Видавництво Світич

Олена Шиян, Ольга Волощенко, Василь Дяків,
Олександра Козак, Алевтина Седоченко

Здоров'я, безпека та добробут

6 клас

Інтегрований курс

Державний Гімн України

Музика М. Вербицького,
слова П. Чубинського

Ще не вмерла України і слава, і воля,
Ще нам, браття молодії, усміхнеться доля.
Згинуть наші воріженьки, як роса на сонці.
Запанує і ми, браття, у своїй сторонці.

Приспів:

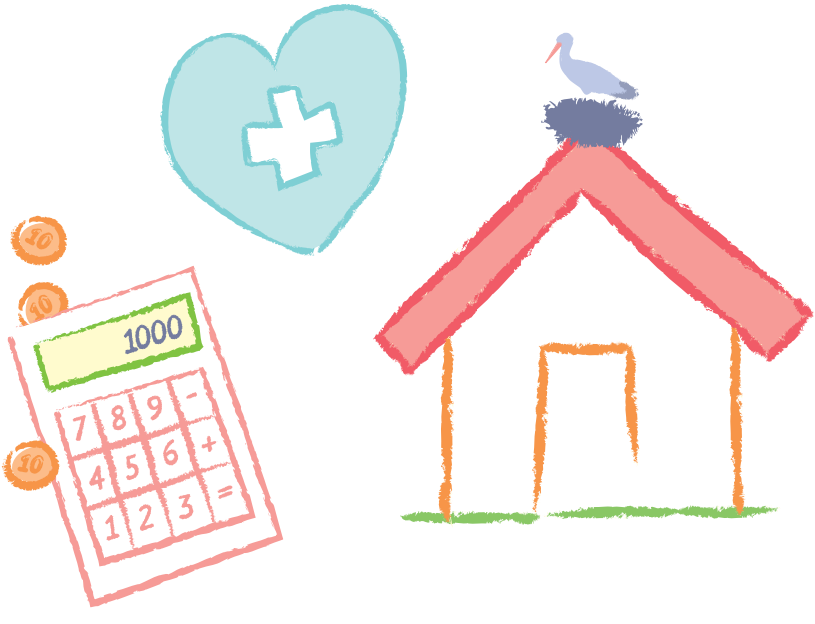
Душу й тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду.

Олена Шиян, Ольга Волощенко, Василь Дяків,
Олександра Козак, Алевтина Седоченко

Здоров'я, безпека та добробут

Підручник для 6 класу
закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Київ • Світич • 2023

ЗМІСТ

МОДУЛЬ 1. СУСПІЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

§ 1. Добробут — особистий і суспільний 4
§ 2. Добробут громади і умови життя 8
§ 3. Добробут школи і шкільна спільнота 13

МОДУЛЬ 2. ДОБРОБУТ І БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ

§ 4. Соціальне середовище. Види небезпек 18
§ 5. Ризики і небезпеки 22
§ 6. Небезпеки соціального походження 27
§ 7. Небезпеки природного середовища 35
§ 8. Засоби побутової хімії та небезпечні речовини 40
§ 9. Безпека у віртуальному середовищі 45

МОДУЛЬ 3. ДОБРОБУТ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

§ 10. Право на здоров'я. Громадське здоров'я 51
§ 11. Соціальна небезпека інфекційних захворювань 57
§ 12. Неінфекційні захворювання 64
§ 13. Спорт і здоров'я 69
§ 14. Громадське харчування 75
§ 15. Вплив реклами на рішення людини 81

Перевір себе 87

МОДУЛЬ 4. ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 16. Способи навчання 89
§ 17. Менеджмент навчання 94
§ 18. Уміння вчитися 100

МОДУЛЬ 5. ДОБРОБУТ, СПІВПРАЦЯ ТА СПІЛКУВАННЯ

§ 19. Емоції та їх вираження. 105
§ 20. Ефективне спілкування. 111
§ 21. Ефективна співпраця 115
§ 22. Конфліктні ситуації та їх залагодження 121
§ 23. Товариство. Підліткові компанії 128

МОДУЛЬ 6. ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ

Розділ 6.1. Підприємливість і фінансова грамотність

§ 24. Підприємливість і відповідальність. 134
§ 25. Підприємливість. Створення цінності. 138
§ 26. Фінансова грамотність та фінансова безпека 143
§ 27. Потреби людини та обмеженість ресурсів. 147

Розділ 6.2. Волонтерство

§ 28. Волонтерство. Волонтерський рух в Україні. 152
§ 29. Доброчинність. 156
§ 30. Доброчинний проєкт. 162

Перевір себе 165

Словник 169

УДК 613 (075.3)
Ш 55

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 № 254)

Редакційна колегія:

Гриньова М. В. — доктор педагогічних наук, професор, ректор Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, лауреат Державної премії в галузі науки і техніки України.

Страшко С. В. — кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Успенська В. М. — кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти, Відмінник освіти України, керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти КЗ Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Відповідно до модельної навчальної програми
"Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)"
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Шиян О. І., Волощенко О. В., Гриньова М. В., Дяків В. Г., Козак О. П., Овчарук О. В., Седоченко А. Б., Сорока І. З., Страшко С. В.)

Шиян О. І.
Ш 55 Здоров'я, безпека та добробут. : підруч. для 6 кл. закл. загал. серед. освіти / О. І. Шиян, О. В. Волощенко, В. Г. Дяків, О. П. Козак, А. Б. Седоченко — Київ : Світич, 2023. — 176 с. : іл.

Метою підручника є фізичний, психічний, духовний та соціальний розвиток учня / учениці. Поданий навчальний матеріал формує активну громадянську позицію, підприємливість, вчить етичної поведінки, відповідальності за добробут, здоров'я та безпеку, за навколишнє середовище, сприяє формуванню самозарадності учнів.
Для учнів 6 класу, учителів, методистів, батьків.

УДК 613 (075.3)

Електронний інтерактивний додаток до підручника — на сайті svitdovkola.org/zbd6

© Шиян О. І., Волощенко О. В., Дяків В. Г., Козак О. П., Седоченко А. Б., 2023
© Видавництво "Світич", 2023

Шестикласнику! Шестикласнице!

Ти подорослішав / подорослішала ще на один рік, в тебе з'явився новий важливий досвід. Ти вже успішно вирішуєш немало життєвих питань, долаєш виклики. Часом трапляються перешкоди й помилки, завдяки яким ти розумієш цінність здоров'я, безпеки та добробуту. Віримо, що зі своїх помилок ти робиш цінні висновки, які допоможуть тобі у подальшому.

За останній час багато чого змінилося і в житті нашої держави. Всім нам — і дорослим, і дітям — безліч речей довелося переосмислити, пізнати чимало нового в непростих умовах. Все це так чи інакше стосується і здоров'я, і добробуту, і безпеки.

Цей підручник допоможе тобі знайти відповіді на важливі питання, враховуючи твій життєвий досвід та конкретні ситуації. Деякі ти досліджуватимеш самостійно, інші — з допомогою однокласників та однокласниць, дорослих. Та пам'ятай: кожна людина сама відповідає за своє життя.

Ми будемо завжди поруч на твоєму непростому шляху. Авторський колектив вірить у тебе і прагне, щоб ти — навіть у складних умовах — піклувався / піклувалася про своє здоров'я та творив / творила для себе життя, що буде безпечним і нестиме добробут. Успіхів!

Авторський колектив

Умовні позначення

Виконуйте вправи разом, обговорюйте.

Прочитай пояснення і підказки, корисні поради, лайфхаки.

Зверни увагу.

Запиши в зошиті.

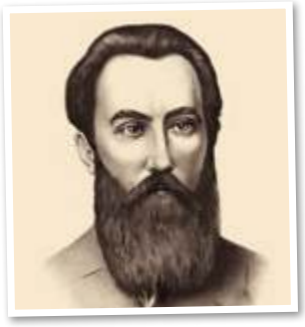
Додай до портфоліо або плану саморозвитку.

Виконай домашнє завдання.

МОДУЛЬ 1 • СУСПІЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

§1. Добробут — особистий і суспільний

Що таке суспільний добробут?
Чому кожна людина важлива для творення суспільного добробуту?



Добробут народний та воля* — то наша найперша засада.

* Воля — свобода, прагнення до дії.

Павло Грабовський (1864–1902), український поет, перекладач

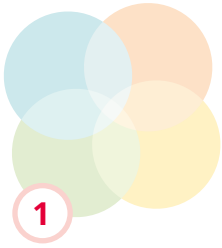
Ця цитата актуальна для українського суспільства й нині.

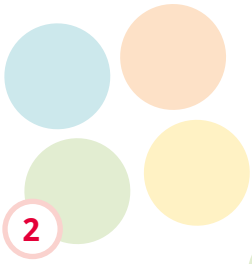
- Як ви думаєте, що таке суспільство, чим воно відрізняється від групи людей, які проживають у певній місцевості чи країні?
- Пригадайте, що ви вивчали про суспільство на уроках історії та громадянської освіти.

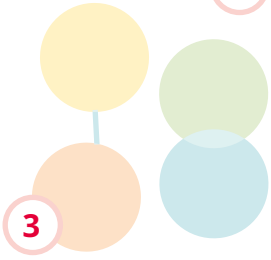
Кожна людина, як і людство загалом, прагне задовольняти свої потреби й жити в достатку. Це сприяє взаємодії людей, співпраці, спілкуванню, спільному прагненню до поліпшення добробуту, як власного, так й інших.

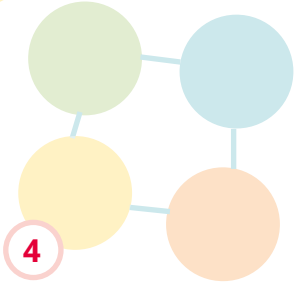
Але не все під силу одній людині. Часто їй доводиться звертатися до інших осіб чи організацій, щоб ті допомогли їй у творенні й поліпшенні особистого добробуту. Водночас людина самостійно чи в команді може створювати передумови для задоволення потреб інших. Так формується **суспільний добробут**, що забезпечує умови для повноцінного життя і діяльності кожної людини.

1. Обговоріть у парах, яке / які зображення точніше ілюструють взаємодію людей для створення суспільного добробуту.









- Наведіть приклади, які пояснюють обрані зображення. У якому випадку люди взаємодіють найбільше?
- Поміркуйте, що спільного мають особистий та суспільний добробут. Які відмінності є між ними?

Як давно людина зацікавилася суспільним добробутом і почала його досліджувати? Ця тема здавна привертала увагу мислителів, науковців, політичних і громадських діячів. Головні положення суспільного добробуту сформулювали ще в 6–5 ст. до н. е. Основоположником теорії добробуту вважають давньогрецького філософа Сократа (469 р. до н. е. — 399 р. до н. е.).

2. Прочитай висловлювання. Поясни, як ти його розумієш.

> Людина хоче, щоби інші робили їй добро. Але іншим людям теж це потрібно. Отже, треба, щоб добро для окремої людини не заважало добру для інших.

- Наскільки ти погоджуєшся з цим висловлюванням? Поясни свою позицію, наведи приклади з власного досвіду, які її підтверджують.

Спробуй відтворювати своїми словами висловлювання і думки інших, цитати. Так ти краще розумітимеш, про що йдеться, і тренуватимеш своє мислення.

3. Використовуючи схему, дайте відповіді на запитання.

- Чому кожен / кожна з нас важливі для творення добробуту?
- Наскільки пов'язаний добробут людини з добробутом інших людей?

Родина, територіальна громада, країна — це спільноти людей, об'єднаних спільними умовами життя, метою, інтересами. Спільнота дає відчуття потрібності й причетності, адже її члени пов'язані одне з одним загальними інтересами та цінностями. Усі члени спільноти навчаються одне в одного, розширюють власні знання і досвід.

Україна, як демократична держава, визначає людину найвищою соціальною цінністю, забезпечує її права та свободи, гідні умови життя, безпеку й добробут, вільний розвиток та волевиявлення, реалізацію трудового й творчого потенціалу. Захист добробуту та створення належних умов для населення в нашій країні передбачені окремими положеннями законів та Конституції України.

Стаття 23. Кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права і свободи інших людей, та має обов'язки перед суспільством, в якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості.

4. Згадайте висловлювання, над яким ви розмірковували під час виконання завдання 2. Подумайте та обговоріть, наскільки цю думку і ваше власне її розуміння можна співвіднести зі статтею 23 Конституції України.

5. За підсумками уроку склади в зошиті мапу думок "Суспільний добробут".

6. Подивися на листівку-етегамі. Зроби переклад напису з англійської мови. Який зміст вкладено в цю листівку? Поділися думками з рідними та друзями.

Етегамі — японська саморобна листівка, на якій є малюнок і написано кілька слів. Девіз етегамі — малюй так, як бачиш і відчуваєш. В етегамі не буває негарних малюнків, адже кожне зображення виражає любов, радість, турботу, ілюструє певну думку або ідею.

Досвід створення етегамі допоможе тобі робити власні листівки для рідних, друзів та інших людей.

☼ Створи етегамі на тему "Суспільний добробут". Зобрази предмет, рослину, фізичне явище або щось інше, що в тебе асоціюється із суспільним добробутом. Придумай продовження речення "Суспільний добробут для мене — це...". Напиши на листівці. Поясни ідею своєї етегамі.

§2. Добробут громади і умови життя

Які є складники суспільного добробуту?
Що таке умови життя, хто їх створює?
Як добробут людини залежить від добробуту громади?

Щоб життя кожного з нас було комфортним та безпечним, потрібні чисте повітря, охайні вулиці, місця для дозвілля, спеціальні умови для людей з додатковими потребами, можливості для захисту та збереження життя під час надзвичайних ситуацій і ще багато інших благ.

Все це неможливо забезпечити зусиллями однієї людини. Кожен з нас робить те, що може, насамперед для особистого добробуту. Водночас ми створюємо умови, які допомагають поліпшувати добробут інших. Для покращення суспільного добробуту людям необхідно співпрацювати, шукати оптимальні та ефективні шляхи вирішення проблем.

1. Шестикласники та шестикласниці обговорювали, що таке громада. Які міркування ти вважаєш правильними? Доповни відповіді учнів та учениць. Поясни свою думку.

Група людей, об'єднаних спільними завданнями.

Компанія, люди, що зібралися разом.

Люди, об'єднані спільними інтересами.

Організація, товариство.

☼ Під час обговорення учні та учениці дійшли висновку, що всі міркування правильні. Чи погоджуєшся ти з таким висновком? Свою думку обґрунтуй.

Громада — це вид спільноти, люди, об'єднані постійним проживанням на певній території, у межах села, селища чи міста. Мешканці та мешканки громади добровільно об'єднуються, обирають своїх представників до органів місцевого самоврядування і взаємодіють між собою для покращення суспільного добробуту.

Для збереження та поліпшення суспільного добробуту необхідно проводити аналіз його складників, зокрема якості й умов життя всіх, хто перебуває у громаді. Що це означає?

Якість життя населення — можливості суспільства забезпечувати життя, працю, побут, інтелектуально-культурний розвиток людей, їхню свободу та правову захищеність.

Показники якості життя населення

Умови життя людини визначають можливості творення добробуту — особистого й суспільного. У школі є умови для навчання та розвитку учнів й учениць. У громаді також створюються умови для комфортного життя та ефективної праці її мешканців, тобто для поліпшення добробуту.

Спробуймо звернути увагу на умови безпеки життєдіяльності, охорони здоров'я та екології. Це допоможе тобі у вивченні наступних тем курсу "Здоров'я, безпека, добробут".

Умови життя громади

1. Житло.
2. Транспорт.
3. Культура, дозвілля, спорт.
4. Безпека.
5. Довкілля, екологія.
6. Охорона здоров'я.
7. Побутове обслуговування.
8. Благоустрій території.

2. Оберіть в інфографіці "Умови життя громади" одну з умов. За 3 хвилини наведіть приклади її забезпечення у вашій громаді. Після виступу всіх груп обговоріть результати спільної роботи, зробіть висновки.

☼ Що ще ви хотіли б дізнатися чи дослідити щодо умов життя у вашій громаді?

Добробут громади не з'являється сам собою. Це результат сумлінної праці її мешканців та мешканок — людей багатьох професій, які щодня докладають зусиль для поліпшення добробуту громади й усіх, хто до неї належить.

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

3. В четвірках поміркуйте, представники та представниці яких професій працюють для забезпечення кожної з умов життя громади. Створіть мапу думок.

будівельник

муляр

...

...

водій

...

...

актор

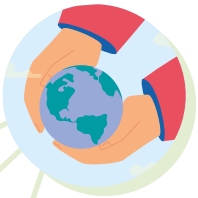
...

...

патрульний

...

...



еколог

...

...

лікар

...

...

садівник

...

...

двірник

...

4. Учитель запропонував обрати будь-яку професію та уявити, як без неї змінилося б життя у громаді. Ось що написав Андрій.

> Якби зникла професія двірника, то було б нікому підтримувати чистоту біля будинків і на вулиці, дбати про клумби. А взимку ми не могли би безпечно пересуватися через нерозчищені доріжки та ожеледь. Особисто мені було б також сумно, бо не було б із ким привітатися дорогою до школи.

Змоделюй ланцюжок наслідків зникнення будь-якої професії. Поділися своїми міркуваннями у класі.

☼ Чи завжди ви помічаєте й поважаєте працю людей, які вас оточують? Обговоріть це. Які професії можна назвати "невидимими"? Що робити, аби вони стали видимими?

5. Яким може бути внесок шестикласників і шестикласниць у поліпшення добробуту громади? Пригадайте умови життя мешканців громади, які ви досліджували у завданні 2. У парах поміркуйте, як ви можете допомогти забезпечити кожну з них. Ідеї запишіть у зошиті.

☼ Обговоріть, чому важливо, аби всі дбали про добробут своєї громади.

Намагайся завжди записувати ідеї, які тобі спадають на думку. Так ти не забудеш їх і у вільний час зможеш глибше їх обміркувати, змінити або поєднати з іншими ідеями.

6. Обери одне із завдань та виконай його.

☼ Зроби світлини, фотоколаж або малюнок "Найкращі місця моєї громади". З якими умовами та/або показниками якості життя вони пов'язані? Чи обговорювали ви ці місця з однокласниками та однокласницями протягом уроку?

☼ Зроби фотоколаж або малюнок місця у твоїй громаді, місті чи селі, де ти відчуваєш позитивні емоції. Розкажи про це місце.

§3. Добробут школи і шкільна спільнота

У чому виявляється добробут школи?

На першому уроці ми дізналися, що родина, громада, держава є спільнотами. А чи можна назвати спільнотою школу? Чому?

Оскільки школа об'єднує людей спільними завданнями, цілями, інтересами та традиціями, вона також є спільнотою.

1. Хто належить до шкільної спільноти? Прочитайте відповіді шестикласників та шестикласниць і доповніть їх. Обґрунтуйте свої думки.

Вчителі.

Ми, учні та учениці.

І кухарі нашої їдальні, і ще двірник...

Моя мама — у батьківському комітеті школи, отже, вона теж належить до нашої спільноти.

Шкільна спільнота велика і різновікова. Хто ж відповідає за добробут школи?

Усі — батьки, педагоги, учні й учениці — є господарями школи й можуть покращити життя в ній. Для цього необхідно досліджувати, пропонувати, об'єднуватися в команди, планувати й діяти.

Тож тут, у школі, ти отримаєш необхідний досвід для створення суспільного добробуту в громаді. На цьому уроці ти розпочнеш своє дослідження. Успіхів тобі!

2. У п’ятому класі ви досліджували особистий добробут людини. Пригадайте його визначення та складники.

3. Які умови потрібні, щоб забезпечити право учнів та учениць на особистий розвиток у школі? Складіть мапу думок, застосовуючи метод мозкового штурму.

