти та розділяти почуття іншої людини, бачити ситуацію її очима.

Принцип схожості та / або близькості. Формуванню стосунків сприяють просторова близькість та спільні інтереси й цінності.

1

2

3

4

5

6

7

Принцип взаємності.

Стосунки розвиваються, коли обидві сторони готові вкладати в них рівноцінні зусилля, час, емоції та ресурси.

Принцип довіри через демонстрацію надійності, чесності, послідовності у словах і діях, повагу до конфіденційності. Це фундамент стосунків.

Принцип поваги. Визнання цінності й унікальності іншої людини, її прав, кордонів, вибору та поглядів, прийняття відмінності.

Принцип ефективної комунікації. Уміння відкрито, чітко й конструктивно висловлювати свої думки, почуття і потреби, а також слухати і чути іншого.

6. Попрацюйте в парах. Ознайомтеся з прийомами ефективної комунікації. На основі запропонованих ситуацій відпрацюйте ці прийоми.

Як побудувати гармонійні родинні стосунки?

Підлітковий вік — це справжній виклик для твоїх стосунків із батьками та родичами. Нерідко виникають конфлікти, суперечки та непорозуміння, що супроводжуються емоційними спалахами. Причинами цього є те, що підлітки починають критично оцінювати батьків та їхні поради, прагнуть незалежності й власного простору, а батьківський контроль часто перешкоджає цьому. Тобі може здаватися, що дорослі не розуміють чи не хочуть почути тебе. На жаль, це створює бар'єри у спілкуванні й руйнує довірливі взаємини.

Чи може родина бути “острівцем” безпеки й водночас простором для твого особистісного зростання та свободи? Звісно ж, так! Ось кілька порад, які допоможуть підтримувати гармонійні родинні стосунки.



Прагни взаєморозуміння

Відкритий, щирий діалог із сім'єю допоможе налагодити взаєморозуміння. Батькам важливо розуміти твої потреби в самотійності, особистому просторі й спілкуванні з друзями, а тобі, своєю чергою, варто усвідомлювати їхню турботу, досвід і бажання захистити.



Плекай спільні цінності й традиції

Сімейні свята, обіди за одним столом, вечірні розмови, спільні хобі, прогулянки — це не просто звички. Це ті “цеглинки”, які об'єднують родину, створюють відчуття належності та закладають міцну основу для майбутніх стосунків. Саме родинні цінності й традиції формують тебе як особистість.



Висловлюй підтримку та довіру

Важливо знати, що родина — це твій простір захисту, де тебе зрозуміють, підтримають, допоможуть знайти вихід і виправити зроблену помилку. Так само й ти можеш стати опорою для своїх рідних. Довіра будується на чесності та відповідальності.



Розв'язуй конфлікти конструктивно

У родині кожен/кожна має власну думку про різні речі. Тому суперечки через розбіжності в поглядах неминучі. Щоб розв'язувати конфлікти конструктивно, важливо навчитися не звинувачувати одне одного. Слід розмовляти щиро, активно слухати співрозмовника/співрозмовницю, а не лише висловлювати власну позицію, шукати компроміси, спільні рішення. Ці вміння знадобляться тобі в будь-яких ситуаціях



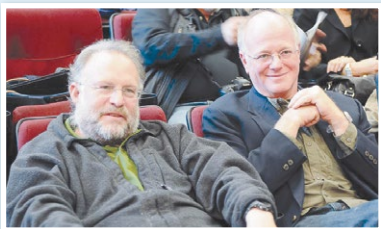
7. Створи “Карту взаємин із батьками” за інструкціями й проаналізуй її. Чи збігається твоє візуальне сприйняття з твоїми відчуттями? Які зони ваших стосунків ти хочеш змінити?

Які переваги та виклики стосунків з однолітками?

Твої ровесники — це світ, де ти почуваєшся вільним/вільною від батьківського контролю. Тут тебе емоційно підтримують, тут формуються твої соціальні навички: розв'язувати конфлікти, домовлятися, співпрацювати, бути лідером/лідеркою або бути послідовником/послідовницею. А ще тут зароджується щира дружба й перші романтичні стосунки.

Водночас цей світ випробовує тебе на міцність, загартовує як особистість. Іноді ти відчуваєш на собі тиск, коли тебе схиляють до небажаної поведінки заради соціального прийняття. У цьому середовищі ти можеш зіткнутися і з негативними явищами: агресією та жорстокістю, конкуренцією і заздрістю. Буває, між підлітками можуть виникати конфлікти, непорозуміння, образи й соціальна ізоляція. Це впливає на твій внутрішній стан, а іноді може навіть загрожувати безпеці й добробуту. Цей досвід може бути складним, але за наявності підтримки й рефлексії він допомагає краще пізнати себе й дорослішати.

У побудові міжособистісних стосунків з однолітками немає особливого “рецепту”. Велику роль відіграє ефективна комунікація, повага до особистих кордонів одне одного й уміння сказати “ні”. Гармонійні стосунки з ровесниками у підлітковому віці можуть стати міцною основою не лише тривалої дружби, а й цікавих майбутніх проєктів.



Засновники всесвітньо відомої компанії з виробництва морозива “Ben & Jerry’s” Бен Коен та Джеррі Грінфілд були найкращими друзями ще зі шкільних років. Їхня дружба розпочалася зі знайомства на уроці фізкультури в старшій школі в Лонг-Айленді (Нью-Йорк). Ця дружба та спільна любов до морозива стали основою для створення бізнесу світового масштабу, який виходить далеко за межі звичайної харчової компанії.

8. Попрацюйте в групах. Пригадайте алгоритм розв'язання конфліктів. Ознайомтеся з конфліктною ситуацією. Змодельуйте спосіб її вирішення, скориставшись алгоритмами та прийомами ефективної комунікації.

Яка роль стосунків зі старшими у твоєму дорослішанні?

У підлітковому віці твої стосунки з дорослими поза родиною стають “школою взаємин”. Учителі, наставники, люди з твого близького кола спілкування допомагають тобі розв'язувати важливі питання, впливають на твої вчинки, іноді стають прикладом для наслідування в різних життєвих ситуаціях. Такі стосунки розширюють твої горизонти, надають усіляку підтримку, ти набуваєш нового досвіду, вчишся відповідальності, що надзвичайно цінно для твого дорослішання.

9. Ознайомся з poradником “Як будувати стосунки з дорослими?”.

☀ Пригадай життєву ситуацію ефективного спілкування з дорослим, окрім родичів. Поміркуй, яка порада “спрацювала” в цій ситуації.



10. На дозвіллі переглянь фільм Ірини Цілик “Я і Фелікс” (2022), створений за мотивами автобіографічного роману українського письменника Артема Чеха “Хто ти такий?”.

☀ Яку роль, на твою думку, відіграло спілкування з другом Феліксом, учасником війни в Афганістані, у дорослішанні головного героя?

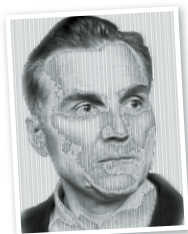


1. Здорові міжособистісні стосунки — це повага, довіра, відкритість, щирість, прийняття, емпатія. Вибудувати такі зв'язки ти зможеш завдяки знанням принципів їх формування.
2. У підлітковому віці підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки в родині допоможе взаєморозуміння, спільні цінності, довіра, конструктивне розв'язання конфліктів.
3. У стосунках з однолітками ти вчишся самостверджуватися, знаходити спільні інтереси й долати виклики. Гармонійні взаємини з ровесниками, сформовані в цьому віці, можуть стати основою тривалої міцної дружби.
4. Завдяки вибудовуванню стосунків із дорослими ти ліпше засвоюватимеш соціальні норми, вчитимешся бути відповідальною і впевненою в собі людиною.



svitdovkola.org/zbd9/18

§ 18. Репродуктивне здоров'я молоді



Народження дитини — це найвідповідальніший і найсвятіший момент у житті людини.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш слова Василя Сухомлинського? Як ти вважаєш, чи варто підліткам готуватися до батьківства? Що, на твою думку, означає поняття “відповідальне батьківство / материнство”?

Чому важливо вже нині дбати про своє репродуктивне здоров'я?



2. Пригадай, що таке репродуктивне здоров'я. Назви чинники збереження репродуктивного здоров'я людини.

Репродуктивне здоров'я молоді — одна з найважливіших проблем сьогодення. Можливо, ти запитаєш: “Навіщо мені про це замислюватися нині? До створення сім'ї та народження власної дитини ще так далеко”. Проте насправді саме тепер найкращий час, щоб почати дбати про свою репродуктивну систему.

“Якщо зірвеш яблуневий цвіт, то звідки матимеш яблука?” — цей афоризм якнайкраще відображає залежність між репродуктивним здоров'ям у підлітковому віці та здатністю мати дітей, а також будувати безпечні й здорові стосунки в майбутньому. Теперішній стан репродуктивного здоров'я молоді безпосередньо впливатиме на демографічні процеси наступних 10–15 років, а отже й на майбутнє України.

Нині в тебе лише формується фізіологічна, психологічна й соціальна готовність до дорослого життя. Тож варто дотримуватися правил особистої гігієни, не допускати переохолодження, зокрема через модний, але непрактичний одяг, не ігнорувати регулярні медичні огляди. Дай сам собі відповідь: що доброго в курінні, уживанні алкоголю? Адже це особливо шкідливо для підлітків. Зберігай довірливі стосунки з батьками, бо саме до них треба звертатися, щоб обговорити можливі проблеми зі здоров'ям.



3. Ознайомся з інфографікою “Чинники ризику для репродуктивного здоров'я”. Поміркуй, як ти можеш вплинути на зменшення таких ризиків. Виконай завдання і дай відповіді на запитання.

Чи загрожує раннє статеве життя репродуктивному здоров'ю?



4. Об'єднайтеся в групи. Прочитайте твердження і визначте: це вигадка чи реальний факт.

Підлітковий вік — це час відкриття для себе світу стосунків, симпатій, першої закоханості. У цей період відбуваються інтенсивні фізичні й емоційні зміни, формується уявлення про власну ідентичність і межі особистого простору. Разом із дорослішанням приходить інтерес до різних його проявів, зокрема й до інтимної близькості. Іноді цей інтерес з'являється раніше, ніж виникає справжня фізична й емоційна готовність до



таких стосунків. Ранній інтимний досвід може негативно позначитися на організмі, який ще продовжує формуватися, адже репродуктивна система — дуже чутлива, і її розвиток триває до 18–20 років.

Що може спонукати підлітків до раннього початку статевого життя? Важливо те, що за цим рішенням часто криються не лише фізіологічні

зміни, а й низка соціальних і психологічних мотивів. За різними дослідженнями такими мотивами можуть бути: потреба у визнанні й прийнятті; цікавість і прагнення нового досвіду; вплив медіа; прагнення самоствердитися; небажання образити кохану людину.

Закоханість і сильні почуття є природною частиною підліткового віку, однак самі по собі вони не означають готовності до інтимної близькості. Тому варто пам'ятати: справжня близькість не втрачає своїх цінностей, якщо почекати до моменту, коли обидва партнери будуть готові взяти на себе відповідальність одне за одного та за наслідки своїх дій.



- 5.** Разом з однокласником/однокласницею ознайомтеся з небезпечними та потенційно небезпечними для репродуктивного здоров'я ситуаціями. Проаналізуйте одну із ситуацій (на вибір).

Статеві стосунки у твоєму віці часто негативно позначаються на репродуктивному здоров'ї і призводять до непоправних наслідків.

Неправильне використання або відсутність контрацепції

Ризикована поведінка (секс під дією наркотиків чи алкоголю)

Недостатня поінформованість і відсутність медичної допомоги

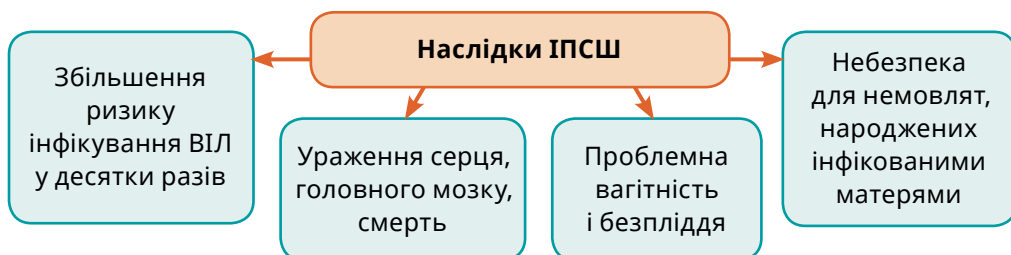
Наслідки:

- ускладнення та погіршення стану репродуктивної системи;
- ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом;
- ризик небажаної (зокрема позаматкової) вагітності, що може стати причиною абортів, передчасних пологів, безпліддя;
- підвищення ризику раку;
- травми статевих органів.

6. Разом з однокласником/однокласницею опрацюйте результати досліджень щодо захворюваності в Україні на ВІЛ. Які категорії населення найбільш вразливі до ВІЛ-інфекції? Як ви гадаєте, чому?

Що таке ІПСШ?

ІПСШ — це інфекції, які передаються статевим шляхом. Тобто бактерії, віруси, грибки чи паразити, що спричиняють інфікування, потрапляють в організм унаслідок незахищених статевих контактів. Деякі ІПСШ можуть передаватися не лише статевим шляхом, а й через кров (наприклад, під час переливання чи операцій). Також існує ризик зараження через спільне використання особистих речей, на яких можуть залишатися мікрочастинки крові чи виділень: це бритви, зубні щітки та нестерильні інструменти для манікюру або татуювань. Деякі інфекції передаються дитині від матері під час вагітності та пологів. Проте незахищений секс значно збільшує ризик інфікуватися будь-яким із цих захворювань. Згідно з даними ВООЗ щороку у світі виявляють близько 350 млн ІПСШ.



Ці інфекції найбільше загрожують репродуктивному здоров'ю, зокрема через свою підступність: часто на ранніх стадіях захворювання не має симптомів. Через це інфекції вільно розвиваються й суттєво шкодять репродуктивній системі, ускладнюючи лікування на подальших стадіях.

Найбільш агресивні — 8 із понад 30-ти відомих збудників ІПСШ. Наразі можна вилікуватися від 4-х із 8-ми інфекцій: сифілісу, гонореї, хламідіозу та трихомоніазу. Інші 4 інфекції — гепатит В, герпес, ВІЛ та ВПЛ (вірус папіломи людини) — вірусні, й позбутися їх повністю неможливо, можна лише зменшити їхній вплив завдяки вчасному лікуванню.

Існує понад 30 інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Найпоширеніші такі:

Герпес



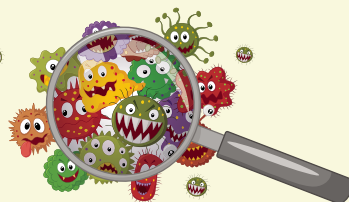
Сифіліс



Гонорея



Хламідіоз



Молочниця



Уреаплазмоз

Трихомоніаз

Лобковий педикульоз



- Об'єднайтеся в групи. Уявіть, що започатковано "вільну енциклопедію" для підлітків. Кожна з груп має написати статтю для своїх ровесників про одну з інфекцій, що передається статевим шляхом. Презентуйте результати своєї роботи в класі.

Як уникнути ІПСШ?



- Дізнайся результати дослідження захворюваності на ІПСШ серед підлітків в Україні. Запропонуй комплекс заходів для зниження рівня інфікування.

Найнадійніший спосіб уникнути інфекцій, що передаються статевим шляхом, — відкласти початок статевих стосунків до часу, коли людина психологічно й соціально готова брати відповідальність за своє здоров'я та наслідки близькості. Тим, хто вже має статеві стосунки, варто користуватися засобами захисту (наприклад, презервативами), щоб значно зменшити ризики зараження й можливі негативні наслідки для себе й партнера/партнерки. Найбезпечніший засіб захисту від ІПСШ (і від небажаної вагітності) — презерватив. Але знай, що він не гарантує 100% захисту від усіх ІПСШ. Крім того, деякі інфекції передаються через шкіру та слизові оболонки, які не покриває презерватив.