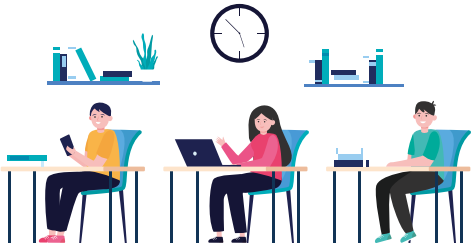
4. Аби створити сприятливі умови навчання та безпечне освітнє середовище, школа має відповідати певним вимогам. Прочитайте їх перелік нижче. Порівняйте ці вимоги зі своїми відповідями на попереднє завдання. Позначте ті, які збігаються.

У школі:

- чисто й охайно;
- меблі та обладнання в належному стані;
- комфортно та безпечно пересуватися;
- здійснюється контроль та охорона будівлі та прилеглої території.

На території школи наявні:

- спортивні та ігрові майданчики;
- бібліотека та / або медіатека;
- місця для відпочинку на перервах;
- озеленена пришкільна територія;
- правильно обладнані туалети й місця для миття рук;
- їдальня з різноманітною та здоровою їжею;
- інфраструктура для людей з інвалідністю;
- обладнане укриття на випадок надзвичайної ситуації.



Усі, хто вчаться і працюють у школі:

- знають правила пожежної безпеки;
- знають, де розташовані аварійні виходи й засоби пожежогасіння;
- знають правила поведінки в надзвичайних ситуаціях;
- поважають одне одного, не допускають булінгу;
- дотримуються правил поведінки.

☼ Поміркуйте разом, як виконання цих вимог сприяє добробуту школи. Обговоріть, що б ви хотіли змінити, поліпшити.

Середовище — всі умови та обставини, за яких відбувається життєдіяльність людини і які на неї впливають. Середовище визначає можливості людини для покращення її добробуту.

Умови — 1) обставини, за яких відбувається або здійснюється що-небудь; 2) необхідні обставини, які роблять можливим здійснення, створення, розвиток чогось або сприяють цьому.

5. Визнач, як створені в школі умови сприяють поліпшенню твого особистого добробуту. Заповни таблицю за зразком.

Як використання створених у школі умов сприяє поліпшенню особистого добробуту?

Складник особистого добробуту	Моя діяльність, що впливає на цей складник	Як я використовую створені в школі умови
Задоволеність життям	Заняття за інтересами: малювання, читання	Вчуся малювати в шкільному художньому гуртку Читаю книжки зі шкільної бібліотеки Беру участь у шкільних літературних конкурсах
Піклування про здоров'я	Збалансоване харчування Рухова активність	Купую в шкільній їдальні різноманітну корисну їжу ...

☼ Обговоріть, чи повною мірою ви використовуєте створені в школі умови для покращення особистого добробуту.

Завжди міркуй, чи сповна ти використовуєш умови, які створені для тебе вдома, в школі, в громаді. А чи все ти береш від можливостей, які здобуваєш сам / сама? Що ефективніше ти їх використовуватимеш, то більше зможеш зробити для власного добробуту та розвитку.

6. Вчителька пані Олена намалювала на дошці дерево й запропонувала поміркувати на тему “Що об’єднує нас у школі”.
Створи й ти таке дерево. На корінні напиши, заради чого ти ходиш до школи. На стовбурі — які знання тобі дає школа. На гілках — що тобі подобається в школі. На листі — що ти хочеш, щоб у ній було. А на плодах — чого ти хочеш досягти до кінця цього навчального року.

☼ Обговори результати своєї роботи з однокласниками та однокласницями. Що спільного у ваших записах?

7. Пригадай із 5 класу метод *SMART*. Сформулюй за цим методом одну з цілей, яку ти поставив / поставила в завданні 6.

Система визначення цілей S.M.A.R.T.

Specific **Конкретна**	Опишіть кінцевий результат: чого саме ви хочете досягти.
Measurable **Вимірна**	Визначте критерії, за якими можна буде оцінити результат.
Achievable **Досяжна**	Обирайте реальні завдання, які ви справді зможете виконати.
Relevant **Актуальна**	Постійно запитуйте себе: “Чому я цього хочу?”.
Time-bound **Обмежена часом**	Визначте точну дату, коли ваші цілі мають бути досягнені.

8. Яке місце в школі є твоїм улюбленим? Чому? Як саме воно допомагає тобі — почуватися краще, впевненіше, налаштовуватися на навчання, відпочивати? Які емоції ти відчуваєш на цьому місці? Напиши коротке есе.

§ 4. Соціальне середовище. Види небезпек

Які види небезпек існують?
Як небезпеки впливають на соціальне середовище?

Безпека — це базова потреба людини. Без неї складно, а то й неможливо успішно розвиватися.

Середовище, у якому перебуває людина, має бути безпечним. Існують природні середовища й пов'язані з діяльністю групи людей чи всього суспільства. Сукупність умов життя людини та суспільства називають **соціальним середовищем**.

У будь-якому середовищі може виникнути небезпечна для людей ситуація, тобто така, яка загрожує здоров'ю та життю.

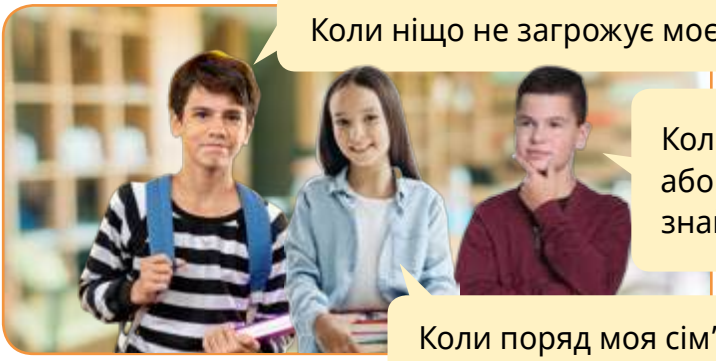
Часто небезпечні ситуації трапляються не з волі конкретної людини. У будь-якому випадку небезпека погіршує стан середовища, в якому ми перебуваємо.

Спробуймо проаналізувати, якими бувають небезпеки, і як саме вони впливають на життєдіяльність людей.

1. Обговоріть висловлювання. Який висновок можна зробити щодо особистої та суспільної безпеки?

- У найбільшій безпеці той, хто завжди готовий до небезпеки.
- Якщо в сусіда трапилася біда, вона й тобі може загрожувати.
- Відчуття повної безпеки найбільш небезпечне.

2. Шкільна психологиня пані Оксана та соціальний педагог пан Михайло запитали шестикласників та шестикласниць, коли вони почуваються в безпеці. Ось що вони відповіли.



А коли почуваєшся в безпеці ти?

Психолог — фахівець, який вивчає психічні явища (мислення, почуття та ін.), поведінку, допомагає людям опанувати себе в різних життєвих ситуаціях.

Соціальний педагог — фахівець, який допомагає дітям подолати складні життєві обставини, знайти своє місце в суспільстві, самореалізуватися.

3. Перегляньте та обговоріть анімаційний фільм від ОБСЄ — Організації з безпеки та співробітництва в Європі.

2 хв

svitdovkola.org/zbd6/video1

☼ Психологиня пані Оксана почала створювати на дошці хмару слів "Безпека". Доповніть її, спираючись на ваше розуміння цього поняття та інформацію з анімаційного фільму.

БЕЗПЕКА

мир

взаємодія людини, громади й держави

4. Ольга й Віктор розмовляли про небезпеки, які можуть підстерігати людей упродовж життя. Прочитай діалог.

Ольга. Людина може отримати травму, наприклад, під час землетрусу чи виверження вулкана, якщо їй не вдасться вчасно евакуюватися.

Віктор. Але нам це не загрожує! Території України не властиві сильні землетруси, та й вулкани наче не вивергаються.

- Чи погоджуєшся ти з Віктором? Обґрунтуй свою думку.
- Подивись відео про небезпеку землетрусу в Україні. 1 хв
  svitdovkola.org/zbd6/video2
- Запиши 2-3 приклади природних небезпек, характерних для твоєї місцевості.

Небезпеки, пов'язані з явищами природи, називають **природними.**

Ольга. Для задоволення своїх потреб люди зводять різноманітні об'єкти: підприємства, електростанції, очисні споруди тощо. Але за певних умов вони теж можуть нести загрозу життю та здоров'ю.

Віктор. Так, це, наприклад, підприємства з виробництва мінеральних добрив або металургійні комбінати, машинобудівні або ж цементні заводи, атомні електростанції...

- Які ж потенційні небезпеки несуть такі підприємства людям, які живуть поблизу них? Запиши.

4-й енергоблок Чорнобильської АЕС після вибуху 26 квітня 1986 року

Небезпеки, пов'язані з діяльністю людини в різних сферах народного господарства, називають **техногенними**.

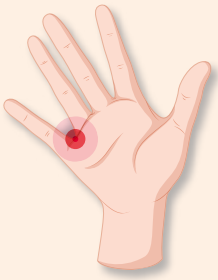
Ольга. 24 лютого 2022 року російські війська розпочали повномасштабний наступ на нашу державу.

Віктор. На всій території України стало небезпечно. Багато людей загинуло, зруйновані будинки, школи, лікарні, магазини. Частина українців змушена була евакуюватися. Війна створила загрозу для добробуту українців і всього світу.

Але весь наш народ став на захист своєї землі, своїх цінностей і культури, щоб Україна була вільною і процвітала!

Небезпеки, пов'язані з воєнними діями, застосуванням зброї, терористичними актами, масовими заходами, діями певних груп суспільства або окремих людей, називають **соціальними** (**суспільними**).

☼ Для чого потрібно знати, які бувають небезпеки? Як це допомагає захищати суспільний добробут України?



Під час небезпечної ситуації людина може дуже хвилюватися і втратити самоконтроль. Опанувати себе допоможуть прості вправи, наприклад "Точка екстреної допомоги".

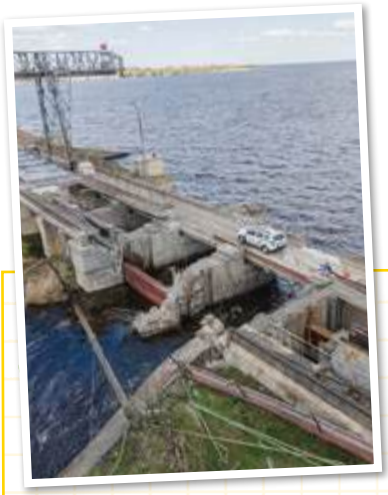
Натисни на точку між безіменним пальцем та мізинцем. Це допоможе заспокоїтися.

5. Уяви місце, де ти почуваєшся в безпеці. Намалюй або опиши його. Які емоції ти відчуваєш, перебуваючи в цьому місці?

§ 5. Ризики і небезпеки

Що таке екстремальні і надзвичайні ситуації?
Що таке ризики, і які вони бувають? Як оцінювати ризики?

Щодня нам доводиться ухвалювати рішення, пов'язані з безпекою. Донедавна йшлося здебільшого про небезпеки, пов'язані з природними явищами, людським фактором та правопорушеннями. Але з початком російської агресії в Україні стали актуальними небезпеки воєнних дій та надзвичайних ситуацій, які виникли внаслідок них. Хоча ми, цивільні люди, не беремо участі у воєнних діях, проте вони загрожують нашому добробуту та безпеці.



Екстремальна ситуація — небезпечні умови та обставини, які загрожують життєдіяльності людини чи групи людей.

Надзвичайна ситуація (НС) — порушення нормальних умов життя та діяльності людей, спричинене різними небезпеками, що призводять до людських і матеріальних втрат, зараження людей і тварин тощо.

В умовах війни ризики є постійно, позбутися їх повністю неможливо. Та й у мирний час іноді трапляються загрози, на які ми не можемо вплинути. Тому надзвичайно важливо вміти їх оцінювати.

Завжди міркуй над тим, якими можуть бути наслідки твоїх дій, а також дій інших людей. Це допоможе тобі заздалегідь передбачити небезпеку та не наражати на неї себе та інших.

Пригадай алгоритм реалізації принципів безпеки життєдіяльності, який ти вивчав / вивчала в 5 класі.

Алгоритм реалізації принципів безпеки життєдіяльності

1 Передбачай

- Розпізнавай небезпечні ситуації;
- моделюй наслідки своїх дій;
- оцінюй ризики.

2 Уникай

- Дій так, щоб не потрапляти в небезпеки;
- не створюй небезпек;
- вживай запобіжних заходів.

3 Дій

- Не панікуй, будь готовим / готовою діяти у небезпечній ситуації;
- знай, що і як треба робити у випадках небезпеки;
- вір у свої сили, у порятунок і роби все можливе, щоб урятуватися і допомогти іншим.

1. Прочитай описи ситуацій та проаналізуй їх, спираючись на алгоритм “Передбачай — уникай — дій”. На які небезпеки наражаються учасники подій? Оціни їх ризики від 1 до 10 (1 — навряд чи станеться; 10 — станеться точно).

Ситуація 1. Шестикласник Давид вирішив вразити своїх друзів і подруг оригінальністю. Він придумав зробити круте селфі на найвищій недобудованій споруді в місті.

Ситуація 2. У населеному пункті пролунала сирена повітряної тривоги. У цей час Оленка та Арсен гралися на подвір’ї. “Не звертаймо уваги, — сказала Оленка. — Нічого страшного не трапиться. Це не вперше”.

Ситуація 3. 16-річний Олександр ішов по вулиці й помітив компанію молодших дітей. Вони підпалили предмет, схожий на гранату. Олександр зрозумів, що за мить може статися вибух, і кинувся до дітей, щоб вихопити небезпечний предмет з їхніх рук.

☼ Хто з учасників описаних ситуацій діє, оцінивши та усвідомивши ризики? Навіщо? А хто нехтує ризиками? Якими саме?

Ризик — ймовірність настання небезпеки для життя і здоров'я людини або інших негативних наслідків у результаті певної дії.

Виправданий ризик — такий, коли користь від певної дії для людини чи суспільства значно перевершує можливу небезпеку або негативні наслідки.

Невиправданий ризик — такий, коли певна дія не несе жодної користі або користь від неї не варта небезпеки, на яку себе наражає людина.

2. Розгляньте фото. Оцініть, які ризики є виправданими, а які — ні.

Мінімізувати вплив природних, техногенних, соціальних небезпек можливо, якщо людина буде обізнана про потенційні загрози і виробить безпечну стратегію поведінки в разі небезпечної ситуації.

3. Розгляньте зображення, обговоріть ризики та запропонуйте стратегію поведінки в кожній із ситуацій.

Безпека та небезпека завжди поруч. Якщо людина не дотримується правил безпеки, вона неминуче підвищує ризики.

4. Обговоріть запитання.

- Коли ризик може бути виправданим? Що необхідно враховувати в таких випадках?
- Коли ризик невиправданий?
- Чим виправданий ризик відрізняється від невиправданого?

Про свою безпеку та безпеку близьких маємо дбати насамперед ми самі. Але є професії, завдання яких — допомагати людям долати небезпечні ситуації. Наприклад, рятувальники, пожежники, поліцейські та лікарі. Вони працюють в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з ризиком для життя і величезною відповідальністю за безпеку, життя та здоров'я інших людей.

В Україні функціонує **Державна служба з надзвичайних ситуацій** (ДСНС). Завданням цієї служби є захист людей і територій від будь-яких небезпечних ситуацій: пожеж, повеней, землетрусів тощо.
На сайті ДСНС ти завжди знайдеш рекомендації фахівців щодо дій у небезпечних ситуаціях різних видів.

Збережи сайт *dsns.gov.ua* у закладках свого браузера. Зверни увагу на розділ “Контакти” й нижню частину сторінки (футер), де розташовані посилання на інформаційні канали ДСНС, сторінки в соціальних мережах та інша важлива інформація.

Важливо пам’ятати!

Номери рятувальних служб

101 — пожежна охорона

102 — поліція

103 — швидка медична допомога

112 — служба екстреної допомоги

Правила виклику служб порятунку

- Намагайся зберігати спокій, коли телефонуєш та розмовляєш з оператором (диспетчером). Таким чином ти зменшиш ризик надати помилкову інформацію через хвилювання.
- Назви своє прізвище, вік, адресу, за якою необхідна допомога. Чітко розкажи, що трапилося. Так оператор швидше зрозуміє, яка допомога потрібна.
- Чітко відповідай на запитання оператора, виконуй його вказівки й поради. Таким чином ти зможеш надати необхідну допомогу собі й тим, хто поряд, зменшуючи ризики.

5. Інсценізуйте в класі виклики служб порятунку в різних ситуаціях.

6. Поміркуй, які місця у твоєму населеному пункті можуть бути небезпечними. Створи і заповни власну таблицю за зразком.

Місце	Ризики	Причини небезпеки
Проїжджа частина вулиці	Стати потерпілим у ДТП	Недотримання правил дорожнього руху
Багатолюдне місце	Втратити цінні речі внаслідок крадіжки	

§ 6. Небезпеки соціального походження

Які бувають небезпеки соціального походження?
Як діяти в разі виникнення соціальних небезпек?
Як допомогти собі та іншим?

Пригадаймо з попередніх уроків, хто або що може загрожувати людині, її життю та здоров'ю.

Важливо вчасно помічати небезпеки. Природні небезпеки — повені, снігові лавини, шторми тощо — важко не помітити. Ми завчасно дізнаємося про них із прогнозів погоди, повідомлень спеціальних служб. Техногенні небезпеки, наприклад пожежі, аварії на підприємствах, теж можна побачити одразу. А ось соціальні небезпеки розпізнати й передбачити не так легко. Вони виникають у результаті людської діяльності, зумовлені звичками та поглядами людей, їхньою культурою.

Часто ми не можемо вплинути на загрози соціального походження, навіть застосовуючи ланцюжок "Передбачай — уникай — дій". При цьому складники добробуту відходять на другий план, бо найважливіше — зберегти життя та лишитися здоровими.

У таких ситуаціях інформувати людей про загрозу та можливі способи порятунку зобов'язана держава. Уповноважені державні установи встановлюють правила та інструкції для допомоги населенню. Важливо їх дотримуватися: від цього залежить не лише наше життя та здоров'я, а й можливості роботи рятувальників, поліції та інших служб.

Важливо розуміти, за яких обставин (умов) можна потрапити у надзвичайну ситуацію соціального походження. Що необхідно знати та вміти? Як можливо вийти з неї з найменшими втратами та чи потрібна для цього допомога інших людей?

1. Найпоширеніша соціальна небезпека — натовп. Чи доводилося тобі або твоїм рідним потрапляти у натовп? Як ви з нього виходили? Чи були наслідки? Які?

2. Які небезпеки для добробуту людини може спричинити натовп?

Натовп — це велике неорганізоване зібрання людей, що перебувають у безпосередньому фізичному контакті.

3. Ознайомтеся з правилами поведінки в натовпі. Виберіть 2–3 правила й поясніть одне одному, чому необхідно дотримуватися їх.

Як поводитися в натовпі

- Не панікуй, утримуйся на ногах. Не підіймайся навшпиньки, а спирайся на всю стопу.
- Не йди проти натовпу. Рухайся за ним, поступово зміщуючись до його краю чи до виходу.
- Трохи зігни руки в ліктях, але нікого не штовхай. Не відставай і не напирай на людей, що йдуть спереду.
- Тримайся подалі від колон, виступів, скляних вітрин.
- Обходь людей з великими сумками. Важливі речі тримай перед собою, максимально притиснувши до тіла.
- Якщо маєш речі, які заважають, — пакет, парасольку тощо — позбудься їх. Якщо щось упало, вже не підіймай — життя та здоров'я важливіше.
- Не контактуй з агресивними людьми, намагайся триматися від них подалі.
- Якщо тебе збили з ніг, спробуй згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості намагайся встати.

4. Вікторія та Олег побували на концерті сучасних українських співаків та співачок, що відбувався на великому стадіоні. Після концерту всі глядачі подалися до виходів. Утворилася тиснява. Кожен хотів якомога швидше вийти зі стадіону на вулицю.

Вікторія та Олег потрапили у центр натовпу. Скориставшись правилами з попередньої сторінки, напиши, як їм діяти у цій ситуації.

У будь-якому приміщенні одразу помічай і запам'ятовуй, де розташовані виходи, вікна, туалет. Це допоможе тобі швидко зорієнтуватися за необхідності.

Якщо ти збираєшся відвідати місце, де може утворитися натовп, не вдягай на шию шарфів, хустин, ланцюжків чи інших аксесуарів. Не бери великих сумок. Подбай, щоб одяг був застебнутий, а шнурки — міцно зав'язані.

5. Оглянь свій одяг, предмети, які ти приніс/принесла до школи. Що з цих речей може заважати тобі у натовпі, бути небезпечним? А що, навпаки, створюватиме для тебе безпеку?

Останнім часом у всьому світі великою загрозою стали терористичні акти. З метою залякування людей, задоволення певних вимог злочинці можуть захопити автобус, поїзд, літак чи інший транспортний засіб, влаштувати стрілянину в людному місці.

Терористичний акт — це насильство чи погроза насильства над людьми із застосуванням зброї (підрив, підпал тощо), що зазвичай має тяжкі наслідки.

Зловмисники можуть залишати в громадських місцях небезпечні предмети. Вони здатні зашкодити людині або навіть позбавити її життя.

Як діяти в разі виявлення підозрілого предмета

- Не підходь близько і в жодному разі не чіпай підозрілий предмет: всередині може бути вибухівка, чутлива до дотику, зміни температури та навіть звуку.
- Негайно повідом про знахідку за номером 102, вказавши точне місцезнаходження предмета.
- Попередь про можливу небезпеку тих, хто поряд.
- Дочекайся приїзду фахівців.
- Пам'ятай, злочинці можуть заховати вибухівку в іграшках, сумках, пакетах, коробках. Ніколи не бери в незнайомих людей сумок і пакунків, не залишай своїх речей без нагляду.

6. Прочитайте описи ситуацій. Яких правил мають дотримуватися їх учасники? Змоделюйте різні варіанти дій у кожній ситуації, спрогнозуйте їх наслідки.

Ситуація 1. Мойсей та Марічка вийшли погуляти в парк. Раптом вони побачили поблизу стежки дивний предмет, що нагадував боєприпас.

Ситуація 2. Світланка та Юліан разом із сім'єю очікували на вокзалі прибуття поїзда. З дозволу батьків вони пішли оглянути вокзал і прилеглі магазини. В одному з них неподалік від прилавка лежав невеликий пакет. Поряд нікого не було.

У зв'язку з вторгненням російських військ на території нашої держави існує небезпека бойових дій.

Бойові дії — дії військ із метою заволодіння чужою територією; оборона власної території.

Від бойових дій часто потерпає мирне населення. Зазнає руйнувань соціальна інфраструктура: школи, лікарні, заклади культури, магазини, житлові будинки тощо.

Найкращий спосіб уникнути небезпеки під час бойових дій — евакуюватися разом із дорослими у безпечне місце. Так, ви будете змушені пожертвувати частиною власного добробуту. Наприклад, вам доведеться жити в чужому помешканні, відчувати обмеженість певних ресурсів, перебувати серед чужих людей. Але це може зберегти вам життя.

Якщо ж обставини не дають можливості евакуюватися, то необхідно разом із дорослими дотримуватися правил поведінки в умовах бойових дій.

7. Прочитай пам'ятку, що допоможе подбати про безпеку твою та твоїх близьких під час бойових дій. Які з цих правил тобі вже були відомі?

Що робити, якщо твоя домівка опинилась у зоні бойових дій?

Допоможи дорослим заклеїти вікна клейкою стрічкою, прибрати речі, які можуть розбитися та травмувати у разі вибуху.

Укріпи стіни та вікна помешкання мішками з піском. Його можна буде також використати в разі пожежі.

У разі обстрілів зважай на правило "двох стін": від небезпеки має відділяти щонайменше дві стіни.

Підготуй запаси їжі, води, медикаментів.

Заздалегідь збери "тривожні валізи" на випадок евакуації.

Під час сигналу тривоги варто спуститися до підвального приміщення чи бомбосховища.

Не намагайся фотографувати або знімати на відео бойові дії.

Не виходь без дорослих за межі помешкання.

У жодному разі не торкайся зброї та боєприпасів.

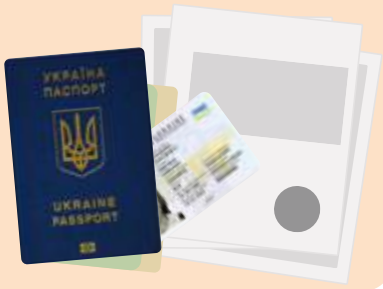
Не носи камуфляжного одягу.

Якщо поряд із домом військові облаштували бойову позицію, це вагомий привід евакуюватися.

8. Розгляньте малюнки. Поясніть, що і для чого має бути в “тривожній валізі” та шкільному “евакуаційному рюкзаку”. Що ще можна туди додати?

Що покласти в “тривожну валізу”?

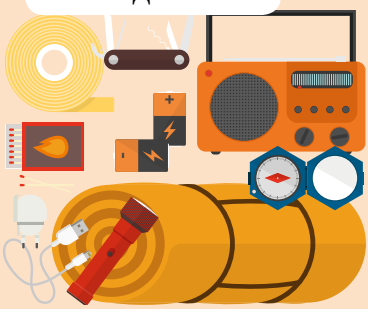
Документи



Одяг

Аптечка

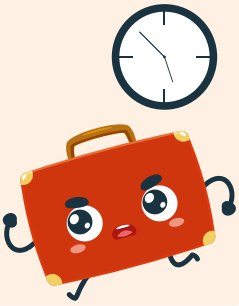
Обладнання



Засоби гігієни

Їжа

У “тривожній валізі” має бути мінімальний набір усього необхідного: одягу, предметів гігієни, медикаментів, продуктів харчування. Якщо ти не можеш зібрати її одразу, напиши перелік необхідних речей і тримай його там, де зможеш швидко дістати, аби зібратись, не гаючи часу.



Що покласти в “евакуаційний рюкзак” на час перебування в закладі освіти?

- Пляшку води;
- батончики, печиво, горіхи;
- записку, у якій вказано твоє прізвище, ім’я, по батькові, дату народження, адресу проживання, контакти батьків;
- ліки (за необхідності);
- телефон та зарядний пристрій до нього;
- комплект змінної білизни та одягу, засоби особистої гігієни (рекомендовано).

Зверніть увагу: “евакуаційний рюкзак” не повинен бути важким.

9. Переглянь відео про ризики, пов’язані з вибухонебезпечними предметами.

svitdovkola.org/zbd6/video3

svitdovkola.org/zbd6/video4

1,5 хв 1 хв

☼ Запиши головні правила, яких необхідно дотримуватися в разі виявлення вибухонебезпечного предмета.

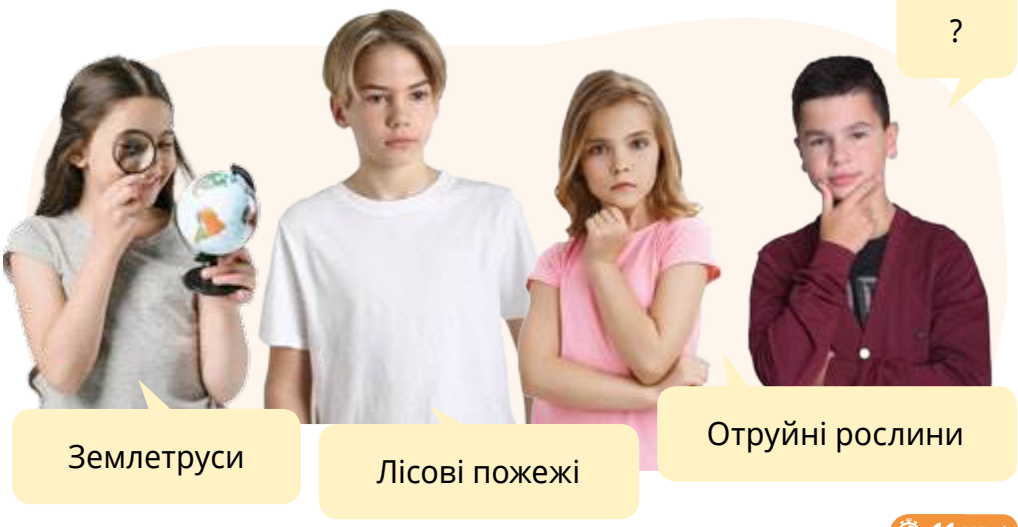
§ 7. Небезпеки природного середовища

Які загрози існують у довкіллі? Як їх уникнути?

Деякі небезпеки природного середовища, зокрема землетруси, тайфуни, виникають стихійно. Однак певні природні загрози з'являються внаслідок діяльності людей, наприклад пожежі на торфовищах, повені через вирубування лісів. Одне стихійне лихо може стати пусковим механізмом для інших природних небезпек. Так, землетрус може викликати снігові лавини, повені, каменепади.

Природні небезпеки наносять значну шкоду довкіллю та створюють загрози життю і здоров'ю людей. Отже, спробуємо розібратися, як діяти в разі стихійних лих. А також як запобігти виникненню небезпек природного середовища, спричинених діяльністю людини.

1. Ніна, Петро, Ірина і Сашко готували інформаційний проєкт про природні небезпеки. Методом "мозкового штурму" вони визначили ось такі небезпеки. Що ти можеш додати? Запиши.

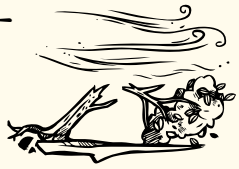


11 хв

☼ Подивися відео про природні небезпеки та доповни свої записи.
svitdovkola.org/zbd6/video5

2. У попередні роки навчання в школі ти вже знайомилася / знайомився з правилами поведінки у разі виникнення деяких природних небезпек. Прочитай, що пригадали Ірина і Сашко. З якими висловлюваннями ти погоджуєшся, а з якими — ні?

1. Якщо ти перебуваєш на відкритій місцевості і бачиш, що наближається ураган, чимдуж біжи до своєї домівки.
2. Під час грози в жодному разі не ховайся під поодинокими деревами.
3. Якщо природна небезпека застала тебе наодинці, терміново зв'яжися по телефону з рідними.
4. Спостерігаючи небезпечне природне явище, якомога ближче підійди до вікна, можеш його навіть відчинити, і зроби якнайбільше фотографій, адже невідомо, коли ще трапиться така нагода.
5. На випадок евакуації збери документи, одяг, їжу на кілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик.
6. Зберігай спокій. Надавай допомогу тим, кому вона необхідна.



☼ Як би ти вчинив / вчинила в ситуаціях, із твердженнями щодо яких ти не погоджуєшся?

3. Ніна і Петро знайшли інформацію про природні небезпеки й способи захисту від них. Прочитай текст і проаналізуй його. Що з тексту було вже тобі відомо? Яка інформація була новою для тебе?

Стихійними лихами називають явища природи великої руйнівної сили. Вони призводять до порушення нормального життя, а іноді й до загибелі людей. До них належать землетруси, повені, виверження вулканів, зсуви, снігові лавини тощо.

Вберегтися від стихійних лих допомагає вивчення причин їх виникнення та особливостей перебігу. Знаючи це, можна їх передбачати. Своєчасний і точний прогноз небезпечних природних явищ є найважливішою передумовою ефективного захисту від них.

Захист від природних небезпек може бути активним і пасивним. **Активний захист** спрямований на попередження можливих небезпек. Це, наприклад, будівництво інженерно-технічних споруд, як-от дамби, яка захищає від повеней. Або реконструкція природних об'єктів, приміром, висаджування в горах молодих дерев замість вирубаних, яке зменшує ризик зсувів ґрунту.

Дамба на Київському водосховищі

Натомість **пасивний захист** — це дії, які виконують, коли природна небезпека вже виникла. До таких заходів належать використання укриттів, гасіння пожеж, евакуація тощо. У більшості випадків пасивний захист поєднується з активним.

Органи центральної і місцевої влади повинні робити все можливе для попередження надзвичайних ситуацій природного походження. Вони зобов'язані заздалегідь створювати умови для збереження життя та здоров'я людей у разі виникнення стихійного лиха. У кожному населеному пункті повинні бути облаштовані сховища — спеціальні місця для перебування людей під час небезпеки. При розробці проєктів будівель необхідно враховувати всі чинники, щоб споруди були стійкими до землетрусу. Держава повинна інформувати людей про ризики виникнення стихійних лих.

4. На вихідних Ксенія зі своїми рідними відпочивала в лісі. Раптом різко насунули хмари, здійнявся сильний вітер. Старший брат Ксенії Антон сказав, що треба швиденько збиратися додому, поки не почався дощ. Ксенія зупинилася, бо відчула запах диму. Це була пожежа. Поміркуй, як діяти в такій ситуації.

Дії при виявленні пожежі в лісі

- Щоб вийти з небезпечної зони, не тікай від вогню, а рухайся вбік. Якщо не видно, куди та звідки поширюється полум'я, визнач напрямок вітру та рухайся під прямим кутом (перпендикулярно) до нього.
- Накрий голову одягом.
- Вийшовши з осередку пожежі, повідом про неї за номером 101 та дай відповіді на запитання диспетчера.
- Якщо покинути зону пожежі немає можливості, вийди на відкриту місцевість. Тримайся якомога нижче, бо дим здіймається вгору. Дихай через змочену тканину. Можеш зайти у водойму. За першої можливості повідом про своє місцезнаходження рятувальні служби.

5. Між Ксенією та її братом Антоном відбулася розмова про лісові пожежі. Прочитай її завершення та придумай початок.

А хіба завжди пожежі в лісі провокує людина?

Лісові пожежі деколи спричиняють природні явища, але найчастіше займання виникають через людську необачність.

Завжди оглядай місце, коли покидаєш його. Чи зібрано все сміття? Чи не залишилося щось, що може нанести шкоду природі і призвести до небезпеки? Наприклад, вогонь, який не загасили до кінця, або скло, яке на сонці може викликати займання. Звичка перевіряти місця, які покидаєш, також допоможе тобі не забувати особисті речі.

6. Щороку навесні й восени деякі люди палять сухе листя і траву. Мовляв, попіл — чудове добриво. Але чи варте воно шкоди, якої завдає довкіллю така діяльність? Пригадайте та обговоріть у групах, які небезпеки може спричинити паління листя і трави.

Листя, суху траву та гілки необхідно вивозити на підприємства, які займаються виробництвом компостів. Можна робити компост самотужки: викопати яму, заповнити гілками, листям, бадиллям і присипати ґрунтом. Коли відходи перетворяться на компост, використайте його як добриво в горщиках з кімнатними рослинами, на городі чи в саду.

Компост — добриво, що утворилося внаслідок розкладання органічних відходів (гілок, листя, трави, залишків їжі).

7. Розгадай ребуси та поміркуй, як пов'язані між собою слова-відгадки. Склади й запиши з ними одне речення.

8. Виконай одне із завдань.

- Подивися відео про те, як можна зберегти довкілля та ще й зекономити. Яку / які з порад ти можеш застосувати вже сьогодні? Що ще ти робиш чи можеш зробити для збереження довкілля? Опитай своїх близьких і дізнайся, що вони роблять для цього.

  4 хв

  svitdovkola.org/zbd6/video6

- Довідайся, які природні небезпеки виникають на території України. Обери одну з них та підготуй інформаційну довідку. Вкажи, як необхідно діяти під час цього стихійного лиха.

§ 8. Засоби побутової хімії та небезпечні речовини

Що належить до засобів побутової хімії?
Наскільки вони небезпечні?
Що означають маркування на засобах побутової хімії?

Коли ви відвідуєте магазин побутової хімії, бачите багато побутових засобів різного призначення. Це засоби для миття посуду, чищення різних поверхонь (підлоги, меблів), догляду за одягом, взуттям, боротьби зі шкідниками тощо. Вони допомагають у задоволенні наших потреб. Втім, за неналежного використання ці хімічні речовини можуть нашкодити здоров'ю чи призвести до інших небезпек, зокрема пожежі.

Засоби побутової хімії за ступенем небезпеки поділяють на чотири категорії.

1. **Безпечні.** На пакованні *відсутній застережний напис*. Це синтетичні засоби для миття посуду, прання, підфарбування тканин. До безпечних засобів належать шампуні, чорнила, дитячі акварельні фарби тощо. Втім, такі засоби не є безпечними при потраплянні всередину організму: вони можуть спричинити отруєння.

2. **Помірно небезпечні.** Це дезінфікувальні та відбілювальні засоби, оцтова есенція тощо. На пакованні є застережний напис, наприклад *"Берегтися від потрапляння в очі"*, *"Уникати потрапляння на шкіру та в очі"*.

3. **Отруйні.** Це отрути для гризунів і комах, деякі види клею і засобів для виведення плям. На пакованні є написи *"Отрута"*, *"Використовувати у приміщенні, що добре вентилюється"*, *"Увага! Без розчинення водою небезпечне для життя"* тощо.

4. **Вогненебезпечні.** Це аерозольні балони та засоби, що містять легкозаймисті речовини, зокрема гас, бензин, ацетон та інші. На пакованні є написи *“Вогненебезпечно”*, *“Не розпилювати біля відкритого вогню”*, *“Не підпалювати”*, *“Провітрювати приміщення під час використання”* тощо.

Щоб дізнатися про ступінь небезпеки засобу побутової хімії, необхідно ознайомитися з інструкцією, яка є на пакованні. Інформація може бути подана у різний спосіб: як словами, так і піктограмами.

Важливо знати значення піктограм. Якщо ж ви не можете зрозуміти, що написано чи зображено на пакованні, обов’язково зверніться за консультацією до дорослих (продавців, батьків, знайомих).

1. Прочитай текст.

Вчителька пані Олена Іллівна запропонувала шестикласникам та шестикласницям з’ясувати, які засоби побутової хімії є в них удома, яке їх призначення та наскільки вони небезпечні.

Юрій звернувся по допомогу до батьків. Тато повів його в гараж і показав металеву каністру з паливом — бензином.

— Бензин небезпечний, тому що легкозаймистий. Його потрібно зберігати в прохолодному місці, захищеному від сонця, — розповів тато. — Також легкозаймистими часто бувають розчинники, фарби та лаки.

На полиці Юрій побачив невеличкі пляшечки з рідинами й порошками та якісь картонні коробочки. Тато помітив зацікавлення сина й продовжив пояснювати:

— Це дуже отруйні речовини. Вони для того, щоб знищувати шкідників: пацюків чи мишей. Є ще засоби для боротьби з комахами. А ось цю рідину з пляшки необхідно використовувати, коли забилася каналізаційна труба й не витікає вода. Щоб розібратися, для чого призначений засіб, потрібно уважно читати інформацію на етикетці.

- Що з прочитаного було тобі вже відомо? А що нового для себе ти відкрив / відкрила? Чи було щось таке, на що ти раніше не звертав / не звертала уваги?

2. Обговоріть у класі.

- Які засоби побутової хімії використовують у ваших родинах?
- Хто і як обирає ці засоби?
- Які з них ви використовуєте самостійно, а які — тільки під наглядом дорослих?
- Яких правил використання засобів побутової хімії ви дотримуєтеся?

3. Учні та учениці визначили такі правила зберігання та використання засобів побутової хімії. Що ще можна додати?

- Не зберігати вдома і не використовувати засобів невідомого походження, без маркувань на пакованні та із закінченим терміном придатності.
- З отруйними засобами можуть працювати лише дорослі, в гумових рукавицях та в масці.
- Провітрювати приміщення під час та після використання засобів побутової хімії.

4. Іринка пригадала, що на уроках "Я досліджую світ" у 4 класі вона розглядала паковання побутової хімії та розшифровувала зображені на них символи. Пригадай цю інформацію і ти: встанови відповідність між символом та його тлумаченням.

1 2 3 4

А **Шкідливий.** Засіб містить небезпечні для здоров'я речовини. Такий символ можна побачити на пакованнях із фарбами та лаками.

Б **Небезпечний для довкілля.** Містить речовини, що створюють загрозу для природи.

В **Подразник.** Слід не допускати потрапляння цієї речовини в очі, ретельно мити руки після її використання, працювати тільки в добре провітрюваних приміщеннях.

Г **Їдкий.** Може викликати серйозні ураження шкіри. Часто цю позначку ставлять на етикетках засобів для очищення каналізаційних труб.