- Ознайомся з основними методами профілактики ІПСШ. Досліди, чи всі методи профілактики зазначено. За потреби доповни їх перелік.



- Створи декалог особистого репродуктивного здоров'я, відобрази в ньому власний комплексний підхід до свідомого й відповідального ставлення до себе як майбутнього батька / майбутньої матері.



- У підлітковому віці формується фізіологічна, психологічна і соціальна готовність до дорослого життя. Тож нинішній стан твого репродуктивного здоров'я безпосередньо вплине на подальше особисте життя.
- Для романтичних стосунків важлива відповідальність, усвідомлені вчинки, а також турбота про себе й партнера/партнерку. Раннє статеве життя — це надзвичайний ризик для репродуктивного здоров'я.
- Існує багато інфекцій, що передаються статевим шляхом. У ранньому віці вони можуть призвести до ускладнень у репродуктивній системі, підвищення ризику розвитку ВІЛ-інфекції чи навіть раку.
- Найкращий спосіб захистити себе від ІПСШ — утримання від статевих стосунків до повної фізіологічної зрілості, адже це має бути твоє усвідомлене рішення.





§ 19. Безпека, здоров'я і добробут: роль держави й суспільства



На молодих білий світ тримається.

Українська народна мудрість



1. Як ти розумієш це прислів'я? Якщо світ тримається на молодих, то як, на твою думку, суспільство має їх підтримувати, щоб вони витримали таке "навантаження"?

Чому здоров'я підлітків — один із пріоритетів державної політики України?

Формування в підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я — одне з пріоритетних завдань державної молодіжної політики в Україні. Підстава для цього очевидна: здорова молодь забезпечить здорове майбутнє країни, її репродуктивний, інтелектуальний, економічний, соціальний, політичний і культурний потенціал. Результати досліджень переконливо доводять, що саме підлітковий вік — найкращий період для збереження здоров'я на наступні роки.



Державні послуги — це послуги, що надають органи державної влади, державні установи, підприємства й організації для задоволення потреб громадян та організацій, забезпечення їхніх прав і законних інтересів.

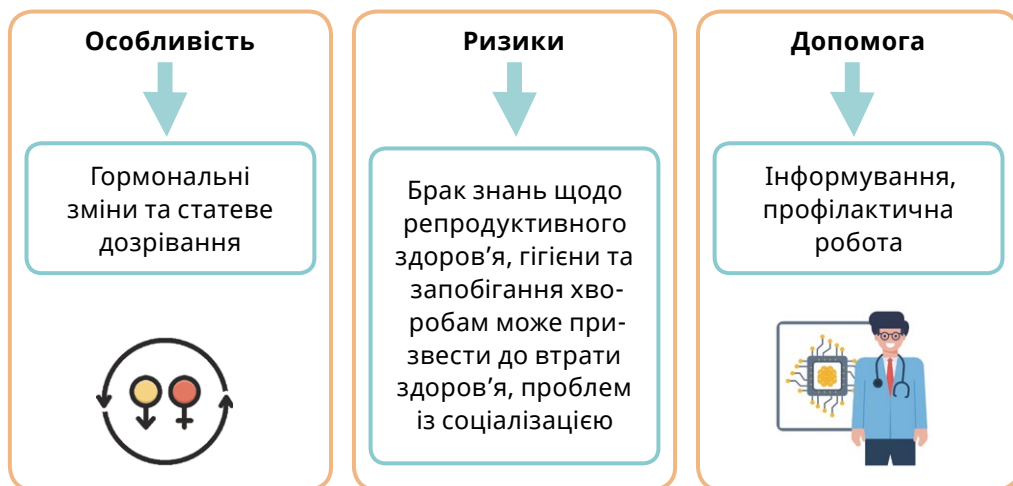
Однак підлітки потребують послуг, які відрізняються від тих, що надають дорослим. Насамперед тому, що вони мають низку унікальних фізіологічних, психологічних і соціальних особливостей. Тому такі послуги мають враховувати вікову специфіку підлітків, бути доступними, зрозумілими й орієнтованими на їхні реальні потреби. Вони мають сприяти формуванню вміння самостійного прийняття рішень, розвитку відповідальності й забезпеченню здорового й безпечного переходу до дорослого життя.

2. Попрацюйте в парах. Ознайомтеся з інфографікою “Особливості підліткового віку”. Поміркуйте, які ризики для життя, здоров’я і добробуту можуть створювати ці особливості.

☀ Якої допомоги можуть потребувати підлітки відповідно до цих ризиків (або ж для запобігання їм)? Викладіть судження за схемою:



ПОКАЗНИКИ СУСПІЛЬНОГО ДОБРОБУТУ



Які послуги для підлітків пропонує держава?

Система соціально-психологічних послуг для молоді в Україні реалізується через розгалужену мережу Центрів соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді (ЦССМ). Це основні провайдери в наданні підтримки та допомоги сім’ям, дітям і молоді, які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах. Завдяки діяльності ЦССМ молодь отримує доступ до ресурсів, що допомагають долати кризові ситуації, формувати відповідальне ставлення до власного життя й інтегруватися в суспільство.



Молодь, за українським законодавством, — це дівчата й хлопці, чоловіки й жінки віком від 14 до 35 років.

ЦССМ пропонують такі види послуг:

Психологічні послуги

Надання психологічної підтримки, проведення консультацій психолога, психодіагностика, надання рекомендацій.

Соціально-педагогічні послуги

Виявлення і сприяння розвитку інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, організація індивідуального навчального, виховного та корекційного процесів, дозвілля.

Інформаційні послуги

Інформування щодо розв'язання складної життєвої ситуації; поширення просвітницьких та культурно-освітніх знань; поширення об'єктивної інформації про види соціальних послуг, формування певних уявлень і ставлення до соціальних проблем.

Юридичні послуги

Консультування з питань чинного законодавства, захист прав та інтересів осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Соціально-економічні послуги

Сприяння в задоволенні матеріальних інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Соціально-медичні послуги

Організація первинних консультацій із фахівцями, а також переадресація до відповідних спеціалістів у медичних закладах. Допомога дітям з інвалідністю, організація оздоровлення соціально незахищених категорій дітей та молоді.



3. Дізнайся про роботу Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді у твоєму населеному пункті / районі / області. Відвідай їхній сайт чи сторінку в соцмережах.

☀ За якими напрямками цей ЦССМ організовує роботу? Які заходи проводить?



Окрім ЦССМ, психологічну допомогу можна отримати через численні гарячі лінії та онлайн-платформи. Консультації проводять фахівці в телефонному, онлайн чи офлайн режимах анонімно, конфіденційно й безоплатно.



4. Ознайомся з переліком онлайн-платформ/гарячих ліній, через які ти можеш отримати консультацію чи професійну психологічну допомогу.



В Україні набули популярності “Клініки, дружні до молоді” (КДМ) — медичні заклади, які надають комплексну медичну, психологічну й соціальну допомогу молоді з урахуванням специфіки віку та потреб. Такі клініки є структурними підрозділами закладів охорони здоров’я (поліклінік, лікарень, медичних центрів). Вони працюють на засадах дружнього підходу, що ґрунтується на принципах конфіденційності, добровільності, доступності, доброзичливості, комфортності. Мета діяльності КДМ — збереження репродуктивного здоров’я, профілактика ВІЛ/СНІДу й формування відповідальної поведінки підлітків та молоді щодо власного здоров’я.

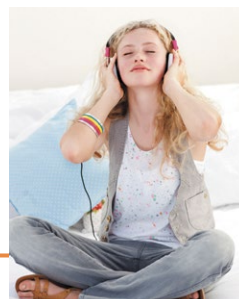
Звернення з метою отримання психологічної допомоги в ЦССМ, КДМ — добровільне й анонімне.



5. Переглянь у позаурочний час відео щодо діяльності клініки, дружньої до молоді. Уяви себе в глядацькій залі студії. Які запитання ти поставив би / поставила б запрошеним фахівцям клініки, окрім тих, що озвучила ведуча?
 - ✧ Дізнайся, де є поблизу така клініка. Чи є у тебе запитання, з якими ти хотів би / хотіла б звернутися до КДМ?

Який вплив мистецтва та народних традицій на формування безпеки, здоров’я, добробуту?

Чи замислюєшся ти над тим, чому люди люблять слухати музику, співати пісні, споглядати картини, читати книги, ходити до театру, займатися творчістю? Чи можуть культура й мистецтво забезпечити психічний добробут? Справді, музика, танці, література, живопис, театральне мистецтво, кіно, фотографія, народна творчість здатні викликати катарсис.



Катарсис (від гр. *очищення, звільнення або полегшення*) — сильне емоційне переживання, яке допомагає людині звільнитися від негативних емоцій, як-от страх чи гнів, зняти напругу.

Вони сприяють кращому розумінню складних емоцій, що знижує рівень стресу, тривоги й депресивних станів. Прослуховування музики забезпечує активну роботу мозку, позитивно впливає на розвиток пам'яті та концентрацію уваги. Творча діяльність поліпшує когнітивні функції, розвиває емпатію, вона спроможна протидіяти соціальній ізоляції. Психологи ефективно використовують творчість як інструмент арттерапії — окремого напрямку в психології, що буквально означає “лікування мистецтвом” — з метою корекції психічних станів людини.

6. Переглянь відео щодо впливу музики на фізичний і психічний стан людини. Разом з однокласником / однокласницею доповніть інформацію, про яку йшлося в тексті, фактами із цього відео.

✶ Створи інфографіку “Вплив культури та мистецтва на здоров'я і добробут людини”.

У формуванні здоров'я та добробуту значну роль відіграють звичаї й традиції українського народу.

Традиційний український спосіб життя тісно пов'язаний із раціональним харчуванням. Перевагу віддавали продуктам, які забезпечували збалансований раціон.

Важливою була й фізична активність. Український народ упродовж віків працював на землі, займався ковальством, кожум'яцтвом тощо, що потребувало значної фізичної витривалості та підтримувало м'язовий тонус. Народні танці, рухливі ігри та забави були не тільки розвагою, а й чудовим способом не втрачати форму.

Народні традиції передбачали й *чергування роботи з відпочинком*, що запобігало виснаженню організму та сприяло збереженню здоров'я. Для його зміцнення українці ефективно використовували сили природи: лікувалися травами, ходили босоніж, обливалися водою тощо. Такий спосіб життя забезпечував *природне оздоровлення*.



У національній українській культурі, як і у світовій загалом, закладено *моральні норми й правила поведінки*. Вони впливають на формування свідомості, навчають відрізняти добро від зла, поважати інших, допомагати одне одному й бути відповідальними. Це надзвичайно важливо для створення безпечного середовища. Спільні свята та сімейні звичаї об'єднують, роблять суспільство міцнішим, створюють відчуття захищеності, що є запорукою безпеки.

7. Добери прислів'я, які ілюструють ставлення українців до суспільних норм і правил. Які цінності наших предків закладені в них?



1. Державні послуги для молоді надають органи державної влади, державні установи й організації. Вони враховують інтереси й потреби людей цієї вікової категорії і спрямовані на підтримку їхнього всебічного розвитку, здоров'я та добробуту.
2. Держава надає молоді різноманітні соціально-психологічні й медичні послуги через розгалужену мережу ЦССМ, КДМ, а також через державні онлайн-платформи та гарячі телефонні лінії.
3. Усі соціально-психологічні й медичні послуги для молоді, що надає держава, ґрунтуються на принципах законності, конфіденційності, добровільності, доступності, доброзичливості.
4. Культура, мистецтво та народні традиції мають значний вплив на формування здоров'я, безпеки і загального добробуту, оскільки вони емоційно збагачують, розвивають когнітивні здібності, формують моральні орієнтири, згуртовують людей.



svitdovkola.org/zbd9/20

§ 20. Небезпека психоактивних речовин для здоров'я та добробуту

Людина тоді й людина, коли її думка сягає далі того, що бачать очі.

*Григорій Сковорода,
український філософ, поет і педагог*



1. Як ти розумієш вислів Григорія Сковороди? Чому усвідомлення власного вибору є ключем до справжньої свободи та добробуту?

Чим небезпечні психоактивні речовини?



2. Пригадай, які речовини називають психоактивними. Перелічи їх.

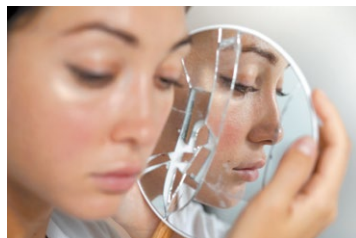
Із курсу 8 класу ти дізнався/дізналася про психоактивні речовини (ПАР) та небезпеку, яку вони становлять для здоров'я. Проте наслідки їх вживання виходять за межі очевидних проблем зі здоров'ям. Як ці речовини впливають на життя людини загалом?

3. Разом створіть асоціативний куц “ПАР! Підвищена небезпека!”. Обговоріть усі можливі небезпеки ПАР для життя людини.



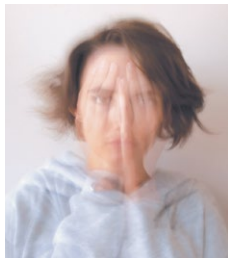
Безсумнівно, найбільш руйнівні наслідки для здоров'я має вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотиків, токсичних речовин. Від них страждають усі без винятку системи організму, насамперед нервова: виникають головні болі, запаморочення, порушення координації рухів, сну. Ці речовини значно підвищують ризик захворювань серцево-судинної системи, а також дихальних шляхів, що призводить до хронічних бронхітів, пневмоній, туберкульозу.

Тривале вживання алкоголю та деяких ПАР може порушувати обмін речовин, зокрема спричиняти погане засвоєння кальцію і підвищувати ризик розвитку остеопорозу.



Також змінюється зовнішність: шкіра стає блідою, передчасно старіє, виникає ламкість волосся та нігтів.

Чутлива до ПАР і репродуктивна система: порушується гормональний баланс, що призводить до розладів менструального циклу в жінок та зниження потенції в чоловіків. Значно підвищується ризик інфекцій, а також імовірність народження дітей з порушеннями розвитку.



ПАР не просто руйнують внутрішні органи та системи людини, вони активно змінюють роботу мозку. Це може призвести до серйозних психічних проблем. Після розслаблення й ейфорії посилюється тривожність, настає депресія. ПАР погіршують концентрацію уваги, пам'ять і здатність критично мислити. Деякі речовини спричиняють психози — стани, коли людина втрачає зв'язок із реальністю.

4. Об'єднайтеся в групи, кожна з яких досліджуватиме вплив одного з видів ПАР на організм людини. Перегляньте відео й наведіть 2–3 приклади з нього, що ілюструють цей вплив.

✱ Як, на вашу думку, зміни у фізичному здоров'ї та психічному стані можуть позначитися на особистій безпеці й добробуті підлітка?

Під впливом алкоголю, наркотиків людина втрачає самоконтроль та здатність адекватно оцінювати ризики. Це може мати катастрофічні наслідки для її безпеки. Порушення координації рухів і швидкості реакції значно збільшує ризик нещасних випадків: падінь або дорожньо-транспортних пригод. Під дією таких речовин людина часто чинить нерозсудливо (проявляє агресію і зчиняє бійки, може вступати у випадкові та/або незахищені статеві контакти), а це становить загрозу і для неї, і для людей навколо. Зрештою це може призвести до кримінальної відповідальності. З іншого боку, в такому стані особа дуже вразлива, не має змоги себе захистити, а тому може легко потрапити в тенета шахраїв і злочинців чи навіть стати жертвою насильства.



ПАР руйнують добробут людини зсередини. Залежність від них потребує постійних і дедалі більших фінансових витрат, що призводить до боргів, крадіжок. Часто це назавжди закриває шлях до здобуття освіти, опанування омріяного фаху і заможного життя. У залежної людини псується стосунки з найближчим колом спілкування, через що соціальна ізоляція від родини та друзів стає її новою реальністю. Така людина втрачає життєві цілі й орієнтири, оскільки ПАР змінюють мотивацію, мрії, знищують інтерес до навчання чи хобі, перетворюючи життя на нескінченний пошук нової дози.