5. Роздивися етикетки на доступних тобі засобах побутової хімії. Чи є на них символи чи слова, які тобі незрозумілі? Випиши або перемалюй їх та з'ясуй, наскільки безпечні для здоров'я засоби з таким маркуванням. Заповни таблицю за зразком.

Назва і тип засобу	Нові для мене символи чи слова, їх значення	Можливі небезпеки для здоров'я людини
Засіб для миття підлоги "Краплинка"	Викликає подразнення очей; при потраплянні в очі промити великою кількістю води	Може викликати набряк, запалення слизової оболонки, алергічну реакцію, тимчасове погіршення зору тощо

6. Прочитайте описи ситуацій та обговоріть їх.

Ситуація 1. Богдан завжди допомагає батькам у побуті. Одного разу він проявив ініціативу: вирішив почистити каструлі та помити плитку у ванній. Хлопчик обрав відповідні миючі засоби.

☼ Яких правил необхідно дотримуватися Богдану, щоб успішно та безпечно впоратися з поставленими завданнями? Чи виконували ви схожу роботу?

Ситуація 2. Господарі готувалися до приходу гостей. Після того як дядько Максим поприбирав, тітка Лариса протерла меблі поліроллю та освіжила повітря, щедро розпиливши аерозоль. Коли прийшли гості, одному з них стало зле. У нього почалися задишка, чхання, сльозотеча, з'явилися почервоніння та свербіж.

☼ Що могло стати причиною такої реакції організму? Як діяти в такому випадку?

Збережи інформацію про позначення на етикетках побутової хімії. Вона допоможе швидко визначити можливі небезпеки та зменшити ризик шкоди собі й іншим.

7. Поміркуй, як допомогти собі й іншим у поданих ситуаціях. Продовж речення.

- Якщо під час водних процедур в очі, ніс чи рот потрапив миючий засіб, потрібно...
- У випадку потрапляння на шкіру їдкої хімічної речовини (кислоти, лугу) необхідно...
- Якщо внаслідок необережного поводження з отруйною речовиною вона потрапила в організм, потрібно...
- Якщо аерозольний дезодорант потрапив в очі, необхідно...
- Якщо під час використання побутових хімічних засобів виникають алергічні реакції: чхання, сльозотеча, почервоніння шкіри, набряки тощо — потрібно...

8. Обери будь-який засіб побутової хімії та намалюй для нього декілька піктограм, які будуть зрозумілими для всіх і нестимуть важливу інформацію щодо безпечного користування.

§ 9. Безпека у віртуальному середовищі

Які правила діють у віртуальному середовищі?
Як комунікувати в інтернеті безпечно?

У XXI столітті широкої популярності набув віртуальний світ — електронний інформаційний та культурний простір. Люди активно використовують інтернет-технології та різноманітні гаджети для задоволення багатьох потреб: від вирішення побутових питань і до забезпечення роботи великих компаній.

Віртуальний світ, або **віртуальний простір**, — це середовище, змодельоване за допомогою цифрових технологій. У ньому можуть одночасно перебувати багато користувачів, створюючи особисті аватари та взаємодіючи одне з одним.

Інтернет дає безліч можливостей для пошуку інформації та обміну нею, для, навчання, дослідження світу, спілкування, розваг, пошуку однодумців і нових друзів. У віртуальному світі неважко втратити пильність і наразити себе на небезпеку. Адже в житті онлайн, як і в звичайному житті, існує багато загроз і ризиків. Як ви думаєте, які загрози може приховувати віртуальний простір?

Аби безпечно користуватися можливостями, які дає інтернет, необхідно вміти розпізнати ймовірні небезпеки.

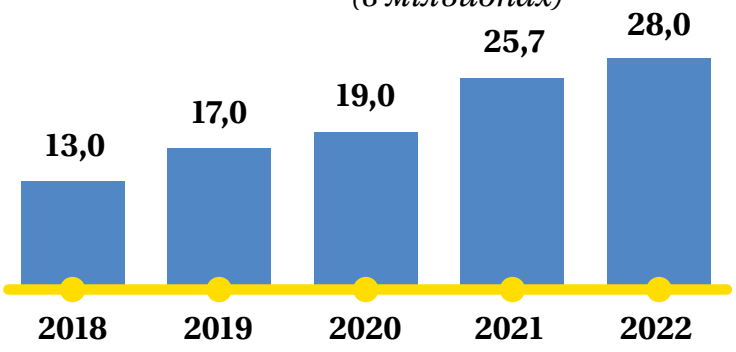
На жаль, загрози у віртуальному світі стають дедалі хитрішими, тому часто їх важко розпізнати. Проте є одне важливе правило: завжди критично сприймай інформацію і перевіряй її. Це допоможе тобі виявляти загрози й уникати їх.

1. Як ти гадаєш, чому правила безпечного спілкування у віртуальному середовищі важливі для всіх?

2. Розглянь діаграму. Які висновки ти можеш зробити?

Кількість користувачів соцмереж в Україні за роками

(в мільйонах)



За даними "We are social" та "Kepios"

Під час карантинних обмежень 2020-2021 рр. люди стали більше використовувати соціальні мережі для спілкування, роботи, здійснення покупок та як джерело інформації.

- Поміркуйте та обговоріть, які позитивні та негативні сторони має збільшення кількості користувачів соцмереж в Україні.

3. Проаналізуй, наскільки ефективно ти проводиш час онлайн.

- Які цифрові технології використовуєш ти та твої близькі в повсякденному житті? Для чого потрібні ці технології? Як вони полегшують твоє життя?
- Які цифрові пристрої (комп'ютер, планшет, смартфон, звичайний мобільний телефон) використовуєш ти, твої друзі, рідні протягом дня? З якою метою?
- Скільки часу ти проводиш в інтернеті? А твої рідні, друзі? На що саме ти витрачаєш час у віртуальному просторі?

Якщо маєш смартфон або планшет, налаштуй функцію контролю екранного часу. Відстежуй, скільки годин ти щодня проводиш із гаджетом. Аналізуй, на що саме ти витрачаєш екранний час. Обмеж активності, які не приносять тобі користі, а тільки забирають час та енергію.

Незважаючи на численні переваги, користування інтернетом іноді несе загрози здоров'ю і добробуту людини. Під час спілкування в соціальних мережах можна зіткнутися з кібербулінгом. Переказами коштів через інтернет можуть скористатися шахраї. Кібербулінг та онлайн-шахрайство належать до соціальних небезпек.

Шахрайство — заволодіння чужим майном шляхом обману або зловживання довірою.

Кібербулінг — цькування конкретної особи в онлайн-просторі, що часто відбувається анонімно.

За даними опитування UNICEF, кожен третій підліток в Україні ставав жертвою кібербулінгу, а кожен п'ятий був змушений пропускати через це шкільні заняття.

UNICEF — міжнародна організація, яка займається захистом прав та інтересів дітей. Вона працює у понад 190 країнах.

Кібербулінг може спричинити пригнічення настрою, дратівливість, зниження самооцінки, втрату інтересу до захоплень, погіршення стосунків з близькими. Часто цькування призводить до таких фізичних проявів, як безсоння, головний біль, втрата апетиту. В деяких випадках наслідком кібербулінгу є втрата інтересу до життя і навіть самогубство. Отже, вміння розпізнати кібербулінг і протистояти йому вкрай важливе.

Кібербулінг може проявлятись як:

- поширення фейків про людину, розміщення в інтернеті світлин або повідомлень, які принижують її;
- надсилання повідомлень, які містять образи, погрози, шантаж;
- злам акаунту людини або створення фейкових акаунтів, надсилання чи поширення повідомлень від її імені.

4. Які прояви кібербулінгу ви можете назвати? Чи стикалися ви з випадками цькування у віртуальному просторі?

5. Шестикласники й шестикласниці обговорювали правила безпеки в інтернеті. Софія розповіла, що не повідомляє конфіденційної інформації. Пригадай, яку інформацію не можна розголошувати.

Конфіденційний — той, що не підлягає розголосу; таємний.

Так, не можна повідомляти в інтернеті приватну інформацію: де ти живеш, де навчаєшся, електронну адресу, номери телефонів (свій, родичів, друзів), місце роботи близьких, плани родини. Конфіденційним є також зміст листування.

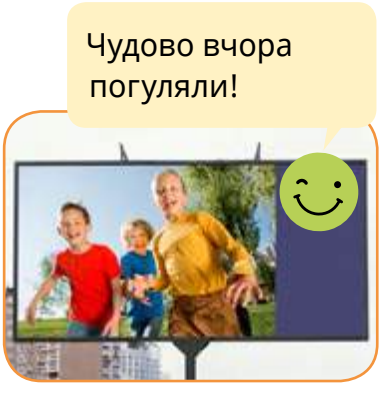
6. Макс зауважив, що в інтернеті не варто виставляти себе на глум: необхідно дбати про свою репутацію. Хороша репутація допомагає у взаємодії з людьми, погана — шкодить. Які дії в інтернеті сприяють формуванню хорошої репутації, а які — ні?

Репутація — уявлення та думки оточення про людину, сформовані на основі її дій та висловлювань.

Інформацію, яка потрапила в інтернет, дуже складно, а часом і неможливо видалити. Пам'ятай про це, коли публікуєш фото і дописи в соцмережах, пишеш коментарі тощо.

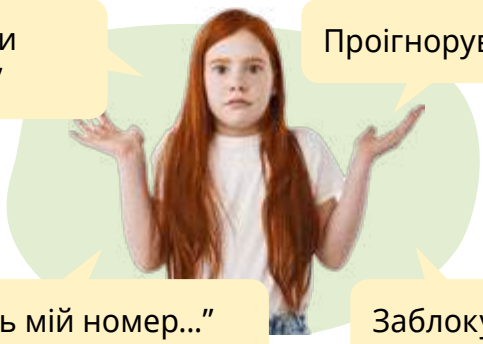
7. Тетяна користується "правилом білборда". Перш ніж опублікувати щось в інтернеті, вона уявляє, що це повідомлення розміщене на великому білборді неподалік школи, і міркує: "Чи хочу я, аби всі його побачили?". А якими правилами безпеки в інтернеті керуєшся ти?

Доповни правила із завдань 5–7.



8. Прочитай описи ситуацій, що трапилися з шестикласником Ігорем та його старшою сестрою Яною. Проаналізуй.

Ситуація 1. Ігор з Яною у вільний час плели маскувальні сітки для військових. Вони робили про це дописи в соціальній мережі, запрошуючи інших людей долучатися. Одного дня їм надійшло повідомлення від незнайомої людини: “Привіт! Мені подобаються ваші дописи. Напишіть мені свої номери телефонів, я хочу зробити про вас репортаж на телебаченні!”. Яна почала розмірковувати над тим, що варто зробити.



☼ Що б ти порадив / порадила Яні та Ігорю?

Ситуація 2. Яна хотіла зробити покупку через інтернет, але їй не вдалося. Вона написала про це в соцмережі. Невдовзі їй надійшло повідомлення від незнайомця: “Можу здійснити покупку на твоє ім’я, вже завтра ти отримаєш те, що хочеш. Напиши свої дані: ім’я та прізвище, номер телефону, електронну пошту та адресу, куди надіслати покупку. Потім скажу, як оплатити”. Дівчинка спробувала зайти на сторінку цього користувача, але вона була закритою. На аватарці профілю був персонаж коміксу. “Щось я сумніваюся, що цей “друг” має добрі наміри”, — сказала Яна Ігорю. “Так, схожий на шахрая”, — відповів брат.

☼ Чому Ігор і Яна дійшли висновку, що це небезпечна ситуація? Як варто діяти, аби не стати жертвою інтернет-шахраїв?

Якщо тобі потрібна допомога у разі небезпеки в інтернеті, звертайся на Національну дитячу гарячу лінію.

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ

0 800 500 225

116 111

Безкоштовно. Анонімно. У будні з 12:00 до 20:00

@CHL116111 @childhotline_ua @childhotline.ukraine

9. Яна з Ігорем вирішили скласти перелік правил поведінки в інтернеті для збереження здоров'я і добробуту. У парах доповніть список.

- Як не стати жертвою інтернет-шахраїв?
- Не спілкуватися в інтернеті з незнайомцями.
- Як поводитися в разі кібербулінгу?
- Не відповідати на образливі дописи.
- Як створювати добру репутацію?
- Перевіряти інформацію, перш ніж її публікувати.
- Як етично спілкуватися у віртуальному просторі?
- Не ображати інших людей (знайомих і незнайомих).

☼ Оціни, наскільки ти дотримуєшся цих правил.

10. Дізнайся, хто такий "Кіберпес". Ознайомся з інформацією з сайтів Міністерства цифрової трансформації України та Міністерства освіти і науки України.

svitdovkola.org/zbd6/link1

svitdovkola.org/zbd6/link2

☼ На основі прочитаного сформулюй поради щодо безпечного користування інтернетом.

§ 10. Право на здоров'я. Громадське здоров'я

У чому виявляється право на здоров'я?
Що таке громадське здоров'я?

Здоров'я — одне з наших найцінніших багатств. Його збереження та зміцнення залежать насамперед від самої людини, але також — від суспільства та держави. Кожна людина має право на найвищий досяжний рівень фізичного та психічного здоров'я.

Право на здоров'я — право людини на підтримку держави щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, а саме: на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

Головним документом для захисту та реалізації права на здоров'я осіб до 18 років є **Конвенція ООН про права дитини**.

Відповідно до статті 24 цього документа, діти мають право на охорону здоров'я якомога вищої якості, на чисту питну воду, здорову їжу, чисте та безпечне навколишнє середовище. Усі дорослі та діти повинні отримувати інформацію про те, як жити в безпеці й підтримувати своє здоров'я.

Україна визнає право дитини на користування здобутками системи охорони здоров'я, науково перевіреними засобами лікування хвороб і реабілітації. Для цього створюють спеціальні установи, що проводять профілактику, діагностику й лікування захворювань. Таку діяльність держави називають громадським здоров'ям.

Громадське здоров'я — це наука та практика попередження захворювань, збільшення тривалості життя, зміцнення здоров'я населення і заохочення до здорового способу життя організованими зусиллями суспільства.

1. Обговоріть, чому і держава, і громадяни зацікавлені у формуванні системи громадського здоров'я.

Споконвіків люди передавали свій досвід збереження здоров'я наступним поколінням. А ті, у свою чергу, поєднували з цими знаннями власний досвід, примножуючи та узагальнюючи їх.

У давнину основу цього становили пізнання, знання, практики (вміння) та досвід. З часом практики перетворювалися на норми та правила — їх фіксували у релігійних приписах, державних документах тощо. Наприклад, як захистити ґрунт від забруднення, як облаштовувати джерела водопостачання, як підтримувати чистоту тіла.

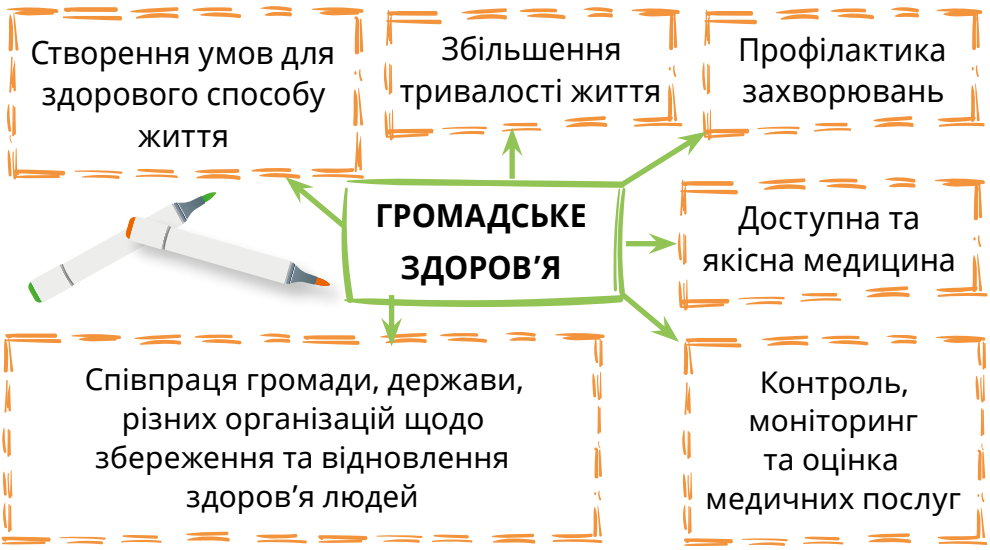
Такі традиції були й в українців. Свідчення про санітарну культуру наших предків можна знайти в історичних джерелах Руси-України. Це записи про чистоту оселі та тіла, правила раціонального харчування, безпеку населених пунктів, створення різних джерел водопостачання, використання вигрібних ям. Культура громадського здоров'я продовжувала розвиватися і в козацьку епоху.

Важливими чинниками розвитку громадського здоров'я стали наука та освіта. Наука пояснювала причини виникнення проблеми і пропонувала способи її вирішення, а освіта позбавляла забобонів.

Так, давньогрецький лікар, основоположник медицини Гіппократ (460 р. до н. е. — 370 р. до н. е.) та східний мудрець Авіценна (980 — 1037) заклали основи громадського здоров'я через систематизацію медичних знань та практик, дослідження виникнення хвороб, методів їх лікування і попередження.

Сфера громадського здоров'я активно розвивається й нині. Постійно ухвалюються та вдосконалюються необхідні для цієї галузі закони, а умови життя людей щодалі поліпшуються.

2. Розгляньте схему та обговоріть, які завдання виконує система громадського здоров'я в сучасному світі.



3. Розглянь інфографіку. Якими є пріоритети громадського здоров'я? Визнач пріоритети свого особистого здоров'я, стосовно яких ти маєш докласти власних зусиль.

svitdovkola.org/zbd6/link3

Пріоритет — те, що має провідне значення, перевагу над чимось.

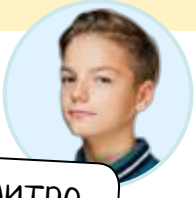
4. Які організації можуть допомагати людині зберігати здоров'я? Доповни розмову учнів та учениць з учителем.

Зореслава

Державна служба з надзвичайних ситуацій, Національна поліція. Вони можуть допомогти, якщо людина потрапила в надзвичайну ситуацію.

Яків

Державна екологічна інспекція, що контролює стан навколишнього середовища. А ще заклади охорони здоров'я: лікарні, служба невідкладної допомоги, які надають громадянам медичні послуги.



Дмитро

Центри громадського здоров'я відповідають за профілактику захворювань та боротьбу з епідеміями.

Теодора

Державна служба з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів контролює якість продуктів і послуг.

Агата

Амбулаторія сімейної медицини. Якщо захворієш, там нададуть медичну допомогу або направлять в лікарню.

Так, всі ці організації мають спільну мету: дбати про збереження нашого здоров'я. Хоча реалізують вони її по-різному.

5. Які заклади сфери громадського здоров'я є у вашій громаді? Які можливості забезпечені у вашому місті чи селі для ведення здорового способу життя?

Можливістю попереджати та лікувати захворювання ми завдячуємо лікарям та науковцям. Вони досліджують хвороби, встановлюють їх причини та шукають шляхи подолання.

Україна славиться відомими на весь світ медиками. Але є й видатні імена, які, на жаль, не відомі широкому загалу українців.

Софія Окуневська-Морачевська (1865–1926; народилася в с. Довжанці на Тернопільщині) — перша жінка-лікарка в Австро-Угорській імперії. Працювала в Чехії, створила школу акушерів-гінекологів у Львові.

Зоя Бутенко (1928–2001) — вчена-онколог, академік Національної академії наук України. Очолювала першу в Україні лабораторію з дослідження раку крові. Її напрацювання надзвичайно допомогли під час лікування потерпілих від вибуху на Чорнобильській АЕС.

6. Прочитайте висловлювання всесвітньо відомого українського лікаря. Як ви його розумієте? Чи погоджуєтеся з ним? Обговоріть.

Не сподівайтеся, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати життя, вилікувати хворобу... А далі — щоб жити надійно — вчіться покладатися на себе.