5. Переглянь асоціативний куц “ПАР! Загроза!”, який ти створив/створила разом із класом.
- ☀ Назви щонайменше 10 причин, чому ПАР не можна впускати у своє життя.



Як стереотипи можуть впливати на твій вибір?

Нерідко молода людина починає вживати алкогольні напої, курити вейпи під впливом тверджень: “Усі так роблять”, “Це прикольно”, “Якщо один раз спробувати — нічого не станеться”. Очевидно, що такі стереотипні заяви хибні й небезпечні, адже вони можуть визначати твій вибір, створюючи ілюзію норми там, де є ризик. Стереотипи часто діють як соціальний тиск: людина прагне бути “як усі”, щоб не почуватися ізольованою. Проте справжня сила полягає в здатності мислити критично, вирішувати самостійно й усвідомлювати наслідки.



6. Наведи приклади соціальних стереотипів щодо вживання ПАР, які тобі траплялися у фільмах, серіалах або серед знайомих.
- ☀ Як ти вважаєш, це вплинуло на тебе? А на твоїх ровесників?
 - ☀ Яке значення має усвідомлений вибір у такій ситуації?
 - ☀ Поясни, чому важливо “бачити далі того, що бачать очі”, як зазначено в епіграфі до параграфа.



Твої здоров’я, безпека і добробут — це твоя відповідальність. Не дозволяй соціальним стереотипам керувати твоїм життям. Учися розпізнавати неправдиву інформацію, критично мислити і завжди робити усвідомлений вибір, який захищає тебе.

Твоє дорослішання починається з уміння сказати “Ні” тому, що може зашкодити.

Як держава регулює обіг ПАР та уберегає неповнолітніх від їх уживання

В Україні діють закони, які регулюють обіг психоактивних речовин. Вони покликані захищати суспільство, насамперед молодь, від негативних наслідків уживання ПАР. У Законі України “Про наркотичні засоби, психотропні речовини, їх аналоги і прекурсори” встановлено сувору відповідальність за їх незаконний обіг. Він має на меті контролювати використання психотропних речовин винятково з медичною чи науковою метою, щоб запобігти зловживанням.



У Кримінальному кодексі України чітко визначено, які дії з ПАР є злочинними і яке покарання за них передбачено.

Пам'ятай!

Виробництво, зберігання, перевезення, збут і придбання наркотичних засобів, психотропних речовин та їх аналогів — кримінальний злочин.



7. Переглянь відео “Обіг психоактивних речовин”.

- ✱ Яка відповідальність передбачена законом для підлітків за вживання, купівлю, зберігання, транспортування, збут ПАР?
- ✱ Чи достатньо лише заборон, щоб уберегти суспільство від небезпеки психоактивних речовин? Що, на твою думку, необхідно ще?
- ✱ Обговоріть у класі ваші пропозиції. Складіть спільний перелік.

Важливо розуміти, що держава не лише карає, а й надає підтримку. В Україні діють спеціальні програми, як-от “Зменшення шкоди” тощо, профілактики, лікування та реабілітації для людей, які зіткнулися із залежністю від психоактивних речовин. Держава допомагає тим, хто прагне вийти із цієї складної ситуації і повернутися до повноцінного життя.



8. Прочитай твердження. Визнач, де правда, а де міф, посилаючись на інформацію в параграфі та власні знання. Обґрунтуй свою відповідь.

Якщо я просто спробую наркотик, мене не покарають за законом, адже це не зберігання і не поширення.



Відповідальність згідно із законом за дії з наркотичними речовинами стосується лише важких наркотиків.

Якщо мій друг попросив мене передати йому “щось”, і це виявилось забороненою речовиною, я не несу відповідальності, бо це не моє.

Держава лише карає за ПАР, але не допомагає тим, хто хоче позбутися залежності.

9. Об'єднайтеся в пари. Ознайомтеся із ситуацією.



Твій новий знайомий/знайома, з яким/якою ви познайомилися на вечірці, пропонує тобі “спробувати щось новеньке”, запевняючи: “Це не наркотик, а так, трава. Усі так роблять, це розслабляє”. Він/вона стверджує: “Нічого страшного не станеться, бо якщо це для себе, то відповідальність не передбачена”.

- ✧ Як така пропозиція загрожує твоїй безпеці, здоров'ю і добробуту?
- ✧ Чи правильне твердження “якщо це для себе, то відповідальність не передбачена” з погляду законодавства України?



- ✧ Розробіть кілька варіантів відмови, які б були ввічливими, але рішучими, захищали особисті кордони та безпеку, не викликали агресії, демонстрували вашу обізнаність.
- ✧ Розіграйте діалог у парі, де один/одна пропонує ПАР, а інший/інша відмовляє.
- ✧ Які варіанти відмови найпереконливіші? Які варіанти варто використати в подібній життєвій ситуації?

10. Розгляньте ризиковані ситуації, пов'язані з небезпекою вживання та збуту ПАР. Разом розробіть “безпечний маршрут” подолання ризикової ситуації, пов'язаної з ПАР.



1. Уживання психоактивних речовин завдає системної шкоди фізичному здоров'ю, а також спричиняє серйозні психічні розлади.
2. Під впливом ПАР може знижуватися самоконтроль, погіршуватися координація рухів, що призводить до ризикованої поведінки і створює загрози для безпеки власної та тих, хто поруч. Залежність впливає на загальний добробут людини.
3. Законодавство України суворо регулює обіг ПАР і передбачає кримінальну відповідальність за зберігання, збут та придбання наркотичних речовин навіть у невеликій кількості.
4. Важливо не дозволяти хибним стереотипам і тиску з боку інших людей впливати на твій вибір. У цьому допоможуть критичне мислення й уміння розрізняти правдиву і хибну інформацію. Завжди роби усвідомлений вибір на користь свого здоров'я, безпеки та добробуту.



Знай, умій, дій: подбай про своє здоров'я та добробут



Прийняття народних традицій дає змогу краще відчувати зв'язок із родиною, вказує шляхи до гармонії в стосунках. Дізнайся більше про українську ментальну культуру. Ти здобудеш внутрішні орієнтири, які допоможуть протистояти різним руйнівним чинникам: залежностям, негативному впливу чи сумнівам.

Добрі традиції минулого

Підготуй проєкт із дослідження українських традицій та їхнього впливу на здоров'я і добробут сучасних українців.

Орієнтовні теми для проєкту

- *“Кулінарна спадщина українців: як традиційне українське харчування впливає на здоров'я молоді”*

Мета: дослідити склад і з'ясувати користь традиційних українських страв (наприклад, борщу, каш, квашених овочів, трав'яних чаїв), виявити їхній вплив на здоров'я сучасної людини.

Організація дослідження: узяти інтерв'ю в людей старшого покоління, зібрати рецепти, проаналізувати склад та поживну цінність продуктів, вивчити наукові дані про користь цих продуктів тощо.

Результат: презентація, книга рецептів, дослідницький звіт тощо.

- *“Вплив традиційних українських рухливих ігор і танців на фізичний розвиток молоді”*



Мета: дослідити українські народні ігри (наприклад, “Хрешик”, “Довга лоза”, “Піжмурки”) й танці (“Гопак”, “Аркан”) як засіб фізичного розвитку.

Організація дослідження: зібрати описи ігор/танців, проаналізувати, на розвиток яких фізичних якостей вони мають вплив, провести майстер-класи або практичні заняття з ровесниками, виміряти рівень фізичної активності.

Результат: відеопроєкт із демонстрацією ігор/танців, порівняльна таблиця активності, рекомендації щодо використання в сучасній фізкультурі.

- *“Цінність використання різних природних факторів в оздоровленні українців”*



Мета: дослідити традиційні українські практики зміцнення здоров'я силами природи (наприклад, використання лікувальних трав, ходіння босоніж, обливання водою).

Організація дослідження: вивчити етнографічні джерела, провести опитування людей, які дотримуються таких практик, знайти наукові обґрунтування їхньої користі.

Результат: дослідницький звіт, інфографіка “Здоров'я від природи”, рекомендації щодо екологічного способу життя.

- *“Традиції спілкування: як українські народні свята і звичаї (толоки, різдвяна хода, вечорниці) формували соціальну згуртованість та почуття безпеки”*

Мета: проаналізувати роль колективних зібрань у формуванні міцних соціальних зв'язків, взаємодопомоги та відчуття захищеності в громаді.

Організація дослідження: дослідити описи свят та обрядів, порівняти із сучасними формами спілкування, організувати імітаційне моделювання вечорниць чи толоки в класному колективі.



Результат: презентація про соціальний вплив традицій, порівняльний аналіз, рекомендації для сучасної молоді.

Пам'ятай! Звичаї, які усталювалися віками, дають тобі позитивну енергетику й уміння жити в гармонії з навколишнім світом. А згубні звичаї сьогодні можуть забрати все, що в тебе є!



svitdovkola.org/zbd9/test6

Перевір себе

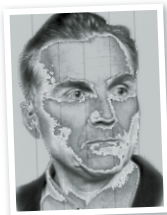
Виконай онлайн-тест до розділу 6.





svitdovkola.org/zbd9/21

§21. Самореалізація особистості в суспільстві



Людина народжується на світ не для того, щоб зникнути безвісною пилинкою. Людина народжується, щоб лишити по собі слід вічний.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Що, на твою думку, означає вислів “лишити по собі слід вічний”? Чи кожна людина залишає за собою “вічний” слід? Поясни свою думку.
2. Пригадай, у чому полягає відмінність між поняттями “індивід”, “особистість”, “індивідуальність”? Яке із цих понять характеризує належність людини до суспільства?



Що таке самореалізація?

Створення людиною особистого та суспільного добробуту неможливе без досягнення поставленої мети, утілення всіх мрій, пошуку свого призначення та задоволення в житті. Цей процес і є самореалізацією. Вона не має чітких меж чи конкретного кінцевого пункту. Самореалізація відбувається протягом усього життя через постійне самовдосконалення, рефлексію, оволодіння новими знаннями і навичками. Перебіг цього процесу залежить від життєвих обставин, індивідуальних цілей і мотивації кожної людини. У кожного своє прагнення самореалізації: хтось хоче бути ідеальним батьком/ідеальною матір'ю, хтось прагне наукових, фінансових чи спортивних досягнень, а хтось реалізується через волонтерство або творчість. Цілком нормально реалізовуватися в усіх або лише в кількох сферах, одночасно чи послідовно. Головне в самореалізації — усвідомлення власних цінностей, цілей і готовність діяти відповідально.

Самореалізація — це одночасно процес і результат розкриття та реалізації людиною своїх потенційних можливостей, здібностей і талантів.

Особистість — це людина із соціальними властивостями, що формуються й змінюються протягом усього життя у результаті активної взаємодії з соціальним середовищем.



тивних досягнень, а хтось реалізується через волонтерство або творчість. Цілком нормально реалізовуватися в усіх або лише в кількох сферах, одночасно чи послідовно. Головне в самореалізації — усвідомлення власних цінностей, цілей і готовність діяти відповідально.

3. Ознайомся з видами самореалізації. Удвох з однокласником/однокласницею доберіть приклади до кожного з них.
- ☀ Поміркуйте й дайте відповідь на запитання: чи можлива самореалізація особистості поза суспільством?

Як відбувається самореалізація особистості?

Особистісна самореалізація — це процес пошуку та пізнання себе, своїх можливостей, здібностей, талантів, а відтак реалізація і втілення їх у життя. Самореалізацію можна зобразити у вигляді єдності трьох складників: “хочу”, “можу”, “треба”.

4. Розглянь схему. Як ти гадаєш, чи можлива особистісна самореалізація за відсутності котрогось зі складників? Чому ти так вважаєш?

СТРУКТУРА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ



Блок “хочу” містить бажання, інтереси, прагнення, що спонукають людину до активної діяльності. Блок “можу” передбачає самопізнання людиною своїх можливостей і правильне самооцінювання. Якщо особистість здатна усвідомити свої реальні здібності та якості, їй буде легше зрозуміти, чи спроможна вона задовольнити свої інтереси.



Починати шлях до самореалізації слід зі з'ясування своїх “хочу” й “можу”, тобто із самопізнання та самооцінки. Самопізнання передбачає дослідження людиною власної особистості, здібностей і можливостей. Самооцінка допомагає визнати важливість і значущість своєї особистості, оцінити свої плюси та мінуси. На основі самопізнання та самооцінки особистість починає втілювати власні плани й задуми в життя — розпочинається процес саморозвитку. Тому вкрай важливо правильно себе оцінювати.

5. Переглянь відео. За результатами перегляду сформулюй правила підвищення самооцінки. Які ще правила ти б запропонував/запропонувала для підвищення самооцінки? Поділися своїми думками з однокласником/однокласницею.

Чому соціальний запит важливий для самореалізації особистості в суспільстві?

Блок “треба”, який поміщено на схемі поруч із блоками “хочу” та “можу”, сприяє самоорганізації та саморегуляції особистості, а також визначає соціальний запит щодо людини.

Пояснити, що таке “соціальний запит” дуже просто. Наприклад, у будь-якому суспільстві в умовах воєнного часу стає все більше людей, які страждають від стресу, тривоги або самотності. Ми відповідно формулюємо потребу: “Необхідні безоплатні психологи й центри психологічної допомоги!”. Або інша проблема: молодь багато часу проводить в Інтернеті і майже не спілкується наживо. Виникає соціальний запит: “Потрібні місця, де підлітки можуть збиратися, спілкуватися й учитися справлятися з емоціями!”.

Іншими словами, соціальний запит відображає прагнення суспільства розв’язати певну проблему. І в розв’язанні її можеш допомогти саме ти,



Соціальний запит — потреба або вимога суспільства щодо розв’язання наявної проблеми чи покращення певної сфери життя.

якщо маєш відповідне бажання й можливості, якщо прагнеш того, чого прагне суспільство. Такий запит може стосуватися різних сфер життя: допомоги ЗСУ, безпеки, здоров’я, освіти, екології, навіть дозвілля. Коли уряд, школа або громадські організації усвідомлюють певний соціальний запит, вони створюють нові проекти, послуги, закони чи ініціативи, щоб задовольнити потреби людей. У такий спосіб створюється широке поле, де ти можеш реалізувати себе.

6. Ознайомся з інформацією про ікігай. Об’єднайтеся в групи й обговоріть, чи згодні ви з таким розумінням сенсу життя, яке відображене на схемі.

- ✧ Обговоріть у групах, чи може людина самореалізуватися тільки в одному сегменті. Чи треба їй шукати свій ікігай і чи можливо його взагалі знайти? Поділіться результатами обговорення з іншими групами. Зробіть спільний висновок.

Які чинники впливають на самореалізацію особистості?

Самореалізація — складний і багатогранний процес, який передбачає досягнення особистої мети й розвиток власних талантів. Кожна людина має унікальні таланти та здібності, які можуть стати ключем до її самореалізації. Проте немає якогось єдиного для всіх, універсального шляху самореалізації. Кожен іде своїм шляхом і діє під впливом цілої низки

чинників. Для успішної самореалізації необхідно враховувати різноманітні аспекти, що впливають на цей процес.

7. Ознайомся з мапою думок, доповни її своїми думками.



Кожний із чинників особистісної самореалізації, залежно від обставин, має різний вплив і різну силу. Загалом усі чинники можна розділити на дві групи:

1) ті, що залежать від людини (ціннісні орієнтири, готовність до реалізації планів, критичне мислення, креативність, вміння спілкуватися, воля, наполегливість, відповідальність тощо);

2) ті, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, навколишнє середовище, вплив родини, друзів, соціальних мереж, медіа тощо).

Як бачиш, багато чинників твоєї самореалізації залежить саме від тебе. Розвиток твоєї особистості в суспільстві ґрунтується на певних принципах, що забезпечують самореалізацію на твою користь і користь інших.

Принцип правди: правда важлива не тільки для тебе, а й для людей, що поряд, — будь правдивим/правдивою.