Микола Амосов (1913–2002), хірург

7. Україна вшановує видатних діячів громадського здоров'я, називаючи на їх честь різні наукові установи, заклади вищої освіти. Прочитай кілька таких назв.

1. Інститут епідеміології та інфекційних хвороб імені Л. В. Громашевського НАМН України.
2. Національний інститут серцево-судинної хірургії імені М. М. Амосова НАМН України.
3. Інститут громадського здоров'я імені О. М. Марзєєва НАМН України.

4. Національний медичний університет імені О. О. Богомольця.
5. Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського.

Як ти гадаєш, чим займаються ці установи? Перевір свої припущення, скориставшись відповідними джерелами.

8. Об'єднайтеся у групи та підготуйте проєкт.

Тема проєкту. Українці та українки, які мають вагомі здобутки у сфері громадського здоров'я.

Мета проєкту. Довідатися про особистостей, які зробили великий внесок у сферу громадського здоров'я. З'ясувати, чим саме вони прославилися та які риси характеру їм у цьому допомогли.

§ 11. Соціальна небезпека інфекційних захворювань

Як заходи громадського здоров'я допомагають у боротьбі з інфекційними захворюваннями?

Ви вже знаєте з попередніх років навчання, що інфекційні захворювання (далі — ІЗ) є загрозою для кожної людини і для людства загалом. Часом вони поширюються надзвичайно стрімко, вражаючи одночасно величезну кількість людей. Навіть сучасній системі охорони здоров'я складно з цим впоратися: буває, що в лікарнях бракує місць. Здатність ІЗ швидко поширюватися є серйозною проблемою.

Епідемія — масове поширення інфекційної хвороби в межах певного регіону, яке значно перевищує рівень, зареєстрований на даній території впродовж багатьох років.

Пандемія — епідемія, що набула світового масштабу.

Першочерговими завданнями громадського здоров'я є профілактика й лікування ІЗ. Головна умова попередження інфекційних хвороб — здоровий спосіб життя та дотримання гігієни. Наприклад, дуже ефективним є миття рук із милом.

Система громадського здоров'я здійснює лікування та контроль захворювань, щоб запобігти їх розповсюдженню. Вона постійно оцінює та аналізує загрози виникнення ІЗ, впроваджує заходи щодо попередження їх поширення. Таку діяльність називають епідеміологічним наглядом.

Тож до завдань громадського здоров'я належать як інформування про ефективні запобіжні заходи (наприклад про миття рук, носіння медичних масок), так і їх впровадження (наприклад вакцинація, масковий режим). Такі дії поліпшують стан здоров'я населення і збільшують тривалість життя людей.

Протягом історичного розвитку людство зазнало багатьох пандемій, які охоплювали значну частину земної кулі, забираючи життя мільйонів людей.

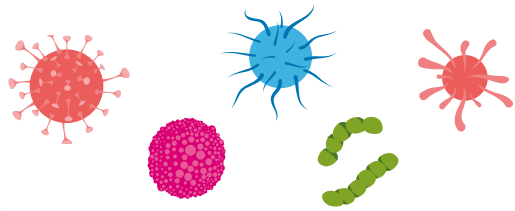
- **Чума** — її ще називали чорною смертю — у середині 14 ст. поширилася в Азії, Африці, Європі та спричинила загибель від 75 до 200 мільйонів людей. Українські землі біда також зачепила.
- У XIX ст. людство охопила пандемія **холери**. Її збудником були бактерії, що поширювалися водою.
- Також світ потерпав від різних штамів **грипу**. Грип "іспанка" у 1918–1920 роках охопив понад третину населення світу. Його жертвами стали від 20 до 50 мільйонів людей.
- Від пандемії **ВІЛ/СНІД**, пік якої припав на 2005–2012 роки, померло близько 36 мільйонів мешканців планети.
- У 2019 році спалахнула пандемія коронавірусу **COVID-19**. Відтоді до середини 2022 року у світі захворіло понад 500 мільйонів людей, понад 6 мільйонів людей померли.

☼ У вільний час переглянь відео про те, як виникають пандемії.

svitdovkola.org/zbd6/video7

8,5 хв

1. В день учнівського самоврядування урок "Здоров'я, безпека та добробут" в 6-А класі проводила медична працівниця школи пані Галина разом з 11-класниками Уляною та Сергієм. Старшокласники готувалися ретельно, адже обоє планують стати лікарями-інфекціоністами.



Учні й учениці пригадали, що вони вже знають про інфекційні захворювання. Проаналізуй твердження. Які з них правильні?

- Збудниками інфекційних захворювань є різноманітні віруси, бактерії, паразитичні гриби, гельмінти тощо.
- Інфекційні захворювання завжди швидко минають.
- Інфекції, наприклад кір, малярія, COVID-19, туберкульоз, ВІЛ, передаються від хворої людини до здорової різними шляхами.
- Якщо імунна система людини долає інфекцію, то, як правило, до неї виробляється імунітет.
- Колективний імунітет значно зменшує ризик поширення інфекційного захворювання.
- Інфекційні захворювання можна лікувати самостійно, без лікаря.

☼ А що знаєш ти про інфекційні захворювання? Доповни відповіді учнів та учениць.

Лікар-інфекціоніст — фахівець, який займається діагностикою, лікуванням, профілактикою інфекційних захворювань.

2. Сергій запропонував пограти в гру “Світлофор” і роздав усім кружечки зеленого й червоного кольорів. Правила гри такі: якщо вказана дія допомагає вберегтися від інфекційних захворювань, треба показати зелений кружечок, а якщо ні — червоний.

- Регулярно провітрюю приміщення, забезпечую комфортну температуру в ньому.
- Не завжди мию овочі та фрукти під проточною водою, можу просто протерти серветкою.
- Дотримуюся правил особистої гігієни: мию руки з милом, особливо після контакту з людьми, які хворіють, та брудними поверхнями.
- Завжди ношу маску в кишені.

Кружечок якого кольору відповідає кожному з тверджень? Чому? Які твердження ти можеш додати?

3. Медична працівниця пані Галина зауважила, що вберегтися від інфекційних захворювань допомагають прості дії. Розгляньте плакат і обговоріть їх.

Щоб дізнатися більше, збережи в закладках свого браузера сайт Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України — *phc.org.ua*.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ

На ньому можна знайти корисну інформацію щодо профілактики різних захворювань, зокрема інфекційних.

4. Шестикласники й шестикласниці скористалися можливістю поспілкуватися з випускниками і засипали Уляну та Сергія запитаннями. Відтвори їх за відповідями.

Карантин — це захід, спрямований на попередження поширення інфекційних хвороб.

Є два шляхи до формування колективного імунітету: або люди масово хворіють і здобувають природний імунітет, або масово вакцинуються.

Вакцинація — це спосіб захисту людей від інфекційних захворювань. Імунна система реагує на введену вакцину і виробляє імунітет проти інфекції.

☼ Прочитай статтю про користь вакцинації. Яка інформація була для тебе відомою? Що нового ти дізнався / дізналася?

svitdovkola.org/zbd6/link5

Відсутність необхідної інформації про шляхи передачі інфекцій, методи профілактики та лікування хвороб спричиняє страх перед ними. Острах інфікування може призвести до дискримінації тих, хто хворіє або ж перехворів на інфекційні захворювання. Такі люди можуть зазнавати психологічного тиску з боку суспільства і не відчувати підтримки оточення.

Дискримінація (лат. *discriminatio* — розділення, розрізнення) — нерівна реалізація прав людей залежно від певних ознак, наприклад стану здоров'я.

5. Прочитай комікс. Як може проявлятися дискримінація в учнівському колективі?

Соціальна дистанція — практика збереження безпечної відстані від інших людей задля уникнення розповсюдження інфекційної хвороби.

Соціальна ізоляція — відмежування людини або групи людей від решти спільноти в результаті припинення або різкого зменшення спілкування і взаємодії.

6. З 2020 року в усіх громадських місцях: поліклініках, магазинах, кав'ярнях — були оголошення: "Через епідемію COVID-19 просимо дотримуватися соціальної дистанції".

Розглянь фотографію і запропонуй інші способи дотримання соціальної дистанції.

7. У групах створіть проєкт.

Тема проєкту. Інфекційне захворювання.

План роботи над проєктом

1. Визначте, яке інфекційне захворювання ви досліджуватимете.
2. Знайдіть інформацію про:
   - загальні ознаки захворювання (симптоми, тривалість та особливості перебігу);
   - шляхи передачі інфекції;
   - можливості, що надає сфера громадського здоров'я для боротьби з цією недугою (профілактика та лікування).
3. Підготуйте презентацію проєкту.

§ 12. Неінфекційні захворювання

Які захворювання є неінфекційними?
Що спричиняє неінфекційні захворювання?

Крім інфекційних хвороб людям загрожують також неінфекційні захворювання (НІЗ). Сьогодні ми з'ясуємо, які їх наслідки та як від них уберегтися.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сьогодні від НІЗ страждають до 60% дорослих та майже 20% дітей. Ці недуги ускладнюють перебіг інфекційних хвороб і є причиною великої кількості смертей.

Для України поширення неінфекційних захворювань також становить проблему, вирішення якої є одним з головних завдань сфери громадського здоров'я.

1. Прочитай визначення і пригадай ознаки НІЗ, які ти вивчав/вивчала в 5 класі.

Неінфекційні захворювання (НІЗ) — група хвороб, які не передаються від людини до людини, повільно прогресують і мають тривалий перебіг.

В усьому світі за наслідками для життя та здоров'я людини, а також для громадського здоров'я найбільшу проблему становлять чотири групи неінфекційних захворювань:

- **серцево-судинні** (зокрема гіпертонічна хвороба, інфаркт, інсульт);
- **онкологічні захворювання** (злоякісні пухлини);
- **діабет**;
- **хронічні захворювання органів дихання** (зокрема хвороба легень, бронхіальна астма).

Неінфекційними хворобами займаються лікарі, які мають відповідні спеціалізації:

- **кардіолог** лікує серцево-судинні захворювання;
- **онколог** — злоякісні пухлини;
- **ендокринолог** лікує діабет;
- **отоларинголог** та **пульмонолог** — захворювання органів дихання (вуха, горла, носа та легень).

2. Пригадай можливі причини неінфекційних захворювань. Знайди їх серед запропонованих.

- Стрес.
- Недосипання.
- Травми.
- Вживання алкоголю.
- Куріння.
- Нездорове харчування.
- Недостатня обробка м'яса чи риби.
- Неправильне носіння маски.
- Контакт із хворою людиною.
- Забруднене довкілля.
- Недостатня фізична активність.

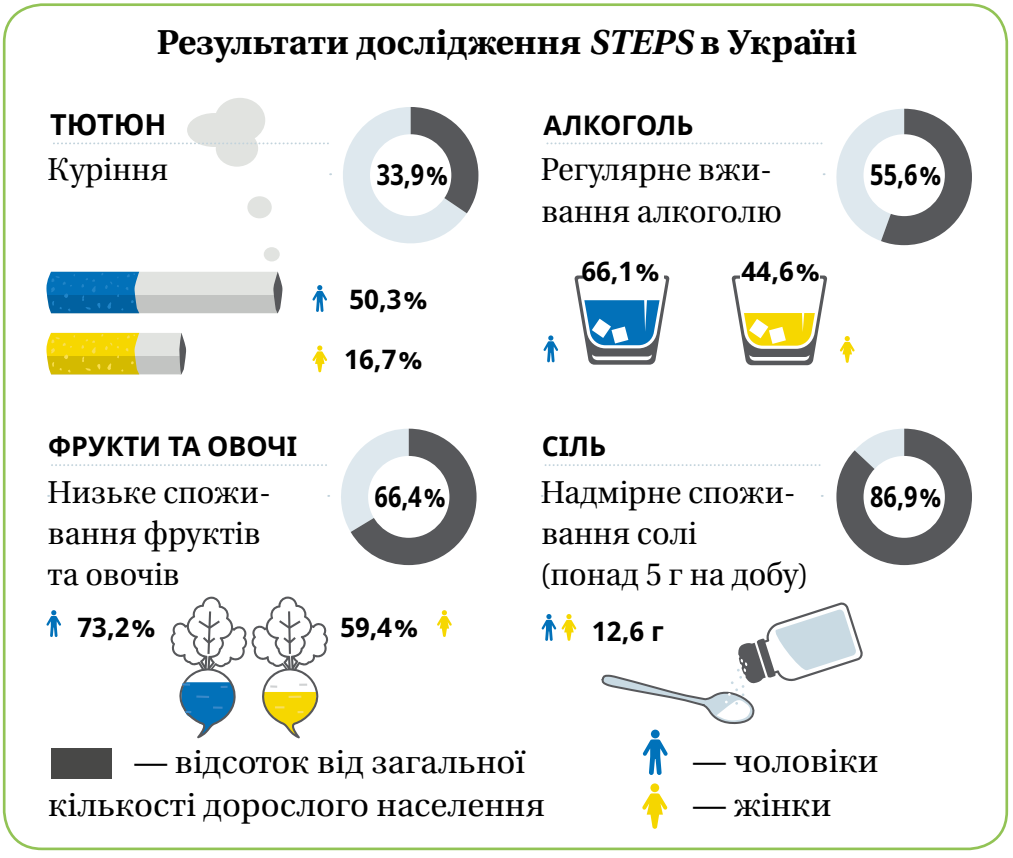
Причин неінфекційних захворювань багато. За даними ВООЗ, найпоширеніші з них — куріння, вживання алкоголю, нездорове харчування та недостатня фізична активність.

3. Разом з учителем обговоріть зв'язок між появою неінфекційних захворювань основних груп та їх поведінковими чинниками.

Групи НІЗ / Чинники	Серцево-судинні	Онкологічні	Діабет	Органів дихання
Куріння	+	+		+
Нездорове харчування	+	+	+	+
Брак фізичної активності	+	+	+	
Вживання алкоголю	+	+		+

2019 року в Україні вперше проведено дослідження *STEPS* щодо неінфекційних захворювань. Дослідження виявило дуже високу поширеність НІЗ та поведінкових факторів ризику.

4. Роздивись інфографіку за результатами дослідження *STEPS*. Які чинники ризику в ній відображені?



Дослідження підтвердило, що однією з головних причин розвитку НІЗ і передчасної смерті людей в Україні є куріння. На другому місці — споживання алкоголю, на третьому — поширення нездорових моделей харчування.

А от щодо четвертого чинника — рівня фізичної активності — маємо добрий результат, що став одним із найвищих показників у Європейському регіоні.

Розглянемо детальніше два чинники виникнення НІЗ в Україні: куріння і споживання алкоголю. Важливо з'ясувати, як уберегтися від їх негативного впливу.

5. Прочитай факти, що спростовують міфи про куріння і вживання алкоголю. Які з цих фактів тобі вже відомі, а які для тебе нові?

Міф 1. Курити і вживати алкоголь — це модно і сучасно.

Факт. У сучасному світі куріння і вживання алкоголю втрачають привабливість. Дедалі менше молодих людей палять. Суспільство розуміє шкоду від куріння і вживання алкоголю, тож сприяє відмові від цих шкідливих звичок. Наприклад, роботодавці під час пошуку працівників віддають перевагу кандидатам, які не п'ють і не курять.

Міф 2. Курити можна таємно, і ніхто не здогадається.

Факт. Все таємне швидко стає явним, адже зовнішні прояви, що супроводжують курця, помітні неозброєним оком. Зокрема запах диму і алкоголю відчувають всі, хто знаходиться поруч.

Міф 3. Куріння не має значного впливу на фізичний стан і самопочуття.

Факт. Спочатку зміни внаслідок куріння непомітні — але це не означає, що їх немає. Ознаки погіршення стану здоров'я починають дошкуляти вже тоді, коли порушення стають серйозними, а шкідлива звичка вкорінилась настільки, що її важко позбутися.

- Нігті жовтіють, стають ламкими, розшаровуються. Шкіра стає тьмяною, втрачає пружність. Волосся втрачає блиск.
- З'являється неприємний запах із рота, погіршується сприйняття смаків, виникають хвороби ротової порожнини, зубна емаль жовтіє.
- Дихання ускладнюється, з'являється "кашель курця".
- Загальне самопочуття погіршується, знижується продуктивність, виникають головні болі та запаморочення.

Міф 4. Вейпи та інші гаджети для куріння не шкодять здоров'ю.

Факт. Використання електронних сигарет та систем нагрівання тютюну також є небезпечним.

Міф 5. Куріння — це особиста справа кожного, курці нікому не заважають.

Факт. Дим, який видихає курець, містить багато токсичних речовин, що викликають різні хвороби: від серцево-судинних до онкологічних.

Тому в усьому світі долають проблему пасивного куріння та борються за чисте повітря. В Україні Законом "Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення" передбачена відповідальність за куріння в громадських місцях. Якщо ж правопорушення вчинила неповнолітня особа, відповідальність нестимуть батьки, опікуни чи піклувальники.

Громадські місця — приміщення будь-яких будівель, споруд, які люди відвідують вільно, за запрошенням або за плату, в тому числі під'їзди, підземні переходи, стадіони.

Пасивне паління — мимовільне вдихання диму, який видихає інша людина під час куріння.

На жаль, багато людей набувають шкідливих звичок ще підлітками. В ранньому віці куріння та алкоголь негативно впливають на розвиток мозку та фізичних показників організму. Ці пагубні звички призводять до зниження працездатності й витривалості, появи та прогресування неінфекційних захворювань. Причому залежність формується непомітно: спочатку здається, що можна перестати будь-якої миті. Але потім виявляється, що кинути шкідливу звичку дуже важко.

6. Обговорюючи можливі ризики виникнення НІЗ, учні та учениці припустили, що ці недуги легше попередити, ніж потім лікувати. Чи погоджуєшся ти з такою думкою? Відповідь обґрунтуй.

7. Знайди додаткову інформацію про шкоду, якої завдає здоров'ю людини вживання алкоголю. Сформулюй 4–5 порад щодо профілактики неінфекційних захворювань.

§ 13. Спорт і здоров'я

Чому спорт та фізична культура потрібні усім?

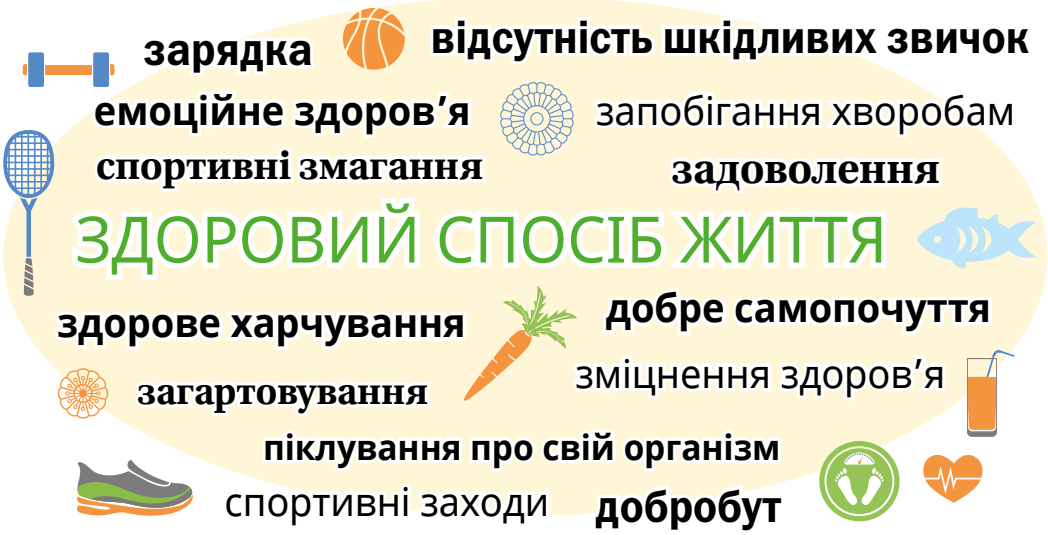
Недостатня фізична активність шкодить здоров'ю. Ви вже знаєте, що вона є однією з причин неінфекційних захворювань, а також важчого перебігу інфекційних недуг. Спорт і рухова активність — головні чинники зміцнення здоров'я, доброго самопочуття і довголіття.