Принцип доброти: перш ніж вимагати уваги до себе, вияви її до інших, пам'ятай про їхні інтереси й потреби.

Принцип пам'яті: народ, який забув свою історію, не заслуговує на майбутнє.

Принцип поваги: хочеш, щоб тебе поважали, — поважай інших.

Принцип шанування літніх людей: старість поважають усі народи світу, розумій і приймай із повагою старість.

Принцип свободи: кожна людина хоче бути вільною, відстоюючи свою свободу, — не забувай про свободу іншої людини.

Принцип життєстійкості: кожна особистість гідно відповідає на виклики, прагне долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу й відновлюватися після криз, спираючись на внутрішні ресурси, підтримку ззовні та віру в себе.

Принцип гідності: кожна людина має цінність і заслуговує на повагу, незалежно від її походження, статусу, переконань чи вчинків.

Гідність — твоя найбільша сила.

8. Послухай пісню.

✧ Напиши есе на тему “Що я роблю для себе й України?”.



1. Самореалізація — процес розкриття й реалізації особистістю власних потенційних можливостей, здібностей, талантів. Шляхом рефлексій, аналізу власного досвіду, змін люди підтримують свою самооцінку й розвиваються.
2. Самореалізація починається із самопізнання та самооцінки. Самопізнання передбачає дослідження людиною самої себе, вивчення своїх здібностей і можливостей. Самооцінка допомагає визнати важливість і значущість своєї особистості, оцінити свої плюси й мінуси.
3. Важливу роль у самореалізації особистості відіграє соціальний запит. Проєкти, послуги, закони чи ініціативи, які створюють у відповідь на соціальний запит, — широке поле, де ти можеш реалізувати себе.
4. На самореалізацію особистості впливає багато чинників, які можна поділити на дві групи: ті, що залежать від людини, і ті, що не залежать від неї. Кожний із цих чинників має різний вплив і різну силу.



svitdovkola.org/zbd9/22

§22. Взаємодія на основі поваги прав і потреб інших людей



Свобода — це насамперед відповідальність:
за вибір, за думку, за слово.

*Соломія Павличко,
українська письменниця та публіцистка*



1. Як ти розумієш слова Соломії Павличко? У чому полягає відповідальність людини за думку та за слово?
2. Що таке відповідальність? Чи можна сказати, що підліток 14–15 років є відповідальною особистістю? Як пов'язані між собою поняття “особистість” і “відповідальність”?

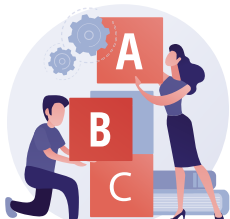


Чому відповідальна поведінка — це важливо?

Відповідальність є важливою ознакою особистісного розвитку, що поступово формується в процесі дорослішання. Наукові дослідження підтверджують, що підлітки, які усвідомлюють свою відповідальність,

мають більше шансів на успіх у майбутньому. Адже вони здатні до обґрунтованих вчинків і можуть справлятися зі стресовими ситуаціями. А ще — відповідальність сприяє виникненню довіри в стосунках із близькими, розвиває самостійність і критичне мислення.

Відповідальна поведінка — це здатність людини усвідомлювати свої дії та вчинки, розуміти їх наслідки.



Відповідальні підлітки, як правило, впевнені у собі, мають позитивну самооцінку й кращі навчальні результати.

Крім того, відповідальність — це не лише про особисті дії, а й про взаємодію. Підлітки, які беруть на себе відповідальність за свою поведінку, краще розуміють позицію, потреби, думки інших людей, і це важлива соціальна навичка. Вони допомагають родині, підтримують друзів і стають активними членами суспільства.

Для тебе, мабуть, теж важливо, щоб твої близькі (батьки, друзі, родичі, будь-яка людина, з якою ти взаємодієш) були відповідальними, завжди дотримувалися свого слова, чесно виконували свої зобов'язання. Однак, перш ніж вимагати відповідальності від інших, ти сам/сама маєш продемонструвати відповідальну поведінку. Пам'ятаєш “золоте правило взаємин”?

Стався до людей так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

3. Оціни власний рівень відповідальності за запропонованими твердженнями. Чи підтверджують результати твої уявлення про власну відповідальність? Який висновок можеш зробити?

Як між собою пов'язані відповідальність та емпатія?

У будь-кого з нас можуть виникнути тимчасові труднощі в навчанні або взаєминах, погіршення стану здоров'я, невдачі, через які ми впадаємо у відчай, потребуємо підтримки й співчуття. Якщо з тобою таке стається, ти відчуваєш щось на кшталт “зі мною щось погане коїться, мені боляче, і я не знаю, як мені з цим упоратися”. Однак часто, поділившись проблемою з батьками чи друзями, у відповідь ти можеш почути:



- звинувачення: “Ти сама у всьому винна!/Ти сам в усьому винен!”;
- оцінки чи “діагнози”: “Із твого боку це було безвідповідально й нерозумно!”;
- знецінення почуттів: “Нічого страшного, це не кінець світу! Не переймайся, не варто на цьому так зосереджуватися!”;

- жалюці: “Ох ти бідолашний/бідолашна...”;
- переведення теми на свою історію: “У мене було так само. А ти знаєш, що зі мною сталося?”;
- пораду без запиту: “Я б на твоєму місці...”.

Така реакція співрозмовника/співрозмовниці зазвичай породжує в тебе, замість полегшення, роздратування та злість. Спитаєш чому? Відповідь проста: твої потреби у розумінні та підтримці не були задоволені. Адже, маючи здатність до емпатії, ти закономірно очікуєш її й від інших.

Емпатія — це розуміння стосунків, почуттів, емоційного стану іншої особи у формі співпереживання.

4. Переглянь мультфільм. Чи правильна, на твою думку, формула, наведена нижче? Поділися своїми думками з однокласником/однокласницею.

Емпатія + Відповідальність = Людяність



Найважливіший складник емпатії — емпатична присутність: ми поруч із людиною, поділяємо її почуття і потреби. Тобто ми чуємо висловлені думки чи прохання, незалежно від того, як людина себе виражає. Маймо на увазі: часто людина, яка кричить, звинувачує, поведінка якої неприємна, найбільше потребує емпатії.

5. Об’єднайтеся в групи. Запропонуйте лайфхаки, як підтримати іншу людину. Презентуйте результати роботи в класі.

Як між собою пов’язані відповідальність та просоціальна поведінка?

6. Пригадай, що таке просоціальна поведінка? У чому полягає відмінність між соціальною та просоціальною поведінкою? Як ти вважаєш, чи є твоя поведінка просоціальною? Обґрунтуй свою думку.

Просоціальна поведінка починається з усвідомлення: я несу відповідальність не тільки за себе, а й за інших людей, за атмосферу в колективі, за те, що відбувається навколо мене. Людина, яка усвідомлює власний вплив на середовище, швидше виявляє ініціативу допомоги, проявляє емпатію, діє етично, навіть коли цього ніхто не вимагає.



Однак без відповідальності просоціальність перетворюється на епізод. Справжня просоціальна позиція потребує постійної готовності до дій, навіть тоді, коли незручно, складно або “не модно”. І саме тут потрібна відповідальність як особистісна риса, що забезпечує таку поведінку щодня.

У громадянському суспільстві індивідуальна відповідальність завжди пов’язана з колективною: ми відповідаємо за екологію, за спокій у будь-якій громаді, за справедливе ставлення до вразливих груп тощо. Людина, яка поводить себе відповідально, здатна також бачити потреби інших і на них реагувати.



7. Створи мініпроект “Мій вплив на взаємини з іншими”.

- ✱ Вибери одну з тем: “Стосунки з батьками”, “Взаємини з однокласниками”, “Соціальні мережі”, “Взаємини з друзями” — або запропонуй власну тему.
- ✱ Опиши три способи, як ти особисто можеш впливати на цю сферу.
- ✱ Створи інфографіку або відеоролик на тему “Як почати зміни з себе”.

Що таке відповідальна взаємодія на основі поваги прав і потреб інших людей?



8. У шкільному чаті з’явився мем, що висміює когось із учнів. Той, хто його опублікував, лише посміхнувся: “Це просто жарт!”. Чи справді це так?

- ✱ Чи завжди такі “жарти” всі сприймають однаково? Чому важливо враховувати не тільки свій намір, а й вплив на інших?



Взаємодія — це зв’язок між людьми. І навіть коли ти “просто дивишся” або “просто мовчиш” — це теж форма взаємодії. Поведінка людини у межах будь-якої взаємодії може бути поважною або принизливою, свідомою або легковажною, емпатичною або байдужою.

Ти щодня взаємодієш із десятками людей: вдома, у школі, у соцмережах. Чи замислюєшся ти над тим, що твоя репліка, погляд, жарт можуть зачепити когось глибше, ніж ти собі уявляв/уявляла? І чи означає це, що ти несеш відповідальність за реакцію іншої людини на зроблене або сказане тобою? Виявляється, так, адже відповідальна людина замислюється не лише про намір, а й про наслідки своїх дій.

Отже, відповідальна взаємодія — це не про “ідеальність” чи “зручність” для іншої людини. Це саме про ту гідність, яку ми визнаємо за іншими, навіть якщо вони відрізняються від нас.



Коли ми ведемо мову про відповідальну взаємодію, то маємо на увазі дотримання трьох головних принципів:



- я усвідомлюю, як мої дії впливають на інших;
- я визнаю, що в кожній людині є права й потреби, і ставлюся до них із повагою;
- я не виправдовую своїх учинків, перекладаючи провину на інших.

Ми не завжди можемо уникнути помилок. Але ми завжди можемо зробити вибір: діяти з повагою, розуміти, слухати і не завдавати прикросів.

9. Відповідальна взаємодія з іншими на основі поваги до прав та потреб інших передбачає ненасильницьку комунікацію. Оволодіти основними прийомами ненасильницької комунікації тобі допоможе вправа в е-додатку.

- ✧ Запитай у штучного інтелекту, що таке ненасильницька комунікація. Уважно й критично ознайомся з інформацією, наданою тобі ШІ.
- ✧ На основі отриманої інформації перетвори “насильницьку” комунікацію на “ненасильницьку” за зразком, поданим у таблиці.



- ✓
1. Відповідальна поведінка — це здатність людини усвідомлювати свої дії та вчинки, розуміти їх наслідки. Підлітки, які беруть на себе відповідальність, мають більше шансів досягти успіху в майбутньому.
 2. Відповідальність тісно пов’язана з емпатією, що передбачає розуміння стосунків, почуттів, емоційного стану іншої особи у формі співпереживання. Найважливіший компонент емпатії — емпатична присутність: ми перебуваємо поруч із людиною, поділяємо її почуття та потреби.
 3. У громадянському суспільстві індивідуальна відповідальність нерозривно пов’язана з колективною. Просоціальна поведінка відображає усвідомлення людиною її відповідальності не тільки за себе, а й за інших людей і за те, що відбувається довкола.
 4. Відповідальна взаємодія передбачає дотримання таких принципів: “я усвідомлюю, як мої дії впливають на інших”, “я визнаю, що в кожній людині є свої права і потреби, ставлюся з повагою до них”, “я не виправдовую свої вчинки”. Відповідальна людина замислюється про наслідки своїх дій.



§23. Волонтерство в сьогодні й майбутньому

Україна починається з тебе.

*В'ячеслав Чорновіл,
український політик та громадський діяч*



1. Як ти розумієш слова В'ячеслава Чорновола? Яку роль відіграє кожний громадянин / кожна громадянка України у зміцненні держави?
2. Що таке волонтерство? Чи можна займатися волонтерською діяльністю підліткам 14–15 років? Із якого віку можна самостійно займатися волонтерством?



Яку роль відіграє волонтерський рух в Україні?



**РАЗОМ
МИ СИЛА!**

Історія волонтерства в Україні — це історія народу, який завжди мав здатність об'єднуватися в скрутних ситуаціях. У всі часи — від козацької доби до Майдану й повномасштабної агресії з боку РФ — ми не чекали, доки хтось прийде на допомогу. Ми самі гуртувалися, щоб спільно побороти негаразди.

Волонтерство в Україні має свої особливості. В інших країнах до волонтерства приходять зрілі люди, в яких налагоджений побут і багато вільного часу. У нашій країні волонтерами найчастіше стають молоді, активні люди. Держава підтримує прагнення молоді надавати безкорисливу допомогу — сфера волонтерства включена до державної стратегії “Молодь 2020–2030”.

Волонтерський рух — це добровільна робота на засадах неприбуткової діяльності, без заробітної плати, без кар'єрного просування, заради добробуту й процвітання громади та суспільства загалом.

В умовах війни головне для волонтерів — забезпечення ЗСУ амуніцією, військовим приладдям, ліками; евакуація, перевезення й допомога біженцям, людям, постраждалим від війни; пошук зниклих; порятунок тварин, пошук притулків для них. Також волонтери можуть надавати безоплатну допомогу за фахом. Це може бути психологічна підтримка, пошиття спеціальної амуніції для військових чи одягу для поранених

бійців, навчання або надання медичної допомоги, приготування обідів. Волонтерською може бути й фізична праця.

3. Розглянь інфографіку. Яку інформацію, розміщену в ній, ти вважаєш найбільш значущою для розуміння волонтерства? Які напрями волонтерства, окрім зазначених в інфографіці, ти знаєш?

✳ Створи візуалізацію з вашими афірмаціями у вигляді плаката або інфографіки.

Які є напрями волонтерства?

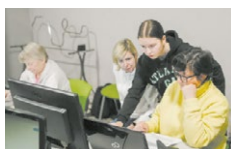
Нині волонтерський рух в Україні став вагомим чинником суспільного добробуту. Проте діяльність волонтерів — це не тільки допомога військовим. Ти можеш спробувати себе в будь-якому з напрямів волонтерства. Опис деяких із них розміщено в таблиці.



Екологічне волонтерство: проведення екологічного моніторингу, діяльність з екологічного відновлення, захист і порятунок тварин, збирання і перероблення сміття, інформування інших про природне середовище тощо.



Волонтерство в умовах надзвичайної ситуації: допомога в розборі завалів, пошуку зниклих, гуманітарна допомога постраждалим унаслідок надзвичайної ситуації техногенного чи природного характеру, подій під час війни тощо.



Волонтерство в освіті: допомога в навчанні та розвитку людей, які мають обмежений доступ до якісної освіти: навчання, наставництво, тьюторство, організація освітніх подій, створення навчальних матеріалів тощо.



Соціальне волонтерство: допомога людям, що опинилися в складних життєвих обставинах: хворим, самотнім, літнім, людям з інвалідністю, дітям-сиротам, переселенцям, безхатченкам.



Волонтерство в боротьбі за права людини / дитини: захист, підтримка та відстоювання прав людей, які зазнають утисків, дискримінації або несправедливого ставлення до себе.



Волонтерство на спортивних змаганнях: участь у підготовці та проведенні спортивних подій, турнірів, марафонів або олімпіад із метою підтримати організацію заходу, допомогти учасникам і створити позитивну атмосферу для всіх присутніх.



4. Разом з однокласником / однокласницею підготуй репортаж про діяльність волонтерів за одним із напрямів, що їх подано в таблиці на попередній сторінці. Це може бути окремий волонтер, волонтерське об'єднання або фонд. Результати своєї роботи презентуйте в класі.



5. Переглянь сюжет про волонтерів. За яким напрямом волонтерства працюють учасники толоки? Що мотивує волонтерів у їхній діяльності?



Що таке служіння громаді?

В Україні й у всьому світі є волонтери, які працюють над покращенням ситуації в місцевих (територіальних) громадах.



Територіальна громада — жителі, що об'єднані постійним проживанням у межах села, селища, міста, або добровільне об'єднання жителів кількох сіл, що мають єдиний адміністративний центр.

Ця діяльність можлива завдяки ініціативі й участі окремих людей, органів місцевого самоврядування, некомерційних організацій, релігійних об'єднань. Таку форму суспільної активності називають служінням громаді. Це надзвичайно важливо, оскільки в такий спосіб зміцнюється довіра між людьми, виникає відчуття єдності, посилюється громадянська активність і формується здорове суспільство, в якому люди не байдужі одне до одного.

Для тебе служіння громаді так само має низку переваг: ти розвиваєш лідерські якості, вчишся співпрацювати, ухвалювати рішення, знайомишся з різними людьми та їхніми захопленнями. Ти стаєш важливою частиною своєї громади, тебе починають помічати й цінувати. А ще — найголовніше — це приємне відчуття, що завдяки тобі комусь стало легше, тепліше чи радісніше.

Отже, служіння громаді (волонтерство, участь у соціальних проєктах, допомога іншим) — це не лише внесок у розвиток громади, а й інвестиція у власний духовний і професійний розвиток.

Служіння громаді — це добродійна діяльність людей, спрямована на благо суспільства, громади або конкретної соціальної групи.

6. Ознайомся з розповідями підлітків, які вже служать громаді. Чи вважаєш ти таку діяльність значущою для особистого, громадського й суспільного добробуту? У чому саме проявляється така користь?



Як стати волонтером / волонтеркою?

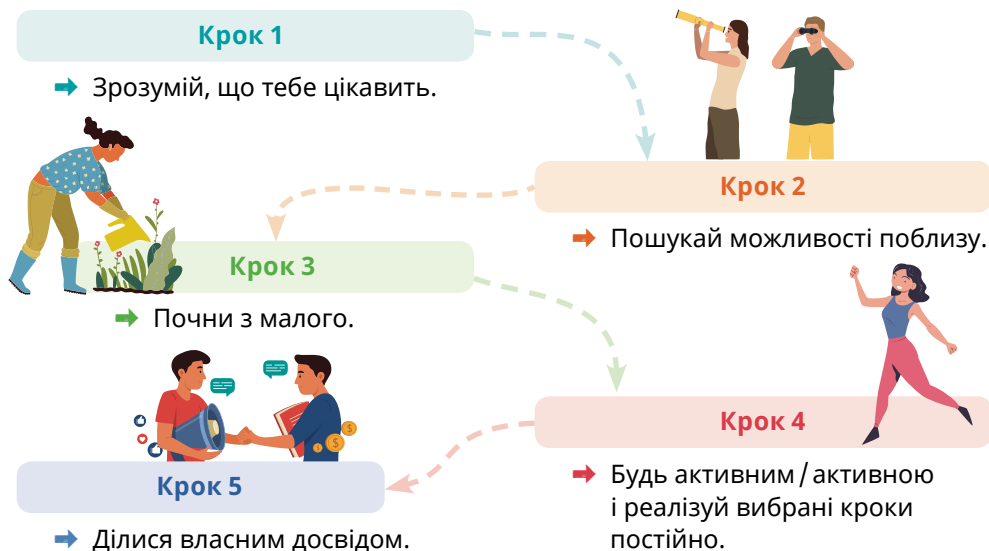
Як ти вже знаєш, волонтером / волонтеркою може стати будь-хто, хто має можливості й бажання послужити іншим людям, своїй громаді, суспільству. Долучитися до волонтерської організації можна за місцем проживання. Для цього треба зареєструватися на спеціальній волонтерській платформі, яка постійно долучає добровольців до роботи та різних корисних зборів. Також українська волонтерська служба щодня публікує актуальну інформацію про волонтерство.



Але за українським законодавством займатися волонтерською діяльністю без обмежень можна з 18 років. Неповнолітні особи можуть бути волонтерами не за всіма напрямками й лише за згодою батьків або осіб, які їх замінюють.

Щоб стати волонтером / волонтеркою, не обов'язково мати посвідчення. Якщо ти допомагаєш іншим на основі сімейних, дружніх чи сусідських взаємин, тоді законодавство не висуває ніяких вимог. Ти можеш долучитися до служіння громаді в будь-якому віці у міру своїх сил і можливостей.

7. Спробуй себе у служінні громаді. Зроби для цього кілька важливих кроків. Сплануй свої подальші дії. Обговори з однокласником / однокласницею свої можливості для сприяння громадському добробуту.



Пам'ятай! Служіння громаді — це шлях до дорослості і справжньої свободи. Ти можеш долучитися не завтра, а вже сьогодні.

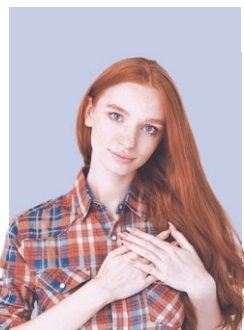


8. Послухай пісню про людей, які живуть заради інших.

- ☀ Створи мотиваційний ролик, флаєр або напиши подкаст про волонтерів.
- ☀ Презентуй результати своєї роботи в класі.



1. Волонтерський рух — це добродійна робота на засадах неприбуткової діяльності, без заробітної плати й кар'єрного просування, заради добробуту та процвітання громади та суспільства в цілому. До цього долучаються як окремі особи, так і організації та фонди.
2. Волонтерство в Україні є чинником особистого, громадського та суспільного добробуту. Особливу підтримку з боку держави знаходить прагнення молодих людей і підлітків здійснювати безкорисливу допомогу.
3. Нині волонтерський рух об'єднує людей, які надають різнопланову допомогу. Ти можеш долучитися до помочі військовим, до екологічного, соціального, освітнього волонтерства. Своєрідний напрям волонтерства — служіння громаді.
4. Приєднатися до волонтерської організації можна безпосередньо у своєму населеному пункті, зареєструвавшись на спеціалізованій платформі для волонтерів. Можна також здійснювати таку діяльність самостійно, без реєстрації. Долучитися до доброї справи можна у будь-якому віці, відповідно до інтересів, сил і бажання допомагати.



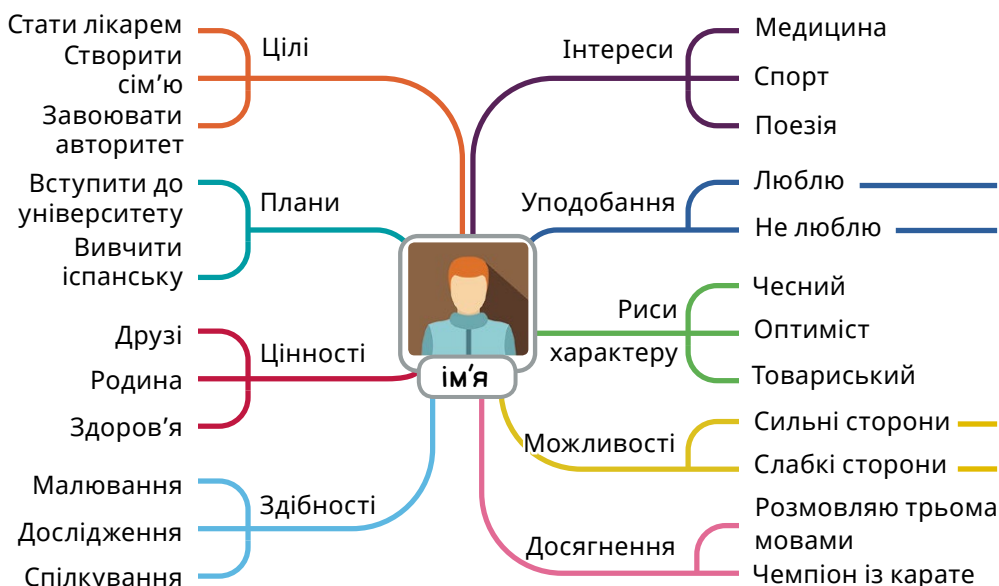


Знай, умій, дій: склади концептуальну карту особистості



Перший крок до самореалізації особистості — самопізнання. Проведи самодіагностику, яка дасть тобі змогу краще зрозуміти себе. У результаті отримаєш концептуальну карту особистості для портфолію, яке ти маєш підготувати в кінці цього навчального року.

1. Розглянь приклад і створи власну концептуальну картку особистості на основі результатів самоаналізу.



Визначити власні цілі, інтереси, уподобання й здібності ти можеш на основі самоаналізу. Проте в тебе можуть виникнути складнощі у визначенні своїх цінностей, можливостей чи рівня самооцінки. Краще розібратися в собі допоможуть нескладні методики самодіагностики:

- самодіагностика типу темпераменту;
- методика визначення особистих цінностей;
- методика визначення самооцінки.

Але, використовуючи ці методики самооцінки, слід пам'ятати, що вони можуть давати неточні результати. У процесі їх використання треба бути чесним/чесною — від цього залежить результат. Окрім того, такі чинники, як-от твій емоційний стан або настрій, так само можуть вплинути на твої відповіді.

2. Уважно прочитай, щоб зрозуміти, які є типи темпераменту.

Темперамент — це вроджена особливість психіки, що впливає на те, як людина реагує на події навколо, як висловлює емоції та як швидко переключається на інші справи. Це ніби “вбудований стиль” поведінки, який у кожного/кожної трохи інший. Є 4 основні типи темпераменту:



1. Холерик — як вогонь. Запальний, емоційний, рішучий, але може швидко згасати. Наприклад, учень/учениця активно бере участь у класних дискусіях, але водночас може бути нетерплячим/нетерплячою і легко дратуватися, якщо щось іде не за планом.

2. Сангвінік — як повітря. Веселий, легкий на підйом, товариський, швидко переключається з однієї справи на іншу. Наприклад, учень/учениця легко знаходить друзів і не надто переймається невдачами.



3. Флегматик — як вода. Спокійний, повільний, розважливий, терплячий. Наприклад, учень/учениця не поспішає з рішенням, але коли висловлює свою думку — вона виважена й логічна.

4. Меланхолік — як земля. Дуже чутливий, глибоко переживає, може бути сором'язливим або тривожним. Наприклад, учень/учениця, якому/якій потрібно більше часу на адаптацію до нового класу або вчителя/вчительки.



Темперамент не можна змінити, бо він вроджений. Але можна навчитися краще з ним ладнати, розвивати свої сильні сторони та контролювати слабкі.



3. В е-додатку пройди тести і дізнайся, який у тебе тип темпераменту і наскільки правильна самооцінка, а також визнач свої життєві цінності.

Пам'ятай! Здатність розібратися в собі — ключ до успіху в стосунках з іншими.



svitdovkola.org/zbd9/test7

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 7.



Перевір себе



svitdovkola.org/zbd9/24

§ 24. Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім



Ми приречені на майбутнє, більше того — ми відповідальні за нього. Воно нині формується з наших візій...

*Сергій Жадан,
український письменник,
перекладач та громадський діяч*



1. Як ти розумієш слова Сергія Жадана? У чому виявляється твоя відповідальність за майбутнє? Як ти розумієш поняття “візія”?

Як будувати майбутнє вже сьогодні?

Слово “майбутнє” походить від давньоукраїнського словосполучення “має бути”, тобто “те, що має статися”. Однак майбутнє — це не лотерейний білет, який ти купуєш, сподіваючись на виграш. Це скоріше полотно майбутньої картини. Кожна твоя дія, кожен вибір, кожна думка, кожна звичка — це свого роду мазок фарби на цьому полотні. І тільки від тебе залежить, якою вийде картина.



Спершу на твоєму малюнку має з'явитися загальний обрис майбутнього, його бачення — візія. Це не просто намір, це орієнтир для рішень і дій, чітке уявлення

про те, яким ти бачиш своє життя через певний час. Візія — це особистий компас, що вказує напрям твого руху. Створення візії — це не одноразова дія, а постійний процес. Твоя візія має бути гнучкою, оскільки вона може змінюватися з часом.

Візія — це конкретне й чітке уявлення про майбутнє, до якого прагне людина, організація чи компанія.



2. Спробуй зазирнути у своє майбутнє. Яким ти бачиш себе в ньому: чим займаєшся, які цінності сповідуєш, у чому полягає твоя унікальність?



Як твої сьогоднішні дії впливають на завтрашній день?

Для того, щоб будувати власне майбутнє, не треба бути супергероєм/супергероїнею. Варто лише спитати в себе: “Чи наближає те, що я роблю сьогодні, до того, ким я хочу стати?” З’ясуймо, які чинники формують твоє “завтра”.



3. Розглянь таблицю, в якій подано основні чинники, що впливають на майбутнє. Удвох з однокласником/однокласницею обговоріть, за яких умов зазначені чинники можуть мати позитивний, а за яких — негативний вплив на майбутнє. Свої висновки викладіть у таблиці за поданим зразком.

✱ Поміркуйте, чи всі чинники, що впливають на майбутнє, представлено в таблиці. У разі потреби доповніть її.

Чинник впливу на майбутнє	Характеристика впливу	
	Позитивний	Негативний
Навчання	- Що ґрунтовніші знання, то більше можливостей для вступу до закладу професійної освіти; - навчання сприяє розвитку критичного мислення, відповідальності та дисципліни, розширює світогляд; - належна освіта — це конкурентна перевага.	- Перевантаження заняттями і, як наслідок, — проблеми з ментальним здоров’ям; - дисбаланс у бік навчання; - навчання “для гідиться”; - низькі оцінки державного тестування можуть перешкодити вступу до закладу професійної освіти.
Навички		
Звички		
Коло спілкування		
Прийняття рішень		

Як пов’язані професійне, особисте та сімейне майбутнє?



4. Повернися до завдання 2 цього параграфа. Ти описав/описала своє майбутнє. Чи можна сказати, що всі сфери твого життя однаковою мірою значущі? Обґрунтуй свою думку.

Професійна, особиста й сімейна сфери життя людини не просто існують поруч, вони тісно пов'язані й постійно впливають одна на одну.

Уяви їх, як три взаємозалежні шестерні великого механізму, де кожна з них рухає інші. Якщо одна зупиняється або починає працювати неправильно, це впливає на весь механізм.



- *Кар'єрна траєкторія та внесок у суспільство.* Це не просто спосіб заробітку. Ця сфера життя впливає на фінансову стабільність, особистісний розвиток, соціальні зв'язки, відчуття власної значущості.
- *Джерело підтримки та натхнення.* Серед близьких людей ти починаєш свій життєвий шлях. У майбутній сім'ї ти даєш життя власним дітям. Це місце зміцнення віри у власні сили, затишку, взаєморозуміння та спільних цінностей.
- *Основа щастя та гармонії.* Саме ця сфера життя робить тебе унікальним/унікальною та щасливим/щасливою. Вона визначає, ким ти є насправді: твої цінності, емоції, мрії та ставлення до світу. Від розвитку особистісної сфери залежить твій успіх у спілкуванні, самореалізація та здатність будувати щасливе і свідоме життя.

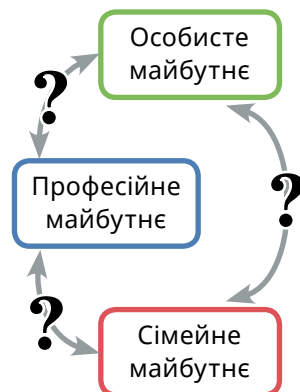
5. Об'єднайтесь у три групи і визначте, як впливають одне на одне професійне, особисте і сімейне майбутнє:

1 група — вплив професійного майбутнього на особисте й сімейне;

2 група — вплив особистого майбутнього на професійне й сімейне;

3 група — вплив сімейного майбутнього на професійне й особисте.

✶ Спільно створіть мапу взаємозв'язку між професійним, особистим і сімейним майбутнім.



Чому баланс важливий?

6. Закінчи речення: “Я не можу навчатися/працювати 24/7, бо...”; “Я не можу лише розважатися, оскільки...”; “Я не можу ігнорувати родину, тому що...”

✶ Зроби висновок: чи можливо всім сферам життя приділяти однаковий час? Як ти гадаєш, чи потрібно це тобі?

Ключове слово, що пов'язує всі сфери життя, — баланс. Це не означає, що треба виділяти 33,3% часу на кожну з них. Уяви, що ти жонглер/жонглерка і підкидаєш у повітря три м'ячі: один — це навчання/майбутня професія, другий — особисте життя, третій — сім'я. Якщо ти зосереджу-

ватимеш увагу лише на одному м'ячі, інші два впадуть. Баланс — це вміння тримати всі м'ячі в повітрі, навіть якщо в певний момент один із них потребує трохи більше уваги, ніж інші.