"Спорт для всіх — здоров'я для кожного" — під таким гаслом в Україні функціонує мережа державних центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". Ці організації створюють умови для заняття спортом людей за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Всесвітній рух "Спорт для всіх" існує вже давно. З 2013 року Україна є членом міжнародної організації "Спорт для всіх", яка об'єднує понад 130 країн.

1. Які спортивно-масові заходи проводять у вашій школі, місті, громаді? У яких спортивних змаганнях ви берете участь? Складіть мапу думок.

2. Розглянь хмару слів. На основі вивченого в попередніх класах та власного досвіду сформулюй визначення поняття "здоровий спосіб життя".

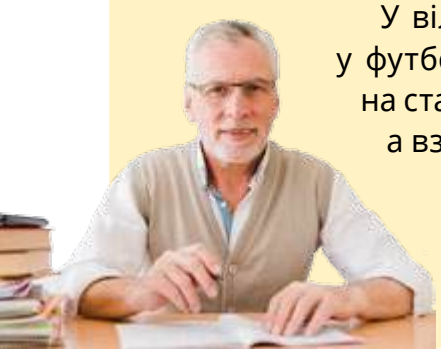


3. Ірина почала записувати складники здорового способу життя. Продовж перелік. Поясни, як саме ці складники впливають на здоров'я людини.

- ✔ Фізична активність і загартовування.
- ✔ Особиста гігієна.
- ✔ Відсутність шкідливих звичок.
- ✔ Позитивні емоції.

4. Прочитай розповідь учителя курсу "Здоров'я, безпека та добробут" Володимира Михайловича.

А знаєте, якими були моя фізична активність і загартовування, коли я був підлітком? Я жив у селі та допомагав рідним по господарству. Щодня я мав приготувати корм і погодувати ним курчат, нарвати трави для кролів, разом з бабусею виполоти бур'ян на грядках. Я збирав овочі, фрукти, ягоди та допомагав мамі їх консервувати.



У вільний час я зі своїми ровесниками ганяв у футбол на луках, разом з дідусем ловив рибу на ставку... В теплу пору я катався на велосипеді, а взимку — на санчатах, лижах, ковзанах.

А як ви проводите своє дозвілля? Чи знаходите час для фізичної активності й загартовування?

☼ Які справи ти робиш у вихідні та скільки часу на них витрачаєш? Побудуй стовпчикову діаграму, як це зробила Інна.

● Гуляю надворі з друзями ● Виконую домашні завдання ● Відвідую заняття з карате ● Читаю книжки ● Дивлюся фільми та серіали ● Допомагаю татові та матусі

☼ Обговоріть свої діаграми з однокласниками та однокласницями. Який висновок ви можете зробити?

У житті сучасної людини менше фізичної активності порівняно з попередніми поколіннями. Науково-технічний прогрес зменшив потребу багатьох людей у фізичній праці. До того ж малорухливому способу життя сприяють гаджети. Тому створення можливостей для збільшення рухової активності та заняття спортом стало життєвою необхідністю.

5. Обговоріть, як ви розумієте гасло “Спорт для всіх — здоров’я для кожного”.

Масовий спорт (спорт для всіх) — діяльність організацій, установ сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров’я.

Закон України
“Про фізичну культуру і спорт”

Центри фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”:

- збільшують кількість місць для занять фізичною культурою та спортом;
- збільшують кількість інвентарю для занять людей різних вікових категорій;
- популяризують здоровий спосіб життя через співпрацю з міжнародними та національними спортивними організаціями;
- організовують діяльність спортивних, туристичних, фізкультурно-оздоровчих гуртків, студій, секцій.

☼ Дізнайся більше про спорт для всіх: пошукай інформацію в мережі “Інтернет”, опитай вчителів, однокласників та однокласниць, близьких. Ознайомся з сайтом Всеукраїнського центру фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх” (*sportforall.gov.ua*).

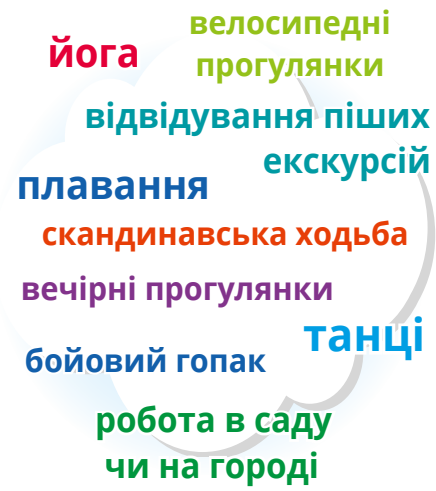
6. Перейди за покликанням на сайт Центру громадського здоров'я. Обери інтенсивність фізичної активності, яка тобі підходить.

svitdovkola.org/zbd6/link6

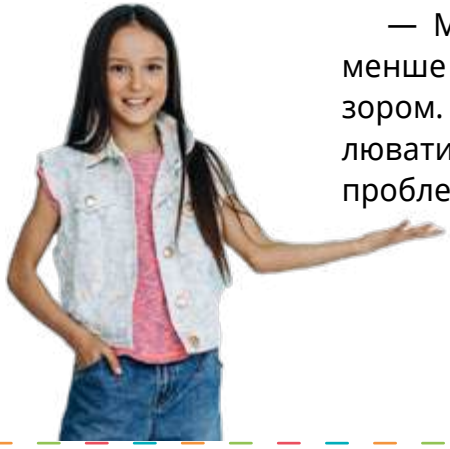
Підлітки повинні щодня займатися фізичною активністю помірної і високої інтенсивності не менше 60 хвилин. Тричі на тиждень слід робити вправи на розвиток скелетно-м'язових тканин. Це може бути швидка прогулянка або пробіжка. Важливо, щоб фізичні вправи для зміцнення здоров'я приносили підліткам задоволення. Тож обирай ті види активності, які тобі до вподоби.

Дорослим ВООЗ рекомендує щонайменше 150–300 хвилин помірної та інтенсивної активності на тиждень.

7. Теодора вирішила нагадати рідним та знайомим про різновиди повсякденної фізичної активності. Дівчинка склала хмару слів. Розглянь її і розкажи, яку користь приносять ці заняття.



8. Прочитай історію, яку розповіла Теодора. Поміркуй, як ти можеш допомогти рідним збільшити рухову активність.



— Мій дідусь Степан останнім часом став менше рухатись і більше сидіти перед телевізором. Я помітила, що він почав більше втомлюватися, сумувати, частіше говорити про свої проблеми зі здоров'ям.

Нещодавно дідусь звернувся до сімейної лікарки. На прийомі вона сказала: "Щоб запобігти розвитку неінфекційних хвороб, треба збільшити фізичну активність."

Лікарка порадила записатися на заняття зі скандинавської ходьби. Їх проводять у центрі “Спорт для всіх”.

Я знайшла оголошення, що такі групи збираються щодня у місцевому парку. Дідусь почав туди ходити, і через кілька днів його стан покращився. До занять долучилася і бабуся Тамара. Тепер вони приходять із прогулянки і кажуть: “Пішки ходити — довго жити”.

9. Прочитай розповіді шестикласників і шестикласниць про їхніх спортивних героїв. А ким зі спортсменів захоплюєшся ти?

GLOBAL TEACHER PRIZE UKRAINE

Зореслава. Мене вразила вчителька фізкультури з Тернопільської області Оксана Юрків. 2021 року вона здобула премію *Global Teacher Prize Ukraine*.

Пані Оксана розповіла, що робить усе для того, щоб спортивні заняття не були нудними, щоб школярі ще в дитинстві обрали свій вид спорту, охоче робили зарядку, полюбили рух і були активними все життя. Це круто.

Петро. А я захоплююся нашими паралімпійцями та дефлімпійцями. Паралімпійські ігри проводять для людей з інвалідністю, а дефлімпійські ігри — для людей з порушеннями слуху.

Уявіть, плавець із Харкова Максим Крипак, який має ураження опорно-рухового апарату, на Паралімпійських іграх у Токіо 2020 року завоював сім медалей: п’ять золотих, одну срібну та одну бронзову, ще й встановив новий світовий рекорд на 100 м вільним стилем. За це він отримав звання Героя України. Ось де сила волі та наполегливість!

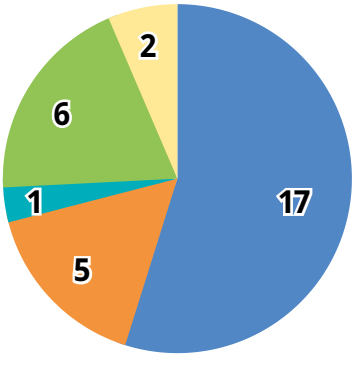
Славко. Для мене справжніми героями є військовослужбовці, які отримали серйозні травми, виконуючи бойові завдання. Але, маючи силу волі й снагу до життя, вони беруть участь у національних та міжнародних Іграх Нескорених — *Invictus Games*.

Так, на змаганнях у Гаазі у квітні 2020 року наші "інвіктуси" виграли 16 нагород, з яких п'ять золотих. А Віктор Легкодух, Ігор Галушка, Андрій Бадарак піднімалися на п'єдестал пошани двічі. Пишаюся, що живу в одній країні з цими неймовірними людьми.

Віта. У невеличкому містечку Вараші Рівненської області пенсіонерка Юлія Ходюнова, яка в молодості займалася аеробікою, розробила на основі міжнародного досвіду власну фітнес-програму та організувала студію для однолітків.

Круто, я би записала туди своїх бабусю та дідуся. Нехай ведуть активний спосіб життя і в поважному віці!

10. Василь вирішив довідатися, якими видами спорту займаються його однокласники та однокласниці. За результатами опитування хлопчик побудував діаграму. Проведи таке дослідження і ти.



- Футбол
- Айкідо
- Бокс
- Плавання
- Художня гімнастика

§ 14. Громадське харчування

Як не зашкодити собі, харчуючись не вдома?
Що таке фортифікація продуктів харчування?
Як та навіщо маркують харчові продукти?

Багатьох звичних нам продуктів харчування раніше не існувало. Це різноманіття стало можливим у зв'язку з розвитком науки й харчової промисловості. Наприклад, близько 100 років тому люди навчилися правильно заморожувати продукти. Це дало змогу не тільки довше їх зберігати, а й готувати велику кількість різних напівфабрикатів. Створення консервантів та харчових домішок збільшило термін зберігання продуктів у кілька разів.

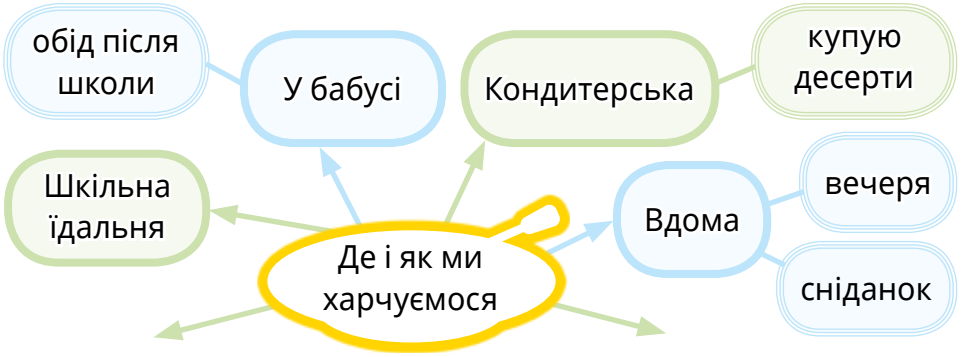
Нові технології зберігання та приготування їжі змінили харчові звички людей. Люди почали готувати страви на довший термін, харчуватися в спеціалізованих закладах, купувати готову їжу.

На жаль, науково-технічний прогрес не тільки полегшив наше життя, а й створив передумови для поширення так званих хвороб цивілізації, що виникають внаслідок недостатньої рухливості та неправильного харчування. Сьогодні ми усвідомлюємо, що наша їжа має бути здоровою і безпечною. А як про це подбати, відвідуючи заклади громадського харчування? Спробуємо розібратися.

Харчова промисловість — галузь, у якій займаються масовим виробництвом готових до споживання харчових продуктів та напівфабрикатів.

Напівфабрикати — харчова продукція, яка підлягає подальшій тепловій обробці (наприклад заморожені вареники) або використовується як інгредієнт (складник) для іншої продукції (наприклад м'ясний фарш).

1. Разом створіть мапу думок про те, де і як ви харчуєтеся.



☼ Позначте на мапі одним кольором місця, які можна віднести до групи “дім, родина”. Іншим кольором розфарбуйте решту місць. Вони належать до громадського харчування.

Заклад громадського харчування — заклад, що забезпечує харчуванням велику кількість людей, наприклад ресторан, кав’ярня, кондитерська, кулінарний відділ у магазині.

Сфера громадського харчування охоплює:

- виробництво їжі, тобто готової до споживання харчової продукції;
- обслуговування процесу споживання їжі;
- виготовлення харчових напівфабрикатів та кулінарно-кондитерських виробів;
- продаж харчової продукції споживачам.

2. Прочитай діалог шестикласниці Ганни та шкільного кухаря Івана Сергійовича. Яка інформація вже відома тобі, а яка — нова для тебе?

Іван Сергійович. Шкільна їдальня теж є закладом громадського харчування. Щоб готувати їжу в такому закладі, треба здобути професію кухаря. Це спеціаліст, який знає технологічні процеси приготування їжі, як правильно обирати продукти, зберігати їх, оформлювати страви тощо.

Ганна. Це дуже добре роблять моя мама, вітчим і дідусь, але вони не вчилися на кухарів. У чому різниця?

Іван Сергійович. Вдома ми готуємо тільки для родини. Близькі знають наші вподобання, а також чого нам не можна їсти. А у закладі громадського харчування можуть одночасно обслуговувати 50, 100 або більше осіб. Тому кухар має вміти готувати смачні та безпечні страви для великої кількості людей.

☼ Дізнайся більше про професії, пов'язані з кухарською справою.

svitdovkola.org/zbd6/link7

3. Яким вимогам має обов'язково відповідати заклад громадського харчування, що дбає про здоров'я та комфорт своїх відвідувачів? Обери серед запропонованого. Що ще ти можеш додати?

- охайно;
- чисто;
- жива музика;
- є туалет і місце для миття рук;
- привітний персонал;
- свіжі продукти;
- їжа смачна і приємно пахне;
- усі працівники носять уніформу;
- в меню зазначено інгредієнти страв та ціни;
- склад та маса страв відповідають вказаному в меню.

Вибір їжі — це відповідальність кожної людини. Так звані фаст-фуд, стріт-фуд та джанк-фуд не є повноцінним харчуванням. Така їжа достатньо калорійна, але в ній мало корисних речовин. Нестача необхідних вітамінів та мікроелементів робить наше тіло слабким, мозок — "лінивим", а організм — вразливим до різних хвороб. Надмірне вживання такої їжі може призводити до підвищеної втомлюваності, дратівливості, появи зайвої ваги, серцево-судинних хвороб, діабету. Недарма кажуть: ми — те, що ми їмо.

Джанк-фуд (від англ. *junk food* — "їжа-сміття") — висококалорійні продукти з підвищеним вмістом солі, цукру, жирів. Вони містять мало корисних речовин. За рахунок домішок і підсилювачів смаку така їжа видається смачною і може викликати звикання.

Стріт-фуд (від англ. *street food* — вулична їжа) — їжа, яку швидко готують та подають на вулиці.

Гамбургери, картопля фрі, шаурма, солодкі газовані напої — це джанк-фуд. Такі продукти можна вважати стріт-фудом, якщо їх пропонують у вуличних закладах. Джанк-фуд і стріт-фуд часто є **фаст-фудом** (від англ. *fast food* — швидка їжа).

4. Де, як часто та за яких обставин ви їсте джанк-фуд? Позначте ці місця на мапі думок, яку ви створили в завданні 1. Обговоріть у парах, як можна зменшити вживання такої їжі або взагалі від неї відмовитися. Поділіться ідеями з однокласниками та однокласницями.

Іноді нам хочеться солодкої або жирної їжі. Це може відбуватися, якщо організму бракує певних корисних речовин. Наприклад, якщо хочеться солодощів, організм потребує глюкози. Її можна отримати як із цукерок, так і з ягід та фруктів. Звичайно, краще вживати натуральні продукти.

Дізнатися більше про те, якої корисної їжі "просить" наш організм, можна прочитавши пам'ятку за посиланням.

svitdovkola.org/zbd6/link8

☼ А що ж робити, якщо хочеться їсти, а доступна лише вулична їжа? Обговоріть у класі, за необхідності скористайтеся пам'яткою за посиланням.

svitdovkola.org/zbd6/link9

☼ Пам’ятайте: отруїтися можна як стріт-фудом, так і домашньою їжею. Тож пригадайте правила запобігання гострим кишковим інфекціям та надання першої допомоги при харчових отруєннях.

Перегляньте поради від Центру громадського здоров’я.
svitdovkola.org/zbd6/link10

Наш раціон має містити необхідні для організму вітаміни та мікроелементи. У фабричній їжі їх значно менше, ніж у свіжих домашніх продуктах. Брак вітаміну D несе ризики для здоров’я кісток, нестача йоду знижує розумову активність, брак калію призводить до судом тощо. Через недостатню кількість корисних речовин наш організм стає менш захищеним від хвороб і різних негативних факторів.

Аби запобігти нестачі корисних речовин, виробники харчових продуктів збільшують у них вміст вітамінів та мікроелементів. Цей процес називають **фортифікацією**. Вміст додаткових вітамінів та мікроелементів необхідно позначати на пакованні.

Прикладом фортифікації є йодована сіль, яку ми купуємо в магазинах. До звичайної солі виробники додають мікроелемент йод.

Щоб свідомо обирати продукти харчування, необхідно мати про них повну і достовірну інформацію. Закони України зобов’язують виробників розміщувати всі необхідні дані про товар на пакованні. Усі харчові продукти, які продають на території України, повинні бути марковані державною мовою.

Вимоги до маркування продуктів

- Інформація надрукована шрифтом, зручним для читання.
- Умови зберігання і використання.
- Перелік інгредієнтів.
- Частка того чи іншого інгредієнта у відсотках.
- Назва і місце розташування компанії-виробника.
- Інструкція з використання чи споживання.
- Мінімальний термін придатності.
- Харчова цінність.
- Алергени.
- Маса або об'єм.
- Відмітка "З ГМО", якщо ГМО перевищує 0,9%.
- Адреса потужностей виробництва.
- Назва продукту й інформація про обробку.

5. Перевір паковання будь-якого харчового продукту щодо відповідності вимогам маркування. Чи всі вимоги виконані?

☼ Зверни увагу на перелік інгредієнтів (складників), вміст поживних речовин, вітамінів, мікроелементів. Чи є інформація про фортифікацію? Чи є попередження щодо інгредієнтів, які можуть викликати алергію?

Нагляд за безпечністю та якістю продуктів харчування здійснює Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів.

6. Дослідіть новорічні та різдвяні кулінарні традиції різних народів світу. Намалюйте малюнок, комікс або зробіть презентацію чи колаж "Святкова національна кухня".

§ 15. Вплив реклами на рішення людини

Що таке реклама, як вона впливає на людину?
Які є види реклами?

Чи замислювалися ви над тим, що може викликати наш інтерес до товару, послуги, події? Що може вплинути на наше рішення здійснити покупку або зробити щось? Бажання, зацікавленість, допитливість. Що ще?

Це можуть бути як внутрішні чинники, так і зовнішні. До зовнішніх факторів належить реклама.

Рекламні плакати є на вулиці, у транспорті, у приміщеннях. Рекламними роликами переривають телевізійні програми, фільми. Відео та банери розміщені на сайтах в інтернеті, в соціальних мережах, на сторінках і каналах відомих блогерів. Рекламні оголошення лунають на радіо, рекламні листівки та брошури роздають на вулицях, у торгових центрах. Словом, реклама — скрізь!

☼ Як ви вважаєте, наскільки рекламні повідомлення можуть впливати на думки та дії людей щодо добробуту, здоров'я та безпеки?