Баланс потрібен:

- для твого здоров'я (стрес від перевантаження однією сферою (наприклад, тільки навчання) може призвести до втоми, безсоння, проблем зі здоров'ям, а баланс допомагає запобігти перевтомі);
- для твоєї ефективності (якщо ти добре відпочиваєш, маєш хобі й щодня спілкуєшся з близькими, твій мозок краще працює, ти продуктивніший/продуктивніша в навчанні, краще засвоюєш матеріал);
- для твоїх стосунків (якщо ти постійно зайнятий/зайнята, це може вплинути на спілкування з друзями та батьками, а баланс дає змогу підтримувати міцні, гармонійні зв'язки);
- для твоєї самореалізації (баланс дає тобі можливість розвиватися різнобічно — не лише як учневі/учениці чи майбутньому професіоналові, а й як цікавій, щасливій людині);
- для щастя (коли всі сфери життя ти розвиватимеш гармонійно, то відчуватимеш спокій, щастя й упевненість у собі).

Як знайти баланс між різними сферами життя?

Баланс між різними сферами твого життя — це постійний пошук найбільш комфортного для себе розподілу часу й ресурсів між роботою, особистим та сімейним життям. Цього можна навчитися вже тепер. Уміння впорядковувати власне життя нині допоможе тобі знайти баланс у майбутньому. Інструмент, який дає змогу знайти і підтримувати такий баланс, — це самоменеджмент.



Оволодіння основами самоменеджменту дасть змогу тобі свідомо планувати день, виділяючи час на всі три сфери життя, а не лише на ту, яка “провисає”; навчитися цінувати власні час та енергію і не дозволяти іншим зловживати ними; зміцнить самодисципліну. Самоменеджмент допоможе тобі керувати обставинами й звільнитися від впливу чужих сподівань, стати вільним у виборі, як тобі жити.

Самоменеджмент — це вміння ефективно керувати власним часом, енергією, емоціями, цілями та звичками, щоб досягати бажаних результатів і почуватися врівноважено.



7. Перейди в е-додаток. Ти знайдеш для себе кілька корисних вправ, які допоможуть тобі оволодіти основами самоменеджменту і віднайти баланс між різними сферами життя. Виконай вправу 1: “Список чинників енергії”. Решту завдань можеш зробити у зручний позаурочний час. Спробуй їх виконувати протягом тижня. Ти здивуєшся, наскільки краще почнеш розуміти себе й керувати власним життям!

**Пошук балансу – це постійний процес,
який передбачає:**

- *усвідомленість* (зрозумій, що для тебе справді важливо в кожній сфері);
- *планування* (вчися розподіляти свій час, включаючи в розклад не тільки навчання, а й відпочинок, захоплення, спілкування з близькими);
- *пріоритети* (розумій, які справи важливі, а які можуть почекати або взагалі не варті твого часу);
- *уміння сказати “ні”* (іноді треба відмовитися від чогось, що не вписується у твій баланс);
- *відпочинок* (дай собі час на відновлення, сон, спорт, хобі – це не марна трата часу, а інвестиція в твою енергію);
- *гнучкість* (життя змінюється, іноді одна сфера може потребувати більше уваги, і це нормально; головне – повернутися до балансу, коли “піковий” період мине).



8. Спільно з однокласниками розробіть чекліст “Кроки, які необхідно зробити, щоб віднайти баланс”. Зверніть увагу на вправи-підказки.

Вправа “Список чинників енергії”



Вправа “Тайм-трекінг на один день”



Вправа “Мої три пріоритети на тиждень”



Вправа “Матриця Ейзенхауера (“важливе” чи “термінове”)



Вправа “Правило 5-ти хвилин”





1. Твоє професійне, особисте й сімейне майбутнє закладається вже нині через візію. Вона є чітким і усвідомленим уявленням про те, яким ти бачиш своє життя через певний час. Кожна твоя нинішня дія, вибір, думка, звичка закладає фундамент твого майбутнього.
2. Професійне, особисте та сімейне життя не існують окремо, вони тісно переплетені й постійно впливають одне на одне. Ключове слово, що зрівноважує всі сфери життя, — баланс.
3. Баланс між різними сферами твого життя — це постійний пошук найбільш комфортного для себе розподілу часу й ресурсів між роботою, особистим та сімейним життям. Ознака балансу — відчуття гармонії та задоволення у всіх трьох сферах.
4. Знайти баланс між професійним, особистим та сімейним життям — це одне з найважливіших завдань, і воно актуальне не лише для дорослих, а й для підлітків. Адже звички, які ти формуєш нині, стануть основою твого майбутнього.

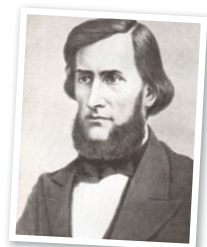


svitdovkola.org/zbd9/25

§25. Світ професій

Якщо ви вдало виберете справу і вкладете в неї всю свою душу, то щастя саме відшукає вас.

*Костянтин Ушинський,
відомий освітній діяч*



1. Як ти розумієш слова Костянтина Ушинського? Що означає вислів “вдало вибрати справу”? Чи складно це зробити?

Що важливо розуміти під час вибору професії?

У часи, коли змінюються технології, цінності та умови праці, вибір професії стає не лише справою смаку. Це рішення, що впливає на твій добробут. Для того щоб зробити правильний вибір, важливо мати базові знання про світ праці. Втім це не так просто, як здається.

Чи знаєш ти, що в Україні налічується близько 9000 професій? Їх назви внесено до Національного класифікатора України “Класифікатор професій” — офіційного документа, що присвоює кожному виду професійних робіт чітку, стан-



дартизовану назву та код. Цей документ може стати твоїм орієнтиром у світі професій. Для цього варто лише дізнатися, як ним користуватися.

2. Ознайомся зі структурою Класифікатора професій. Склади коротку довідку про свою майбутню професію.

У світі професій легко орієнтуватися, якщо ти знаєш, чим відрізняються поняття “спеціальність” і “посада”. Іноді підлітки не розуміють цієї різниці, а отже у них формується неправильне уявлення про майбутню професію. Наприклад, дехто мріє стати директором, бо вважає це професією. Однак директор, або керівник, — це посада, яку можна обійняти після накопичення певного професійного досвіду. Натомість спеціальність визначає конкретний фах у межах обраної професії. Наприклад, інженер — це професія, а інженер-енергетик — спеціальність; лікар — професія, а хірург — спеціальність.

Спеціальність — комплекс знань, умінь і навичок, необхідних для визначеного роду діяльності в межах однієї професії.

Посада — це місце/ранг, пов’язане з виконанням організаційно-розпорядничих функцій у межах певної організації.

3. Виконай вправу на встановлення відповідності між професією, спеціальністю та посадою.

Як орієнтуватися у світі професій?

Для того, щоб ти орієнтувався в різноманітних професіях, розроблено різні класифікації. Одна з найбільш розповсюджених — класифікація за типом предметів праці. Виділяють п’ять типів професій залежно від того, з чим (або ким) людина працює.



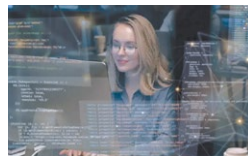
“Людина — людина”. Це професії, пов’язані зі спілкуванням, навчанням, допомогою тощо. Учителі, лікарі, психологи, соціальні працівники — їхня робота полягає у взаємодії з людьми. Для них важливі емпатія, доброзичливість та вміння слухати.

“Людина — техніка”. Фахівці цього типу працюють із машинами, механізмами, інструментами. Наприклад, будівельники, електрики, автомеханіки, інженери. Ці професії потребують точності та логічного мислення.



“Людина — природа”. Це ті, хто вибрав роботу з тваринами, рослинами, екосистемами: наприклад, агрономи, зоотехніки, ветеринари, біологи та екологи. Такі люди цінують природу, розуміють її закони й прагнуть зберегти довкілля для майбутніх поколінь.

“Людина — знакова система”. Це професії, що оперують символами: цифрами, текстами, кодами. Серед них програмісти, бухгалтери, філологи. Для них важливо вміти зосереджуватися, аналітично мислити та працювати з абстрактними поняттями.



“Людина — художній образ”. До цієї групи належать творчі професії: актори, художники, декоратори, скульптори, фотографи, дизайнери, музиканти, письменники. Головна їхня риса — здатність оригінально бачити світ і передавати це бачення іншим.

4. Виконай вправу на встановлення відповідності між групою професій та її характеристиками.
5. Об'єднайтеся в групи, для кожної групи виберіть одну з класифікацій професій (за метою праці, за засобами праці, за умовами праці, за рівнем кваліфікації та освіти). Користуючись інтернет-джерелами, створіть інтелект-карту з характеристикою класифікації, прикладами професій і якостями, необхідними для представників цих професій.

Які тренди є на ринку праці?

Світ змінюється стрімко. Те, що ще кілька років тому здавалося фантастикою, нині — реальність. Разом із технологіями змінюється і ринок праці. До 2030 року професійна карта світу зазнає значних змін. За прогнозами експертів, до 2030 року у світі 75–375 млн працівників можуть змінити професію.



Тож які сучасні світові тренди є на ринку праці?

Автоматизація та штучний інтелект. Багато професій, які виконують рутинну роботу, поступово будуть замінені роботами або алгоритмами. Такі зміни відбудуться, за прогнозами, у сфері бухгалтерії або логістики. Водночас з'являться нові затребувані позиції: інженери з роботехніки, аналітики даних, розробники штучного інтелекту тощо.

Зростання кількості цифрових професій. Уже нині активно розвивається ІТ-сфера, кібербезпека, дизайн цифрового контенту, керування онлайн-платформами. Передбачають, що до 2030 року ці напрями стануть ще впливовішими, а цифрова грамотність буде так само важливою, як уміння читати й писати.



М'які навички (soft skills) — це комплекс навичок, що відповідають за успішність і високу продуктивність, не пов'язані зі сферою діяльності (критичне мислення, комунікативні навички тощо).

Попит на “м’які навички” (soft skills). У світі, де машини виконують технічну роботу, усе більше цінують людські якості, як-от емоційний інтелект, критичне мислення, здатність до співпраці. Вони універсальні й допомагають швидко адаптуватися до змін.

Глобалізація і віддалена робота. Завдяки інтернету люди можуть працювати з будь-якої точки світу. Кількість таких працівників зростатиме одночасно з конкуренцією на ринку праці, адже роботодавці зможуть наймати фахівців із різних країн.

Професійна мобільність і навчання впродовж життя. Людина за своє життя може змінити кілька сфер діяльності. І це чудовий досвід. Саме тому важливо вміти швидко навчатися, перекваліфіковуватися і постійно оновлювати свої знання.

6. Переглянь відео про важливі професійні навички. Чому вони необхідні для різних професій? Проаналізуй свої навички. Які з них у тебе вже розвинені? Над якими треба ще попрацювати?

Тренди ринку праці України до 2030 року

Україна — частина глобального світу, тому міжнародні тенденції актуальні й для нас. Але є національні особливості. Тренди на ринку праці України виникають під впливом кількох чинників, які діють одночасно:



- повномасштабна війна та її наслідки (руйнування інфраструктури й виробництв, демографічна проблема, психологічний стан населення, екологічні катастрофи);
- необхідність захисту суверенітету країни й безпеки нації з огляду на сусідство країни-агресорки;
- фізична та психологічна реабілітація ветеранів, а також інших осіб, постраждалих у війні;
- масштабне повоєнне відновлення України;
- розвиток аграрного сектору економіки.

7. Удвох з однокласником/однокласницею визначте тренди ринку праці України до 2030 року. Які з них ви вважаєте найбільш значущими? Поясніть чому.

8. Запитай у ШІ про тенденції на ринку праці за спеціальністю, яка тебе захоплює зараз. Наскільки актуальними будуть цікаві тобі професії? Які навички необхідно розвивати для роботи в цій сфері?



Які стратегії допомагають планувати професійне майбутнє?

У сучасному, швидкозмінному світі планування професійного майбутнього потребує гнучкого та проактивного підходу. Традиційна модель “одна професія на все життя” вже не актуальна. Планування професій-

ного майбутнього передбачає постійну готовність до навчання, адаптації й використання нових можливостей. Твій найбільший актив — це здатність швидко вчитися та змінюватися.

9. У рамці подано ключові стратегії планування професійного майбутнього. Розкрий зміст кожної зі стратегій за поданим зразком.

Як спланувати професійне майбутнє: основні стратегії

1. **Безперервне навчання** (навчайся активно: шукай онлайн-курси, читай книги, статті про вибрану спеціальність, будь обізнаним/обізнаною з інноваціями в цікавій тобі галузі, вдосконалюй свої навички та освоюй нові).
2. **Розвиток “м’яких навичок”**.
3. **Створення портфоліо** самопрезентації, а не просто резюме.
4. **Моніторинг ринку праці та галузевих тенденцій**.
5. **Розширення мережі контактів**.
6. **Гнучкість і відкритість до змін**.

10. Об’єднайтеся в групи і виконайте творче завдання. Презентуйте результати своєї роботи в класі.

- ✓
1. Вибір професії — важливий крок у майбутнє. Від того, наскільки вибрана професія відповідає твоєму характеру, інтересам і життєвим цінностям, залежить твоя задоволеність життям, фінансова стабільність та емоційне здоров’я.
 2. Для орієнтації у світі професій є різні класифікації. Одна з найвідоміших — за типом предмета праці: “людина — людина”, “людина — техніка”, “людина — природа”, “людина — знакова система”.
 3. Світові тренди і дослідження ринку праці допомагають вибрати ту професію, яка буде актуальною через кілька років. Сьогодні такими трендами є: активне впровадження штучного інтелекту, наявність “м’яких навичок”, посилення актуальності віддаленої роботи, професійний розвиток і навчання протягом усього життя.
 4. Допомогти спланувати професійне майбутнє в умовах швидкозмінного світу тобі допоможуть відповідні стратегії та орієнтування у світових тенденціях.





§ 26. Шляхи вибору та здобуття професії



Добре тому, хто радо робить свою справу.

Народна мудрість



1. Як ти розумієш вислів? Які твої інтереси або здібності могли б перетворитися на улюблену справу в майбутньому? Чи можна поєднати справу, яка подобається, і можливість заробляти на життя?

Як вибрати професію?

Сучасний світ пропонує безліч можливостей. Але саме ця різноманітність ускладнює вибір майбутньої професії. Важливо не просто вибрати “модну” чи прибуткову професію, а й знайти ту, яка відповідатиме твоїм інтересам, здібностям, темпераменту, цінностям і життєвим цілям. Для цього використовуй “формулу вибору професії”, яка містить компоненти “хочу”, “можу”, “треба”. Тобі вже відома ця формула з параграфа 21. Але тоді йшлося про твою самореалізацію. Вибір професії та самореалізація мають дуже тісний і глибокий зв’язок, адже професійна діяльність стає основним шляхом для розкриття твого потенціалу, досягнення цілей і відчуття сенсу життя.

“Хочу” — це твої інтереси, мотиви, плани та професійні наміри. Те, чим ти прагнеш займатися, робиш із бажанням, за власною ініціативою.

“Можу” — це твої можливості, стан здоров’я, особливості характеру, психофізіологічні якості, здібності до різних видів діяльності. Це те, до чого ти маєш нахил і можеш успішно виконувати.

“Треба” — це потреби суспільства, що відкривають перед тобою перспективи у певній сфері. Це знання й усвідомлення того, яка саме справа дасть можливість жити комфортно.

Вибір професії, зроблений з урахуванням “хочу”, “можу” й “треба” (перетин трьох кіл) забезпечує твій успіх у професійній сфері.



1. Радше хобі, ніж робота
2. Робота не до душі
3. Поки що мрія

Проте іноді людина вибирає професію на перетині тільки двох кіл: “хочу — можу”, “хочу — треба” або “треба — можу”.