1. Аліна пригадала, як у 5 класі, шукаючи додаткову інформацію за темою "Уміння вчитися", відкрила для себе метод спостереження. Цей метод дівчинка вирішила застосувати для дослідження реклами, що її оточує.

Метод спостереження — цілеспрямоване вивчення чогось у природних умовах. За результатами спостережень роблять висновки.

Аліна записувала основні тези рекламних повідомлень та власні коментарі щодо них. Встанови відповідність між повідомленнями та коментарями. Обґрунтуй свій вибір.

Рекламні повідомлення

1 Вживати алкоголь та курити — здоров'ю і добробуту шкодити!

2 Тільки 2 дні розпродаж одягу цього сезону! Не проґав можливість вдягнутися модно та дешево!

3 Виставка метеликів! Приходь і запрошуй друзів! Групам від 10 осіб — знижка!

4 Ідеальна фігура — швидко, без спорту й дієт. Телефонуй зараз!

Коментарі

А. Цікаво. Треба запропонувати однокласникам і однокласницям. Ще й заощадимо.

Б. Головне — здоров'я. Не буває здорового тіла без здорового способу життя.

В. Запропоную в школі намалювати плакати до Всесвітнього дня здоров'я (7 квітня).

Г. Треба використати можливість, бо потім її не буде! Доповнено: матуся порадила добре подумати, чи справді мені це потрібно.

- З якою метою могли розмістити кожне з цих повідомлень?
- Обговоріть, що в цих рекламних повідомленнях привертає увагу і чому. Що спонукає до дії? Якими були б ваші думки та дії, якби ви побачили такі повідомлення?
- Які з рекламних повідомлень можуть нашкодити здоров'ю, безпеці та добробуту людини?

2. Прочитай історію про твоїх однолітків.

12-річні близнюки Інна та Іван частенько їли чипси, сухарики та пили солодку газовану воду. Вони чули від батьків, що варто менше їсти таких продуктів, однак часто бачили їх привабливу рекламу без жодного натяку на можливу шкоду. Персонажі рекламних роликів були веселими, рухливими, полюбляли активний відпочинок, і було зовсім не схоже, щоб хтось із них страждав через погане самопочуття. Згодом в Івана почались проблеми з травленням. А під час огляду сімейний лікар зауважив, що близнюки стали швидше набирати вагу.

☼ Обговори з однокласниками та однокласницями.

- Чому так трапилося?
- Хто несе відповідальність за те, що сталося?
- Як виправити ситуацію? Хто це має робити?

Як реклама впливає на рішення людини та як не стати її "жертвою"? Насамперед дамо визначення терміна "реклама", аби мати повне уявлення про об'єкт дослідження.

Об'єкт — предмет пізнання, інтересу, те, на що спрямована діяльність.

3. Знайома Антона Світлана працює в рекламній агенції. Хлопчик попросив її пояснити, що таке реклама. Світлана запропонувала Антонові виконати завдання: доповнити речення, обравши слова з довідки. Виконай це завдання і ти.

- Реклама — інформація про ? , ? , ? , ? , призначена привернути до них ? , викликати ? , сформувати про них ? .
- Особи або підприємства, які рекламують себе, товари або послуги, є ? .
- Люди, які бачать або чують рекламні повідомлення та реагують на них, є ? реклами.

Довідка: особа, обізнаність, товар, подія, інтерес, послуга, увага, рекламодавці, споживачі.

Є такі види реклами:

- **комерційна** створена з метою привернути увагу до товарів та послуг, спонукати до їх придбання;
- **соціальна** спрямована на привернення уваги до суспільних проблем з метою їх вирішення, залучення благодійників або волонтерів;
- **політична** має на меті передвиборну агітацію, інформування про кандидатів, їхні команди, цілі, програми та дії.

Щоб продати більше товарів або послуг, рекламодавці використовують різні технології та прийоми впливу (“гачки”). Рекламні повідомлення діють на емоції людини, звертаються до її бажань, очікування швидкого результату або задоволення. За допомогою цих “гачків” легше зачепити споживачів і змусити їх придбати товар, послугу або зробити те, чого хоче рекламодавець.

4. Орест провів опитування споживачів і дізнався про найпоширеніші рекламні “гачки”, які спонукають їх до покупки. Обговоріть ці прийоми. Чи траплялися вам такі “гачки”? Наскільки часто ви їх помічаєте?

Рекламні “гачки”

1 **Навіювання відчуття, що певний товар або послуга може зробити людину щасливою чи успішною**

Звичайно, всі ми знаємо, що неможливо досягти ні щастя, ні успіху, просто щось купивши. Але у кадрі — щасливий персонаж, на якого так хочеться бути схожими. І нам мимоволі починає здаватися, що з рекламованим товаром і ми станемо такими.

2 **Заклик купити товар або замовити послугу “просто зараз”, “тільки сьогодні”**

Ми припускаємо, що завтра цього товару вже може не бути, і поспішаємо його придбати, не думаючи про те, чи справді він нам потрібен.

3 **Прихована реклама: наприклад, блогери показують, як користуються певним товаром**

Ми довіряємо вибору своїх кумирів і хочемо бути на них схожими. Хоча в реальному житті ці люди можуть не користуватися тим, що рекламують у соціальних мережах.

- Які рекламні прийоми ви можете додати?
- Чи потрапляли ви на якісь із цих “гачків”?

Щоразу, коли бачиш рекламу або когось, хто настійливо вмовляє тебе щось купити, пам’ятай про можливий “гачок” і запитуй себе: “А чи справді мені це потрібно?”.

Часто в рекламі яскраві о́брази привертають увагу, а щасливі персонажі викликають бажання робити як вони. Та жодна весела картинка, жоден гучний заклик не повинні заважати нам аналізувати та ухвалювати свідомі рішення.

5. У парах складіть правила, як не потрапити на рекламні “гачки”.

Міркуй →	Над чим треба міркувати? Що саме аналізувати?
Перевіряй →	Що треба перевіряти? На що звертати увагу?
Радься →	Із ким радитися? Які запитання ставити?

6. Шестикласники й шестикласниці пішли на екскурсію в рекламну агенцію і дізналися, які існують вимоги до реклами. Повернувшись, вони склали ось таку пам'ятку. Прочитайте і обговоріть, чому її необхідно дотримуватися.

Добра реклама:

- **правдива** — містить повну та перевірену інформацію;
- **доброчесна** — не вводить в оману, не підносить одних товарів чи послуг за рахунок приниження інших;
- **етична** — не містить інформації чи зображень, які можуть когось образити або комусь нашкодити;
- **недискримінаційна** — не містить дискримінації людей за жодними ознаками.

Добра реклама — щира й відкрита, не агресивна й не намагається спіймати на "гачок". Вона допомагає людям зацікавитися і краще зрозуміти те, про що йдеться.

7. Учні й учениці вирішили створити соціальну рекламу. Вони проаналізували зразки, створені професійними рекламістами. Обговоріть, які проблеми та ситуації висвітлено у відеороликах. Як ця реклама може вплинути на думки та дії людей?

svitdovkola.org/zbd6/video8

5 хв

- Цінність добросусідства
- Сміття: відео про збереження довкілля
- Небезпечні знахідки
- Пес Патрон із ДСНС інформує. Що не слід робити зі снарядами, які не розірвалися | 1 серія

8. Однокласники та однокласниці підтримали ідею Аліни створити соціальну рекламу на тему "Вживати алкоголь та курити — здоров'ю і добробуту шкодити!" до Всесвітнього дня здоров'я.

Об'єднайтеся в команди по 3–5 осіб. Використовуючи пам'ятку "Добра реклама", створіть рекламний плакат або відеоролик.

ПЕРЕВІР СЕБЕ

1. Творення добробуту — особистого і суспільного — передбачає забезпечення гідних умов життя. Назви 8 умов життя людини.

2. Мама Остапа пані Лін — професійна фотографиня. Вона запропонувала шестикласникам і шестикласницям влаштувати фотосесію. Порадившись з учителем, учні вирішили провести її в парку в останній день першого семестру. Уляна сказала, що щодня влаштовує в цьому парку велопрогулянки по 30-40 хв. Чи достатня добова рухова активність дівчинки?

   ☼ Які ще варіанти щоденної рухової активності ти можеш запропонувати?

3. По дорозі до парку підлітки стали свідками ось таких ситуацій.

   Чи є серед них приклади виправданих ризиків? Поясни.

4. Пані Лін згадала, що торік у цьому парку був концерт. Зібралося багато людей: утворився натовп. Остап сказав, що знає, як поводитись у натовпі. Які з його порад слушні?

   А. На шиї має бути шарф, в руках — велика сумка.
   Б. Не панікуй, утримуйся на ногах.
   В. Йди проти натовпу.
   Г. Глибоко вдихни, зімкни руки і трохи розведи лікті.
   Ґ. Йди за натовпом, поступово зміщуючись до його краю.
   Д. У разі падіння згорнися в клубок і закрий руками голову.

5. Перебуваючи в парку, Орест зауважив, що в ньому не дуже комфортно відпочивати. Що можуть запропонувати учні й учениці 6-го класу, щоб поліпшити благоустрій парку і покращити добробут своєї громади?

6. Тимофій побачив компанію юнаків та дівчат, які курили на лавочці. “Створимо соціальну рекламу про шкідливість куріння і розмістимо тут”, — сказав він. Однокласники та однокласниці підтримали ідею. Придумай девіз для цієї реклами.

7. Після фотосесії підлітки пішли гуляти. В ятці зі стріт-фудом Діана взяла собі хот-дог. За деякий час дівчина відчула слабкість, біль у животі, жар. Назар пригадав вивчене в першому семестрі і припустив, що це харчове отруєння. Що варто зробити Діані в такій ситуації?

А. Викликати “Швидку”.

Б. Піти додому і лягти відпочивати.

В. Звернутися до сімейного лікаря.

Г. Випити води.

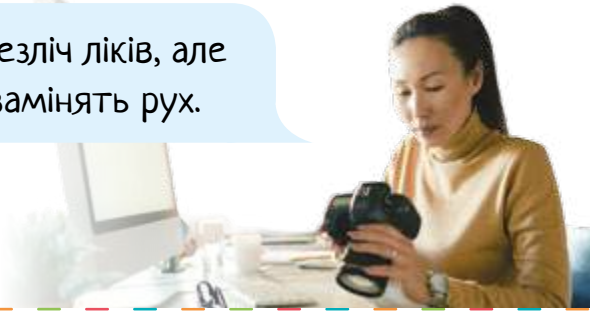
Ґ. Зателефонувати батькам.

Д. З’їсти ще щось.

Е. Нічого не робити: минеться саме!

8. Отримавши фото, учні й учениці стали ділилися враженнями в чаті. Марина написала, що їй дуже сподобалася прогулянка і фото, де всі роблять фізичні вправи — веселу руханку. Пані Лін згадала відомий крилатий вислів.

> Рух може замінити безліч ліків, але жодні ліки в світі не замінять рух.



Який висновок можна зробити з цього вислову?

МОДУЛЬ 4 • ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 16. Способи навчання

Які є способи ефективного навчання?
Як розвивати пам'ять та увагу?

Напевно, ви помітили, що в 6 класі навчальний матеріал став складнішим. Для розуміння, запам'ятовування та відтворення нової інформації потрібно більше зусиль. Домашні завдання вимагають більше уваги, використання нових умінь та навичок. Щоб упоратися з більшим навантаженням, треба вміти навчатися ефективно.

Чому необхідно розвивати пам'ять та увагу? Що допомагає долати труднощі в навчанні у школі й поза нею? Чому важливо вміти організовувати власний розвиток і навчання? Чому потрібно мати достатньо часу і для навчання, і для відпочинку?

Спробуємо відповісти на ці запитання та дослідити різні способи засвоєння інформації. Це дасть вам змогу досягти кращих результатів у навчанні та саморозвитку.

1. Установіть відповідність між прислів'ями і якостями, про які в них ідеться.

1. Знання робить життя красним.
2. Мудрій голові досить двох слів!
3. Мудрим ніхто не вродився, а навчився.
4. Яка головонька, така й розмовонька!

А. Уміння навчатися впродовж життя.
Б. Знання та вміння, що допомагають дбати про добробут.
В. Кмітливість, уміння швидко аналізувати інформацію і використовувати її.
Г. Освіченість, широкий світогляд, культура спілкування, вміння знайти спільну мову з іншими та підтримати бесіду.

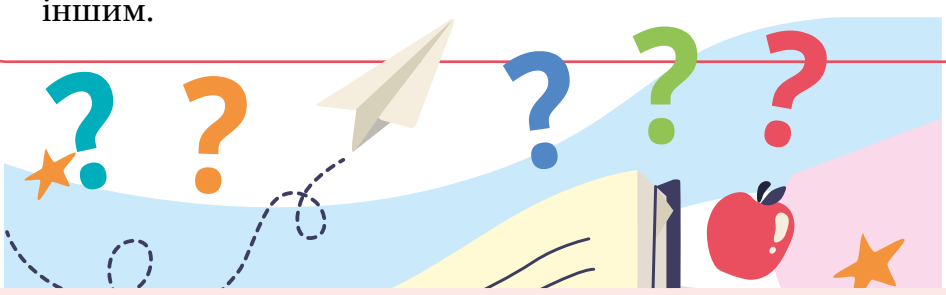
☼ Як, на вашу думку, ці якості допомагають людині забезпечити свій добробут?

Пам'ять і розуміння взаємопов'язані. Що краще ви щось розумієте, то легше запам'ятовуєте. Збагнути суть будь-якої проблеми допомагає метод "5 чому". Він розвиває пам'ять, критичне мислення, вміння аналізувати інформацію, робити висновки.

Приклад застосування методу "5 чому"

Судження. Необхідно знати правила поведінки у небезпечних ситуаціях.

1. **Чому** необхідно знати правила поведінки у небезпечних ситуаціях? — Щоб їх дотримуватися.
2. **Чому** потрібно їх дотримуватися? — Щоб захиститися від небезпек.
3. **Чому** потрібно захищатися від небезпек? — Щоб залишатися здоровими та активними.
4. **Чому** важливо бути здоровими та активними? — Це допомагає успішно вирішувати основні життєві завдання: вчитися, працювати, спілкуватися, дружити.
5. **Чому** треба успішно вирішувати основні життєві завдання? — Щоб підвищувати власний та суспільний добробут, отримувати задоволення від життя і допомагати в цьому іншим.



Розвивати критичне мислення можна не тільки в школі. Будь допитливим/допитливою, спостерігай за життям навкруги і став запитання "Чому?", "У який спосіб?", "Що з цього випливає?". Читай і міркуй над прочитаним, бери участь в обговореннях та дискусіях. Тримай своє критичне мислення в тонусі та розвивай його!

2. У парах оберіть одне з висловлювань та проаналізуйте його за методом “5 чому”. За бажання запропонуйте свій варіант.

? Треба розвивати пам’ять та увагу.

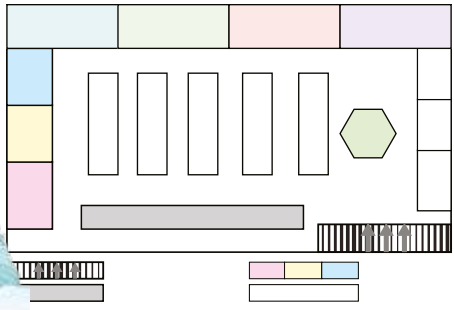
? Навчання допомагає людині підвищувати рівень добробуту.

☼ До якого висновку ви дійшли в результаті аналізу висловлювання за методом “5 чому”?

Використовуй метод “5 чому” у спілкуванні з друзями. Висловлюючи свою думку й аналізуючи думки інших, ти розширюєш власне розуміння ситуації, порівнюєш різні бачення та осмислюєш їх.

3. Роблячи покупки в супермаркеті разом із батьком, Зореслава згадала про метод “5 чому” і придумала за ним гру. Вона спитала тата: “Чому в супермаркеті так багато різних відділів: засобів гігієни, овочів, напоїв..?”. Пофантазуйте в парах, яким може бути продовження бесіди. Озвучте останню відповідь у ланцюжку “Чому?”. Чи збігається вона в різних пар?

У супермаркеті товари розміщені у відділах: солодощі — у кондитерському, а молоко, кефір, сир — у відділі молочних продуктів. Так зроблено тому, що нам легше спочатку знайти відділ (групу товарів), а потім — конкретний товар у цій групі.



Це — приклад **методу групування**. Він дає змогу легше знаходити й запам'ятовувати інформацію, структуруючи її, об'єднуючи в групи за певними критеріями (ознаками).

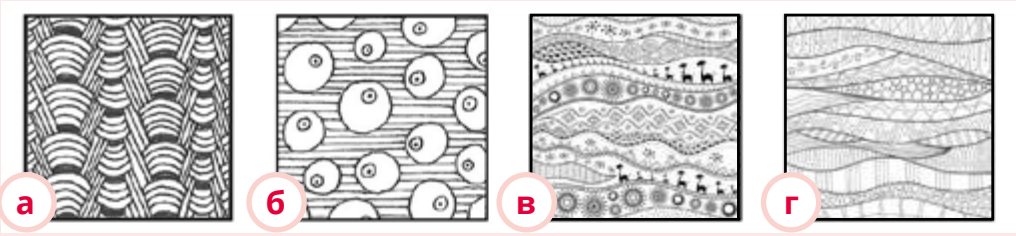
4. За допомогою методу групування структуруй перелік правил безпеки. Зроби це зручним для себе способом: у вигляді мапи думок, таблиці чи списку.

- Не ходити по кризі на водоймах.
- Переходити проїжджу частину у визначеному місці.
- Не виконувати прохання незнайомців.
- Не виходити з громадського транспорту до повної його зупинки.
- Не чіпати чужих та підозрілих предметів на вулиці.
- Не ігнорувати сигналів оповіщення про небезпеку.
- Не купатися у невстановленому місці.
- Не гратися на будівельному майданчику.
- Не відчиняти дверей незнайомцям.
- Не гратися біля будівельної та ремонтної техніки.
- Мати напоготові "невідкладний (евакуаційний) наплічник".
- Кататися на велосипеді по велосипедній доріжці.

- Які критерії ти обрав / обрала для того, щоб згрупувати перелік правил? Чому саме такі? Які групи ти створив / створила?
- Який перелік легше запам'ятати: представлений без групування чи згрупований тобою?

5. Створи мапу думок про прийоми та методи, які допомагають тобі краще навчатися.

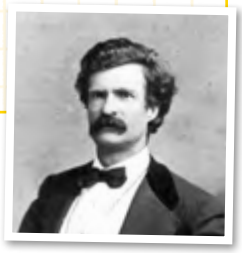
Для ефективного навчання самостійно, у школі або онлайн найважливішим є **вміння зосереджуватися**, тобто концентрувати увагу. Щоб його розвивати, спробуй малювати **зентангли** (а, б) або **дудли** (в, г).



З простих елементів можуть складатися вражаючі композиції! Малювання зентанглів чи дудлів також допомагає заспокоїтися і зняти напруження.

Щоб ефективно навчатися, можна використовувати також мнемонічні техніки.

Мнемонічні техніки — спеціальні прийоми та способи, що полегшують запам'ятовування інформації.



Марк Твен (1835–1910), американський письменник

Існує багато мнемонічних технік. Наприклад, Марк Твен для підготовки публічних виступів умовно розділяв усе, що хоче сказати, на 5 частин. До кожної схематично малював зображення, о́браз, щоб краще її запам'ятати.

6. Застосуй на практиці мнемонічну техніку Марка Твена. Продовж речення "Я хочу повідомити однокласникам та однокласницям про…". Подумай, з яких частин складатиметься розповідь, і намалюй зображення за методом письменника.

☼ Поміркуй, у яких випадках можна використовувати цю мнемотехніку.

§ 17. Менеджмент навчання

Що таке менеджмент навчання?
Як планувати й організовувати навчання,
позашкільні активності та відпочинок?

Єдиний, хто не втомлюється, — час.
А ми живі, нам треба поспішати.
Зробити щось, лишити по собі...