- Удвох із однокласником / однокласницею обговоріть можливі наслідки вибору професії на перетині тільки двох кіл: “хочу” та “можу”, “хочу” та “треба” і “треба” та “можу”.
- Намалюй і заповни свою “формулу вибору професії”. Чи відбувається у тебе перетин трьох сфер? Якщо твій вибір професії перебуває на перетині тільки двох сфер, які кроки ти можеш зробити вже зараз, щоб наблизитися до балансу?

Як можна визначити твій професійний тип?

Іноді буває складно зробити вибір майбутньої професії самостійно. На допомогу придуть тести, консультації та опитування, які визначають твої схильності до певної професії. Корисним для тебе може бути опитувальник професійної спрямованості Голланда. Дж. Голланд вважав, що кожна людина має свій унікальний тип особистості, який добре “поєднується” з певними видами професійної діяльності. Психолог виділив шість основних типів особистості й рекомендовані для них професії.



Реалістичний (Realistic) — Я дію

механік, електрик,
будівельник, агроном,
лісник

Дослідницький (Investigative) — Я досліджую

біолог, аналітик,
програміст, хімік,
еколог

Артистичний (Artistic) — Я створюю

художник, дизайнер,
актор, журналіст,
музикант

Соціальний (Social) — Я допомагаю

учитель, психолог,
медсестра, тренер,
соціальний працівник

Підприємницький (Enterprising) — Я переконую

менеджер, підприє-
мець, політик, рієлтор

Конвенційний (Conventional) — Я впорядковую

бухгалтер, секретар,
діловод, банківський
службовець

- Пройди опитування Голланда. Чи згоден / згодна ти з отриманими результатами? Чи відображає результат твоє уявлення про твої професійні інтереси?
- Удвох з однокласником / однокласницею ознайомся із ситуаціями. До якої групи за опитувальником Голланда належать ці підлітки? Запропонуйте варіанти професій до кожної ситуації.

Іншим інструментом визначення власних професійних схильностей є опитувальник Л. Йовайші. Він складається з простих запитань або тверджень. Відповідаючи на них, ти формуєш свою карту професійних схильностей.

6. Пройди опитувальник професійних схильностей Л. Йовайші.



Схильність до роботи з людьми



Схильність до естетичних видів діяльності



Схильність до дослідницької діяльності



Схильність до екстремальних видів діяльності



Схильність до роботи на виробництві



Схильність до планово-економічних видів діяльності

- ☀ Чи відповідає отриманий тобою результат уявленню про твої професійні інтереси? Чи подібний він до результатів опитувальника Голланда? Зроби висновок.

Чому вибрати майбутню професію буває складно?

Професія — це сфера життя, де людина реалізує свої здібності, розвивається, відчуває свою користь і відповідальність. Розуміння, що від твого правильного вибору залежить майже все твоє подальше життя, може стати джерелом стресу та тривоги. Складність вибору професії пов'язана з певними викликами, що їх відображено нижче.

Швидкість змін на ринку праці

- Нові професії з'являються щороку, а деякі традиційні спеціальності зникають.
- Навички, які були цінними вчора, сьогодні можуть виявитися неактуальними.
- Технології змінюють сутність багатьох професій до невпізнаності.



Інформаційне перевантаження

- Величезна кількість освітніх можливостей і напрямів.
- Складність оцінити перспективність різних галузей.
- Розбіжність між порадами експертів і реальними потребами ринку.



Психологічний тиск

- Страх помилитись у виборі професії.
- Тривога через невизначеність майбутнього.
- Завищені очікування з боку суспільства та родини.





7. Ознайомся з інформацією про сучасні виклики у виборі професії. Чи всі виклики вказані? Чи вважаєш ти ці виклики актуальними для себе?

Які помилки можуть виникати на шляху до вибору професії?

У підлітковому віці вибір професії часто супроводжується сумнівами, впливом друзів, батьків або тиском обставин. Через брак досвіду молоді люди іноді обирають не той шлях, що відповідає їхнім здібностям, інтересам чи цінностям. У результаті — втрачені роки навчання, розчарування, зміна фаху або професійне вигоряння. Щоб уникнути негативних наслідків, варто заздалегідь ознайомитися з найпоширенішими причинами помилок у виборі професії.



8. Разом з однокласником/однокласницею ознайомтеся з інфографікою. Чи всі чинники помилок у виборі професії на ній позначено? Які помилки ви вважаєте найсуттєвішими? Чи можна змінити професію в дорослому віці? Це ознака поразки чи розвитку?

ЧИННИКИ ПОМИЛОК У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ

1. Вплив батьків або оточення Нав'язування сторонніх мрій чи стереотипів	2. Мода, престиж або соціальний тиск Вибір популярної професії	3. Неправильна самооцінка Завищення або применшення своїх здібностей	4. Недостатня поінформованість Вузьке уявлення про зміст роботи
5. Ігнорування особистих інтересів і цінностей Вибір тільки через можливий зарібок	6. Страх і невпевненість Боязнь труднощів, невдач, відповідальності	7. Ілюзії про професію (романтизація) Рожеві мрії або нереалістичні сподівання	8. Вибір “на автоматі” — бо треба Несвідомий і поспішний вибір професії

Значну й часто негативну роль у виборі професії відіграють суспільні стереотипи. Це стійкі, спрощені уявлення про певні професії або про те, хто має ними займатися. Вони можуть обмежувати твій вибір.



9. Ознайомся з найпоширенішими стереотипами щодо вибору професії. Вибери один із них і наведи приклади реальних людей або фактів, які спростовують цей стереотип. Зроби висновок про шкоду стереотипу.

Боятися помилки у виборі професії не варто, адже страх паралізує і заважає вирішувати правильно. У будь-якій сфері діяльності людина, здобуваючи досвід і кваліфікацію, змінює заняття і посади. Твоя перша професія може бути лише стартовою точкою, а не фінальним пунктом



призначення, отже твоя помилка може відчинити нові двері. Часто саме невдалий досвід змушує замислитися, шукати себе, експериментувати і врешті-решт знаходити своє справжнє покликання.

Найбільша помилка — не вибирати, не пробувати, а залишатися на місці через страх зробити хибний крок. Будь сміливим/сміливою у своїх рішеннях і пам'ятай, що життя дає багато шансів на зміни й самореалізацію, а невдачі — це лише сходинки до успіху. Важливо не боятися рухатися вперед, адже саме активність і готовність ризикувати відкривають нові можливості й формують твою унікальну історію.



- 10.** У деяких закладах професійної освіти на етапі вступу абітурієнтів просять написати листа з описом своїх мотивів до здобуття вибраної професії. Це не проста формальність, а потужний інструмент, який може суттєво підвищити твої шанси на успіх під час вступу до закладу освіти. Якщо ти вже визначився/визначилася зі своєю майбутньою професією, потренуйся в написанні мотиваційного листа. Поради щодо цього ти знайдеш у е-додатку.



- Для вдалого вибору роду занять необхідно вивчити свої інтереси, можливості і запити ринку праці. “Формула вибору професії” орієнтована на досягнення балансу між “хочу”, “можу”, “треба”. Ідеально, коли вибрана професія перебуває на перетині трьох сфер.
- Зрозуміти свою професійну спрямованість допоможуть діагностичні методики, орієнтовані на визначення твоїх професійних схильностей і потенціалу.
- Професійне визначення — один із найвідповідальніших етапів у твоєму житті. Розуміння того, що “модне” не завжди означає “твоє”, допомагає зосередитися на пошуку справи, яка справді приноситиме задоволення.
- На вибір професії впливають такі чинники:
 - швидкі зміни на ринку праці;
 - перевантаження інформацією про різні можливості у сфері працевлаштування;
 - острах не виправдати своїх сподівань або очікувань родини.

Помилка у виборі професії насправді буде твоїм досвідом і відкриє можливості для опанування нової професії.





Знай, умій, дій: створи портфоліо-самопрезентацію



Ти перебуваєш на дуже важливому етапі життя. Попереду — вибір подальшого шляху: чи залишатися в школі до 11-го класу, чи продовжувати навчання в закладі професійної освіти. І тут портфоліо стане твоїм незамінним помічником.

Розглянь запропоновану структуру і створи власне портфоліо.

Рекомендована структура портфоліо

Титульна сторінка

- Назва: “Портфоліо-самопрезентація”.
- Прізвище, ім’я, по батькові учня/учениці.
- Клас.
- Назва закладу освіти.
- Рік створення портфоліо.



Зміст: чіткий перелік усіх розділів із нумерацією сторінок.

Робота над портфоліо починається із самопізнання та самоаналізу. Ти вже зробив/зробила цей крок, створивши концептуальну карту особистості.

Розділ 1. Концептуальна карта особистості

- Твоє фото. Створена тобою концептуальна карта особистості.

Розділ 2. Мої освітні досягнення

- Свідоцтво досягнень: копії свідоцтв досягнень за останні роки навчання (наприклад, 7–9 класи).
- Відзнаки, грамоти, подяки: копії документів, що підтверджують успіхи в навчанні, перемоги в олімпіадах, конкурсах, участь у наукових конференціях.
- Найкращі роботи: зразки творчих робіт, проєктів, досліджень, есе, рефератів, які демонструють знання та навички з різних предметів.

Розділ 3. Позашкільна діяльність та соціальні проєкти

- Участь у гуртках, секціях, клубах: назви, період відвідування, короткий опис діяльності.
- Волонтерська діяльність: опис досвіду, здобутих навичок, вражень.

- Участь у шкільних і позашкільних заходах: дипломи, сертифікати, описи ролей і досягнень (наприклад, у шкільному самоврядуванні).
- Спортивні досягнення: дипломи, медалі, фотографії змагань.
- Творчі роботи: малюнки, музичні твори, вірші, проза, фотографії виробів, що демонструють творчий потенціал.

Уміння розповісти про себе, свої досягнення та плани — це цінний актив у будь-якій сфері діяльності.

Розділ 4. Мої професійні орієнтири

- Професії, що мене приваблюють: 3 професії, що викликають інтерес.
- Мотиваційний лист до кожної з вибраних професій.
- Мої кроки до вибору професії: опис того, що вже робиш або плануєш зробити для кращого ознайомлення з вибраними професіями.
- Моя дорожня карта (план на майбутнє): короткострокові та довгострокові цілі, пов'язані з вибором професії та навчанням далі.

Розділ 5. Відгуки та рекомендації (за бажанням)

- Відгуки вчителів різних предметів (короткі характеристики).
- Відгуки керівників гуртків/секцій: оцінка активності, досягнень.
- Відгуки від учасників проєктів/волонтерської діяльності.

Додатки (за бажанням)

- Фотографії, що ілюструють різні аспекти твого життя та діяльності.
- Додаткові сертифікати, які не ввійшли в основні розділи.

Рекомендації щодо оформлення та ведення портфоліо

- ✓ Документ може бути в електронному і в паперовому вигляді.
- ✓ Портфоліо треба регулярно оновлювати, додаючи нові досягнення та переглядаючи свої професійні орієнтири.
- ✓ Подана інформація має підкреслювати твою індивідуальність.
- ✓ Бажано, щоб ти працював/працювала над портфоліо разом із членами родини (це забезпечить більшу повноту матеріалів).

Пам'ятай! Незалежно від того, який шлях для подальшого навчання ти вибереш, портфоліо покаже приймальній комісії не лише твої оцінки, а й твою активну життєву позицію, цілеспрямованість і багатогранність. Це твій шанс виділитися серед інших абітурієнтів.



svitdovkola.org/zbd9/test8

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 8.



ДІАГНОСТУВАЛЬНІ РОБОТИ



svitdovkola.org/zbd9/diag1

Діагностувальна робота № 1

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

- 1.** Чи впливають соціальні явища на добробут окремої людини?
 - A.** Так, впливають. Але вплив соціальних явищ на добробут окремої людини може бути як позитивним, так і негативним.
 - B.** Так, впливають. Вплив соціальних явищ на добробут окремої людини виключно позитивний.
 - B.** Так, впливають. Але вплив соціальних явищ на добробут окремої людини виключно негативний.
- 2.** У чому полягає головна відмінність між травматичним стресом і посттравматичним стресовим розладом?
 - A.** Травматичний стрес виникає лише через фізичну травму, а ПТСР — через емоційну.
 - B.** Травматичний стрес — це короткочасна реакція на подію, а ПТСР — довготривалий психічний розлад, спричинений драматичною подією.
 - B.** Травматичний стрес — це розлад, що потребує лікування, а ПТСР проходить самостійно.
- 3.** Які є групи індикаторів, що свідчать про небезпеку території?
 - A.** Офіційні й неофіційні попереджувальні знаки.
 - B.** Сліди мінування та наявність підозрілих предметів.
 - B.** Офіційні й неофіційні попереджувальні знаки, сліди від вибухів, поведінка людей.

II. Виконай завдання, дай відповіді на запитання.

- 4.** Чи можна оцінити добробут за одним показником? Обґрунтуй свою думку.
- 5.** Які є компоненти психологічної стійкості? Охарактеризуй кожен із них.
- 6.** Які категорії осіб захищає міжнародне гуманітарне право?



7. Проаналізуй ситуації і дай відповіді на запитання.

Ситуація 1. Після конфлікту в класі одна з учениць сидить осторонь, не реагує на звертання, видається розгубленою і стримованою. Кілька однокласників намагаються з нею поговорити, проте безуспішно. Учитель помічає ситуацію, підходить до дівчини і намагається допомогти.



- ✱ Які ознаки вказують на потребу в першій психологічній допомозі?
- ✱ Запропонуй послідовні дії надання першої психологічної допомоги відповідно до ситуації.

Ситуація 2. У парку, де дівчата займалися йогою, Марина побачила, що її однокласниця порізала руку об металеву конструкцію і з рани тече кров. Марина злякалася, відійшла вбік і вирішила не втручатися, бо боялася зробити гірше.

- ✱ Якими мали б бути перші дії Марини?
 - ✱ Опиши алгоритм надання домедичної допомоги в разі ушкодження, описаного в ситуації.
8. Через конфлікти між державами мільйони людей змушені залишати свої домівки і шукати притулок в інших країнах. Ця проблема впливає на стабільність у світі і створює гуманітарні кризи.
- ✱ Про яку глобальну проблему йдеться? Чому вона створює гуманітарні кризи і становить загрозу стабільності?

9. Розкрий шляхи створення особистого добробуту протягом 10-ти найближчих років.

10. Уяви, що ти створюєш блог для підлітків про емоційне здоров'я. Твоя мета — зацікавити ровесників і дати їм прості, але дієві поради:



- придумай назву блогу, яка б одразу натякала на теми самопізнання, емоцій та турботи про себе;
 - напиши пост на одну із запропонованих тем: “Чому підліткам складніше контролювати емоції”, “Що включає турбота про себе і як це впливає на настрій”, “Які можуть бути реакції на гострий стрес і як із ними впоратися”.
 - вигадай гештег для свого посту.
11. Чи погоджуєшся ти з висловом: “Національна безпека — це міра добробуту, захищеності та можливостей кожного з нас”. Обґрунтуй свою думку.



Діагностувальна робота № 2

I. Із кількох варіантів відповідей вибери одну правильну.

1. Чи пов'язані між собою відповідальність та просоціальна поведінка?

- A.** Ні, не пов'язані. Просоціальна поведінка відображає активну діяльність людини в суспільстві. Ця діяльність не завжди передбачає відповідальність.
- B.** Так, пов'язані. Просоціальна поведінка відображає усвідомлення людиною її відповідальності не тільки за себе, а й за інших людей, за атмосферу в колективі, за те, що відбувається довкола цієї людини.
- B.** Частково. Такий зв'язок має прояв тільки тоді, коли щось у суспільстві залежить від окремої людини.

2. Який існує зв'язок між користю й задоволенням, коли йдеться про поведінку людини?



- A.** Вони завжди суперечать одне одному, тому те, що корисно, ніколи не приносить задоволення.
- B.** Вони тісно пов'язані між собою, сприяють особистісному розвитку та наповнюють життя позитивними емоціями.
- B.** Користь важливіша за задоволення, тому, вибираючи безпечні моделі поведінки, задоволенням завжди треба нехтувати.

3. Який із методів профілактики ІПСШ дає 100% гарантії захисту від хвороб і небажаної вагітності в підлітковому віці?

- A.** Повна відмова від статевих контактів.
- B.** Використання презерватива.
- B.** Регулярні медичні огляди й тестування, а також вакцинація.

II. Виконай завдання, дай відповіді на запитання.

- 4.** Ознайомся із ситуаціями. Про ознаки якого виду зрілості йдеться в кожній із них? Обґрунтуй свою відповідь.
- 5.** Які є тренди на ринку праці в Україні? Чому саме ці спеціальності будуть актуальними? Обґрунтуй свою думку.
- 6.** Ознайомся із ситуацією. Зазнач, який саме принцип формування міжособистісних стосунків було порушено.

7. Що таке соціальний запит і як він впливає на самореалізацію особистості?

8. Проаналізуй ситуації і дай відповіді на запитання.

Ситуація 1. Двоє дев'ятикласників — Марія та Данило — розмірковують над своїм професійним майбутнім. Марія прагне здобути професію, яка буде затребуваною на ринку праці. Вона вважає це перспективним, хоча її особисті інтереси пов'язані з мистецтвом. Однак дівчина вважає правильним поступитися цими інтересами, бо мистецька діяльність навряд чи принесе їй фінансові статки й реалізацію в суспільстві. Данило, навпаки, хоче чимскоріше почати працювати, не плануючи подальшого навчання.

- ✱ Які ризики кожного вибору?
- ✱ Які ключові стратегії планування професійного майбутнього доцільно запропонувати Марії та Данилові?

Ситуація 2. Моделюючи індивідуальну стратегію здорового способу життя, Андрій визначив такі цілі: регулярно займатися спортом (тричі на тиждень відвідувати секцію з баскетболу); дотримуватися режиму харчування, спати по 8 годин на добу; оволодіти 4–5-ма техніками зняття стресу й використовувати їх за потреби.

- ✱ Чи достатньо цих цілей для моделювання індивідуальної стратегії здорового способу життя?
- ✱ Які компоненти здоров'я залишилися поза увагою?
- ✱ Якби ти був/була на місці хлопця, якими цілями ти доповнив/доповнила б цей перелік?



9. Закінчи речення:

- Суспільна діяльність моїх однокласників/однокласниць є служінням громаді, оскільки вони...
- Самореалізацію не можна розглядати як кінцевий пункт життя людини, тому що...
- Взаємодію на основі поваги прав і потреб інших осіб можна назвати відповідальною, якщо вона...

10. Розроби короткий путівник про вибір професії за однією з рубрик:

- Типи професій за предметом праці. Для кожної групи добери по 2–3 сучасні, актуальні приклади професій.
- 5 основних викликів під час вибору професії у XXI столітті.
- Помилки, які можуть зіпсувати вибір.

11. Ознайомся із ситуацією. Визнач важливі сфери життя героїні, які страждають від втрати ресурсів (внутрішніх і зовнішніх). Запропонуй конкретні кроки, спрямовані на відновлення ресурсності дівчини.



СЛОВНИК



А Автотренінг — метод психологічної саморегуляції, який дає змогу людині за допомогою самонавіювання досягати розслаблення, зменшувати напругу й покращувати загальне самопочуття.

Б Безпечна поведінка — свідомі дії, спрямовані на збереження власного здоров'я і добробуту, а також здоров'я і добробуту інших людей, мінімізуючи потенційні загрози.

Д Декалог — сукупність десяти основних правил, настанов або принципів, які визначають моральні чи поведінкові норми.

Е Емоційний інтелект (EQ) — здатність розпізнавати свої емоції, розуміти їх і керувати ними, а також розпізнавати емоції інших людей і впливати на них.

З Здорові стосунки — взаємини між людьми з дотриманням норм безпеки й меж особистого простору, що ґрунтуються на взаємному прийнятті, повазі, співчутті, турботі, довірі й відкритості.

І Індивідуальна стратегія здорового способу життя — план дій, що його розробляє й адаптує людина для досягнення й підтримки цілісного здоров'я.

Індикатор небезпечної території — певний офіційний або неофіційний попереджувальний знак, який сигналізує про наявність небезпеки на цій території.

К Класифікатор професій — офіційний документ, що містить систематизований перелік усіх професій, які є в Україні.

Л Лімбічна система — сукупність структур головного мозку, які відіграють провідну роль в емоціях, мотивації, пам'яті та поведінці.

М Медитація — комплекс прийомів зосередження й роздумів, спрямованих на досягнення певного стану свідомості, часто з метою релаксації, зменшення стресу, поліпшення самосвідомості або духовного розвитку.

Міжнародна безпека — стан міжнародних відносин, коли немає загроз миру й безпеці, а також створено умови для стабільного розвитку всіх держав.

Моделювання — навчальний метод, за яким учасники імітують (відтворюють у спрощеному вигляді) певну ситуацію, дотримуючись правил і ролей, що допомагає розвивати вміння аргументувати, слухати інших і розуміти логіку різних сторін.

Н Навчання впродовж життя (безперервна освіта) — інтеграція навчання й життя, що передбачає навчальну діяльність людей різного віку в будь-якому життєвому середовищі (сім'я, школа, спільнота, робота тощо) та через різноманітні методи, які разом задовольняють широке коло освітніх потреб.

Ненасильницька комунікація — метод спілкування, який ґрунтується на емпатії і спрямований на побудову відносин, заснованих на взаєморозумінні й співпраці.

О Об'єктивна оцінка — оцінка, що ґрунтується на фактах, точних даних, загальноприйнятих критеріях, а не на особистих уподобаннях чи емоціях.

П Перша домедична допомога — прості й доцільні заходи, спрямовані на збереження життя та здоров'я потерпілих.

“Поглиначі” часу — чинники, що забирають у людини час, не приносячи користі або задоволення.

Просоціальна поведінка — дії, спрямовані на допомогу іншим людям або принесення користі суспільству без очікування винагороди.

Професія — вид трудової діяльності людини, що потребує певних знань, навичок і досвіду, набутих у процесі навчання та практичної роботи.

Психоактивні речовини (ПАР) — речовини, які, потрапляючи в організм людини, впливають на фізичні й психічні процеси, наприклад на когнітивну або емоційну сфери.

Психологічна зрілість — рівень розвитку особистості, характеризований здатністю до свідомого й відповідального регулювання своєї поведінки, думок та емоцій.

Р **Раннє статеве життя** — початок сексуальних стосунків до того моменту, коли людина стає зрілою біологічно, психологічно й соціально.

Репродуктивне здоров'я — стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту, за якого люди здатні до зачаття й народження дітей.

С **Самопізнання** — дослідження людиною самої себе, вивчення своїх здібностей і можливостей.

Саморегуляція — здатність керувати своїми діями, стратегіями й реакціями для досягнення бажаних результатів.

Соціальна зрілість — здатність особистості ефективно взаємодіяти із соціумом, дотримуватися його норм і правил, виконувати певні соціальні ролі, бути активним і відповідальним членом суспільства.

Соціальні стереотипи — узагальнені, спрощені й часто перебільшені уявлення про певні групи людей, явища або об'єкти, що впливають на сприйняття й поведінку.

Суб'єктивна оцінка — оцінка, що виражає особисту думку, смаки, емоції, враження або досвід конкретної особи, а тому може відрізнятися в різних людей, навіть якщо вони оцінюють той самий об'єкт чи подію.

Т **Техніки заземлення** — набір нескладних психологічних стратегій, що допомагають людині відновити зв'язок із реальністю в стані тривоги, стресу або паніки.

Травматичний стрес — реакція психіки, за якої відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних й адаптаційних можливостей людини. У цьому випадку стрес може стати причиною психічної травми.

Х **Холістичний підхід до здоров'я** — такий підхід, за якого людину розглядають цілісно (баланс фізичного, психічного, соціального й духовного станів), а не лише через призму окремої хвороби чи фізичного симптому.

Т **Цигун** — китайська практика самовдосконалення й оздоровлення, що поєднує дихальні вправи, повільні плавні рухи, концентрацію уваги й медитацію.

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

Б

Безпека — 55

В

Валовий внутрішній
продукт — 11

Відповідальна поведінка — 121

Візія — 132

Волонтерський рух — 125

Г

Глобальна безпека — 64

Гостра реакція на стрес — 43

Д

Державні послуги — 103

Е

Емоції — 40

Емпатія — 122

З

Зрілість — 77

К

Катарсис — 106

Крововтрата — 32

Комплекс показників
добробуту — 11

М

Межа бідності — 11

Міжнародне гуманітарне право
(право війни, право збройних
конфліктів) — 68

Міжособистісні стосунки — 93

Модель — 74

Моделювання — 74

Молодь — 104

М'які навички (soft skills) — 139

Н

Національна безпека
України — 57

Небезпечна поведінка — 86

О

Особистість — 116

П

Посада — 138

Посттравматичний стресовий
розлад (ПТСР) — 46

Р

Релаксація — 49

Ресурсний стан
(ресурсність) — 81

С

Самоменеджмент — 135

Самореалізація — 116

Служіння громаді — 127

Соціальне явище — 5

Соціальний запит — 118

Соціальний капітал — 8

Спеціальність — 138

Стратегії здорового способу життя — 73

Стратегія добробуту — 17

Т

Територіальна громада — 127

Ф

Фізіологічна зрілість — 77

Ц

Цивільний захист — 61



Що таке баланс і як його віднайти

Крок 1

- ➔ Діагностика рівноваги (зрозуміти, чого занадто багато, а чого мало)



Крок 3

- ➔ Планування з “віконцями” для себе (виділити час для відпочинку)



Крок 5

- ➔ Ритуали “перемикання” (планувати свій день так, щоб види діяльності були розмежовані)



Крок 2

- ➔ Розстановка пріоритетів (визначити першочергове й другорядне)



Крок 4

- ➔ Встановлення кордонів (навчитися казати “ні”)

Крок 6

- ➔ Регулярна “перевірка годинника” (баланс потрібно підтримувати постійно, а тому важливо все контролювати)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 · СПРИЯЮ ДОБРОБУТУ

§1. Цілісність уявлень про добробут. Соціальні явища і добробут	4
§2. Показники добробуту	9
§3. Шляхи створення добробуту	14
Знай, умій, дій: розроби стратегію особистого добробуту.	19

РОЗДІЛ 2 · ЗАХИЩАЮ СЕБЕ ТА ІНШИХ

§4. Захист життя і здоров'я у воєнний та повоєнний час	21
§5. Запобігання ризикам від вибухонебезпечних предметів	26
§6. Невідкладна домедична допомога	30
Знай, умій, дій: відпрацюй прийоми домедичної допомоги	36

РОЗДІЛ 3 · КЕРУЮ ЕМОЦІЯМИ

§7. Психологічна самодопомога	38
§8. Гострі стресові ситуації та їх наслідки	43
§9. Керування емоціями. Техніки самодопомоги	47
Знай, умій, дій: практикуй психологічну самодопомогу.	52

РОЗДІЛ 4 · ДІЄМО ЗАРАДИ МИРУ І БЕЗПЕКИ

§10. Національна безпека	54
§11. Реалізація права людини на безпеку життя і здоров'я	59
§12. Виклики глобальній безпеці і шляхи сталого розвитку.	64
Знай, умій, дій: реалізуй своє право на безпеку і здоров'я	70

РОЗДІЛ 5 · ПІКЛЮЮСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

§13. Цілісне уявлення про здоров'я. Здоровий спосіб життя	71
§14. Фізіологічна, психологічна і соціальна зрілість	76
§15. Відновлення власних життєвих ресурсів.	81
§16. Моделі поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту	85
Знай, умій, дій: виконай експрес-оцінку рівня свого фізичного здоров'я	91

РОЗДІЛ 6 · ОБИРАЮ БЕЗПЕКУ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

§ 17. Формування міжособистісних і родинних стосунків	93
§ 18. Репродуктивне здоров'я молоді	98
§ 19. Безпека, здоров'я і добробут: роль держави й суспільства	103
§ 20. Небезпека психоактивних речовин для здоров'я та добробуту	108
Знай, умій, дій: подбай про своє здоров'я та добробут	114

РОЗДІЛ 7 · ДІЮ ВІДПОВІДАЛЬНО

§ 21. Самореалізація особистості в суспільстві	116
§ 22. Взаємодія на основі поваги прав і потреб інших людей	120
§ 23. Волонтерство в сьогоденні й майбутньому	125
Знай, умій, дій: склади концептуальну карту особистості	130

РОЗДІЛ 8 · БУДУЮ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

§ 24. Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім	132
§ 25. Світ професій	137
§ 26. Шляхи вибору та здобуття професії	142
Знай, умій, дій: створи портфоліо-самопрезентацію	147

Діагностувальні роботи

Діагностувальна робота № 1	149
Діагностувальна робота № 2	151
Словник	153
Алфавітний покажчик	156



svitdovkola.org/zbd9/sources

Використані джерела

Крок 1. "ХОЧУ" — інтереси й мотивація

Постав собі запитання:

- Що тобі справді цікаво робити?
- Яка діяльність приносить задоволення?
- Чим ти готовий / готова займатися впродовж тривалого часу?

Запиши всі сфери та професії, які тобі подобаються, навіть якщо зараз вони здаються недосяжними.



Крок 2. "МОЖУ" — здібності й ресурси

Проаналізуй:

- До чого ти маєш здібності? Які твої сильні сторони?
- Які знання, навички й особисті якості в тебе вже є? Чого можеш легко навчитися?
- Які ресурси ти маєш (освіта, стан здоров'я, вільний час, підтримка близьких тощо)?

Запиши професії, у яких ти зможеш найкраще реалізувати свій потенціал.

Крок 3. "ТРЕБА" — потреби суспільства й ринку праці

З'ясуй:

- Які професії потрібні зараз і в майбутньому?
- Якими є умови праці, оплата, стабільність?
- Чи є можливості працевлаштування у твоєму регіоні або онлайн?

Запиши професії, які мають реальний попит.

Алгоритм вибору професії



Крок 4. Перетин трьох складників

Порівняй результати трьох кроків і знайди варіанти, у яких поєднуються:

- подобається ("хочу"),
- умію або можу навчитися ("можу"),
- потрібно суспільству ("треба").

Саме в цій зоні — найкращі варіанти твого професійного вибору.

Крок 5. Перевірка вибору

- Дізнайся більше про вибрану професію: поспілкуйся з тими, хто працює в цій сфері, знайди інформацію в інтернеті.
- Спробуй себе: курси, волонтерство, стажування або власні проєкти.
- Оціни: чи не зникло твоє "хочу" після ознайомлення з реальністю професії?

Крок 6. Твоє рішення і план дій

- Вибери 1-2 найперспективніші варіанти.
- Склади план: освіта → досвід → перша робота.
- Пам'ятай: професійний вибір можна змінювати або коригувати впродовж життя.



Техніка заземлення

"5-4-3-2-1"

Коли емоції зашкалюють, а думки стають тривожними, важливо повернути увагу до того, що відбувається тут і зараз. Техніка заземлення, яка залучає п'ять органів чуття, — це швидкий спосіб заспокоїтися, перемкнувши увагу на фізичні відчуття. Спробуй цю вправу, щоб відновити внутрішню рівновагу та зосередитися.



Сядь, уприся ногами в підлогу. Дихай повільно, сконцентруйся на тому, що є навколо.

1



Повільно назви 5 речей, які бачиш поряд (наприклад, стіл, стіна, вікно, двері, килим).



2



Назви 4 речі, які відчуваєш у цей момент фізично (наприклад, м'який килим, прохолодна стіна, нерівна підлога, тепла долоня).



3



Сконцентруйся на 3 речах, які чуєш (наприклад, звук телевізора, музика, шум дощу).



4



Назви 2 речі, які відчуваєш на нюх (наприклад, парфум, запах квітів).



5



Назви 1 річ, яку можеш відчути на смак (наприклад, полуниця).