Ліна Костенко (нар. 1930),
українська письменниця

1. Обговорюючи цитату з вірша Ліни Костенко, шестикласники й шестикласниці дійшли таких висновків. Наскільки ви з ними погоджуєтеся?

Людина не повинна гаяти свого життя на порожні, беззмістовні речі.

Потрібно витрачати час на щось корисне, на створення цінності для себе і для інших.

Це може бути наукове відкриття, збудований дім, написана книжка або збережена для майбутніх поколінь природа.

У липні 2022 року Ліна Костенко стала кавалером ордена Почесного легіону. Це найвища нагорода у Франції, яку присуджує Президент Республіки за видатні військові або громадянські заслуги.

Щоб цінувати час і використовувати його правильно, не треба чекати, коли ви станете дорослими. Спробуймо з'ясувати, як раціонально (з розумом, доцільно, за планом) використовувати час. Зробіть власні висновки і втілюйте їх у своє повсякденне життя.

З усіх утрат втрата часу найтяжча.

Григорій Сковорода (1722–1794), український письменник, філософ

2. Обговоріть висловлювання Григорія Сковороди. Зіставте те, що сказав філософ, із думкою поетеси Ліни Костенко. Який висновок ви можете зробити? Чому час важливий?

3. Зверніся до свого портфоліо. Яку ціль ти визначив / визначила на цей навчальний рік під час опрацювання §3? Оціни, наскільки ти наблизився / наблизилася до досягнення цієї цілі.

0. Забув / забула про неї.

1. Пробував / пробувала, але поки що не вдається.

2. Почав / почала досягати успіхів.

3. Вже багато зробив / зробила.

4. Досяг / досягла цілі.

Минуло доволі багато часу з того моменту, як ти поставив / поставила перед собою цю ціль. Поміркуй, що допомагало і що заважало тобі її досягти. З якими складнощами чи проблемами ти стикався / стикалася?

Для того щоб не витрачати час марно й використовувати його як цінний ресурс, варто керувати навчанням, тобто планувати його, визначати пріоритетність (що важливіше, а що — ні).

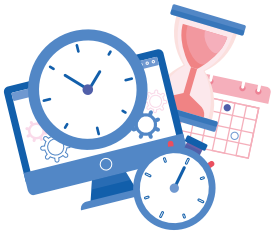
Планування — визначення оптимального порядку дій та розподілу ресурсів, які потрібні для досягнення поставленої мети.

Менеджмент (або управління) — процес планування, організації та контролю діяльності з метою ефективного виконання завдань.

Планування часу — одна з важливих складових менеджменту навчання. Час — це ресурс, який не поновлюється, тож не варто витрачати його марно. У молодших класах плануванням твого часу займалися здебільшого родичі та педагоги. Тепер ти вчишся робити це самостійно. Ти починаєш відповідати за процес і результат планування, тобто стаєш менеджером/менеджеркою свого навчання і досягнення цілей.

4. Проаналізуй перелік процесів, які відбуваються під час шкільного навчання. Доповни список власними варіантами, запиши їх. Що із зазначеного залежить від учнів та учениць, а що — від дорослих?

1. Підготовка робочого місця.
2. Визначення послідовності виконання завдань.
3. Визначення часу виконання завдань.
4. Відволікання від виконання домашніх завдань на інші справи.
5. Складання розкладу уроків у школі.
6. Викладання уроків.
7. Перевірка знань і вмінь учнів та учениць.
8. Пошук додаткової інформації для виконання завдань.
9. Списування.
10. Бажання зрозуміти навчальний матеріал.
11. Спілкування з учителем/учителькою чи іншими людьми, які діляться досвідом.
12. Установлення режиму дня.
13. Визначення тривалості уроків у школі.



5. Прочитай діалог Агати та Жана.

Жан. Та ні... Я вирішив спочатку відпочити, а потім робити уроки. Катався на велосипеді. Хотів зустрітися з друзями, але вони не змогли. Не знав, чим зайнятися, і просто грав на телефоні. З батьками були в родичів — добре провели час, довго грали в настільні ігри з двоюрідними сестрами. А як настав час вертатися, почалася злива, і ми чекали, поки вщухне. Через це не вивчив уроки. Батьки кажуть, що я нераціонально витрачаю свій час... А як минули твої вихідні?

Агата. Я виконала домашні завдання ще у п'ятницю. Обговорила з подругою книжку, продумала ідеї для проєкту на урок літератури. Коли була гарна погода, каталася з мамою на роликах. Сходила на танці, після них трохи погуляла з дівчатами в парку. Як почався дощ, то з татом готувала, трохи допомогла дідусеві прибрати в гаражі. Пройшла декілька рівнів у комп'ютерній грі. Поспілкувалася англійською з подружкою з Великої Британії і погралася з братиком...

Жан. І як це все ти встигла? Бідненька, як тебе навантажують...

Агата. Зовсім я не бідненька. Час — моє багатство. Ніхто мене не навантажує і ні до чого не примушує, роблю це із задоволенням. Якщо мені щось перестане подобатися або буде складно, я відпочину, звернуся до батьків по допомогу.

☼ Чому Агаті вдається організувати своє позашкільне навчання і відпочинок, а Жану — ні? Обговоріть за методом "5 чому". Який висновок можна зробити?

6. Згадай, що ти робив / робила протягом тижня. Як ти можеш згрупувати те, на що витрачаєш час? Створи мапу думок “Мій час — мій ресурс”. Пам’ятай, що нудьгування і безділля теж забирають час. Тому їх треба обов’язково відобразити на мапі.

☼ Обговоріть, на що ви відводите більше часу. Чи на все його вистачає? Чи всі справи вдається довести до кінця?

7. Проаналізуй, на що ти витрачаєш час упродовж тижня. Дай відповіді на запитання.

- На що ти витрачаєш найбільше часу впродовж тижня?
- Які справи / заняття пріоритетні для тебе?
- Чи збігаються заняття, на які витрачаєш найбільше часу, з пріоритетними?

8. Прочитай продовження бесіди Жана та Агати.

Я вважаю, що час, гарний настрій, спілкування з друзями та хобі — це теж мої ресурси для навчання.

Щодо часу та гарного настрою я з тобою погоджуюся. А щодо друзів та хобі — ні.

☼ Чию позицію ти вважаєш правильною? Наведи аргументи.

☼ У парах обговоріть, чи можуть час, гарний настрій, спілкування з друзями та хобі бути ресурсами людини для покращення її добробуту.

Сам собі ресурс

У чому різниця між фразами “я змерз / змерзла” і “мені треба зігрітися”? Обидві фрази ти можеш сказати в тій самій ситуації — наприклад, повернувшись зі школи взимку. Перша фраза описує твій стан і не передбачає дію. А ось друга виражає потребу в дії, готовність до неї.

Частіше формулюй фрази, спрямовані на дію. Так ти усвідомиш, у чому є потреба і що треба робити, аби її задовольнити.

9. Зміни фрази так, щоб вони стали спрямованими на дію, скориставшись пам’яткою “Сам собі ресурс”.

- Я втомився / втомилася.
- Я нічого не встигаю.
- Я не знаю правил безпеки.

10. Запиши справи, які ти робив / робила впродовж тижня, у таблицю за зразком. Проаналізуй, скільки часу ти витрачаєш на кожну групу занять.

Заняття з фіксованим графіком	**Допомога іншим**	**Вільний час**
заняття у школі *(5 днів на тиждень по 6 год)*	миття посуду *(... год ... хв)*	читання книжки *(... год ... хв)*
гурток *(... год ... хв)*		

☼ Який висновок ти можеш зробити? Чи варто тобі змінити своє планування?

§ 18. Уміння вчитися

Як пов'язані особистісний розвиток та навчання?
Які переваги індивідуального та групового навчання?
Чому важливо шукати додаткові освітні можливості?

Навчання та особистісне зростання взаємопов'язані. Навчання сприяє особистісному зростанню. Водночас розвиток особистості спонукає здобувати нові знання, опановувати нові вміння, збагачувати свій досвід.

Більшість знань ви засвоюєте в школі. Проте довкола є й інші освітні можливості. Щоб всебічно розвиватися, потрібно їх використовувати.

Навчання — діяльність, спрямована на засвоєння знань і розвиток умінь та навичок. Навчання відбувається завдяки застосуванню різних способів пізнавальної та практичної діяльності.

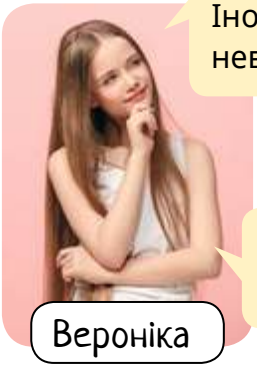
Особистісний розвиток — особисте вдосконалення людини, яке відбувається завдяки засвоєнню нових знань та набуттю досвіду.

Як навчання та особистісний розвиток допомагають одне одному? Чому позашкільне навчання важливе? Чому помилки — це помічники? Чому потрібно шукати додаткові освітні можливості? Чого можна навчитися, спостерігаючи та досліджуючи світ? Спробуємо відповісти на ці запитання.

1. Прочитайте прислів'я. Обговоріть, як вони пов'язані з умінням учитися та особистісним розвитком. Доведіть, що ці влучні вислови закликають аналізувати, робити висновки, удосконалювати свої вміння та здобувати досвід.

- Кожна пригода — до мудрості дорога.
- Незнайко на печі лежить, а знайко по дорозі біжить.
- Добрий рибалка по клюванню мусить знати, як рибку звати.

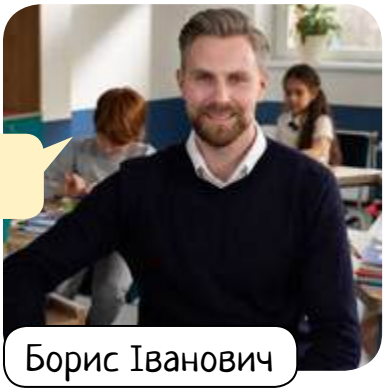
2. Прочитай діалог Вероніки і вчителя Бориса Івановича.



Вероніка: Іноді в мене бувають невдачі.

Борис Іванович: Тебе вони непокоять?

Вероніка: Я дуже хвилююся через них.



Борис Іванович. Проблема не у невдачах, а в тому, як людина ставиться до них. Якщо через невдачу людина докоряє собі та відчуває розгубленість, то страх помилки викликатиме невпевненість і тривогу. Тоді людина більше боїться, аніж думає, що робити.

Вероніка. Здається, у мене виникла ця проблема. Як її вирішити?

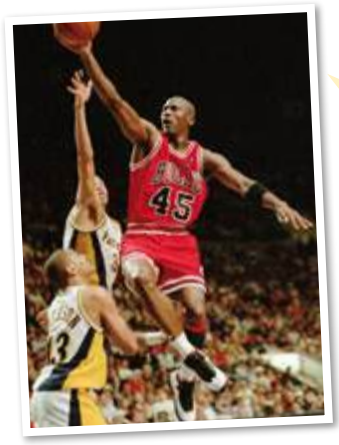
Борис Іванович. Потрібно сприймати невдачі як досвід і як привід покращувати свої знання і вміння. Визнаючи свої помилки та аналізуючи їх, людина знаходить шляхи вирішення проблеми та отримує змогу уникати подібних помилок у майбутньому. Вона відчуває силу у власній здатності вчитися на помилках, знаходити рішення і діяти наполегливо. Оточення має теж визнати право людини на помилку й допомогти впоратися з невдачею. Уміння вчитися на своїх та чужих помилках і невдачах — одна зі стежинок до успіху.

Вероніка. Я все зрозуміла! Наступного разу, зазнавши невдачі, я проаналізую свої помилки і поміркую, як зробити інакше.

3. Дай відповіді на запитання, спираючись на власний досвід.

- Чи є ті, в кого не буває невдач? Чому існує страх помилок?
- Чи бувають у тебе помилки чи невдачі? Наведи приклад.
- Як ти діяв / діяла, зрозумівши, що це була помилка?
- Яким було твоє ставлення до цієї помилки? А твоїх рідних, друзів?
- Що ти відчував / відчувала, коли вдалося виправити помилку?
- Які висновки ти зробив / зробила з цієї помилки?

4. Прочитай висловлювання одного з найкращих баскетболістів світу.



За свою кар'єру я промахнувся більше 9000 разів, програв майже 300 ігор. 26 разів мені довіряли зробити фінальний переможний кидок, і я не влучав. Я зазнавав поразок знову, і знову, і знову. І саме тому я домігся успіху.

Майкл Джордан (нар. 1963), баскетболіст, багаторазовий переможець чемпіонату НБА, дворазовий олімпійський чемпіон

Що, на твою думку, допомогло "Летючому Майклу" впоратися з невдачами й досягти успіху? Що можна додати до переліку?

- Уміння аналізувати свої помилки та поразки, учитися на них.
- Постійні тренування.
- Уміння зосередитися на досягненні цілі.
- Емоційна стійкість.
- Віра та підтримка інших людей.
- Сила волі.

☼ Зроби свій висновок зі слів Майкла Джордана.

Не бійся помилок і невдач. Вважай їх уроком, який дає змогу отримати нові знання та новий досвід. Завжди аналізуй (досліджуй) невдачі й помилки, адже тоді ти зможеш їх уникнути в майбутньому.

Пам'ятай, не припускається помилок лише той, хто взагалі нічого не робить!

5. Прочитай діалог шестикласника Іллі та вчительки Любові Григорівни.

Як краще навчатися — індивідуально, тобто самостійно, чи в групі?

Ілля

Любов Григорівна

Кожна із цих форм навчання має свої переваги. Але найкращих результатів можна досягти, поєднуючи індивідуальне та групове навчання.

Ілля. Щось я поки що не все розумію...

Любов Григорівна. Я наведу приклади, і ти все зрозумієш. Самостійне прочитання книжки формує власне розуміння її змісту. Обговорення прочитаної книжки в групі дає змогу поділитися думками, дійти спільного бачення або подискутувати. А ще групове навчання розвиває вміння працювати в команді, чути інших, ефективно спілкуватися, спонукає допомагати одне одному.

☼ Які переваги індивідуального навчання ти можеш назвати? Що тобі подобається в груповому навчанні?

6. Поміркуй та обери, що б ти хотів/хотіла робити самостійно, а що — у групі. Якщо хочеш, додай свій варіант.

- Виконувати домашнє завдання.
- Робити шкільний проєкт.
- Займатися улюбленою справою.
- Ходити на екскурсії.
- Проводити час на вулиці.
- Займатися спортом.

☼ У групах порівняйте свої відповіді. Наскільки вони збігаються? Чи можете ви створити групу для спільного навчання або проведення вільного часу?

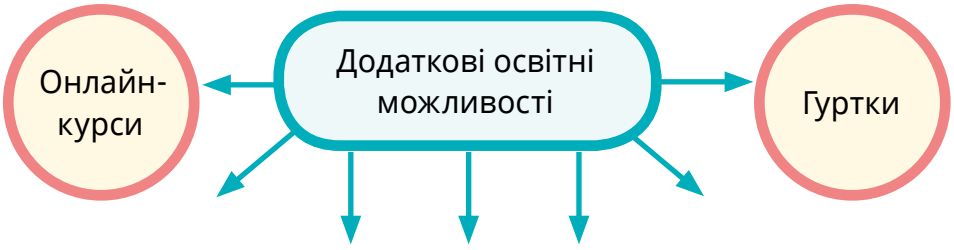
Навчання буває цілеспрямованим та ситуативним. Цілеспрямовано навчаються у школі або самостійно відповідно до своїх потреб, інтересів. Цілеспрямоване навчання відбувається в гуртках, майстернях, на тренінгах, заняттях з репетиторами, на дистанційних курсах.

Ми навчаємося також ситуативно, тобто мимоволі, випадково, спостерігаючи та роблячи висновки з побаченого або почутого. Згадай спостереження Аліни (§ 15), які допомогли дослідити, як реклама впливає на наші рішення.

Отже, додаткові освітні можливості — це не тільки запропоновані кимось заходи (наприклад екскурсія або освітній відеоканал). Їх можна створювати самостійно, активно пізнаючи світ.

Спостерігай та аналізуй. Інколи можна знайти підказку, ідею, важливу інформацію там, де цього не очікуєш: на зупинці громадського транспорту, у черзі, на екскурсії. Саме так, аналізуючи те, що відбувається навколо, можна багато чого навчитися і зрозуміти.

7. Склади мапу думок “Додаткові освітні можливості”.



8. Прочитай вислови про навчання. За бажання додай власний. На основі одного з висловлювань зроби “вузлик” — пам’ятку з коротким практичним висновком чи порадою.

- Справжнє джерело знання — це досвід. (*Альберт Ейнштейн*)
- Людей питай, а свій розум май! (*Народна мудрість*)
- Знання за плечима не носять. (*Народна мудрість*)

МОДУЛЬ 5 • ДОБРОБУТ, СПІВПРАЦЯ ТА СПІЛКУВАННЯ

§ 19. Емоції та їх вираження

Що таке емоційний інтелект?
Як виражати свої емоції в реальному
та віртуальному спілкуванні?

Взаємодія з навколишнім світом викликає в людини певні емоції та почуття. У п'ятому класі ми аналізували різні види емоцій. Говорили про те, чому вони змінюються, наскільки важливо вміти їх виражати, розуміти свій емоційний стан і контролювати його.

Емоції — це основа нашого психічного здоров'я. Прояви емоцій можуть як допомагати, так і перешкоджати ефективній взаємодії та спілкуванню. Ба більше: людина у своїх емоціях, поведінці, реагуванні на навколишній світ — вчора, сьогодні та завтра — може відрізнятися. Те, що вчора допомагало опанувати себе та вирішити проблему, сьогодні може не спрацювати, і ситуація потребуватиме інакших підходів.

Спілкуючись з іншими, необхідно розуміти їхні почуття. Також важливо вміти правильно виразити власні емоції, правильно про них розповісти. Хто може це робити, тим значно легше знаходити спільну мову з іншими й досягати успіхів у житті. Тож важливо розвивати **емоційний інтелект** — здатність розпізнавати, розуміти емоції та керувати ними.

Ти дорослішаєш. Твій організм зазнає змін: змінюються пропорції тіла, вага, голос. Ти можеш почуватись незвично, мати часті перепади настрою. Ти вчишся розуміти себе, керувати своїми емоціями — часом це буває непросто.

Цей модуль допоможе тобі у розвитку вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти й налагоджувати стосунки з іншими.

1. Зроби “емоційну зарядку”. Продемонструй мімікою та жестами емоції, що можуть виникнути в таких ситуаціях.

- Рідні придбали тобі собаку, якого ти давно хотів / хотіла.
- Ти не виконав / не виконала домашнього завдання і чекаєш на розмову з учителем.
- Ти міркуєш, як вирішити проблему.
- Мураха піднімає вагу, у 50 разів більшу за власну.
- Папуга, якого ти довго вчив / вчила говорити, нарешті сказав: “Пр-р-ривіт!”.

Роби “емоційну зарядку”, якщо відчуваєш нудьгу або напруження. Уявляй різні (краще позитивні) ситуації і виражай свої емоції за допомогою міміки та жестів. Це допоможе тобі зняти напруження і трохи підзарядитися енергією.

Емоції — це наша реакція на різноманітну інформацію: словесну, візуальну, звукову, кінестетичну (дотикову) тощо. Причому та сама інформація може викликати в різних людей зовсім різні емоції. На це впливають багато чинників.

2. Проаналізуйте та обговоріть ситуацію в парах. Дайте відповіді на запитання.

На уроці біології шестикласники й шестикласниці пішли на екскурсію до парку.

— Як тут красиво! — захоплено вигукнула Оксана. — Скільки зелені! А погляньте на барви листя, крізь яке проникає сонячне проміння. Природа дійсно дивовижна. Мені радісно!

— Не розумію, що тебе так захоплює, природа як природа, — сказав Віталій. — Учора я дивився показ нової колекції одягу. Ось що було красиво!

— Та про що ви говорите, — приєдналася до розмови Інеса. — Природа, колекція одягу — хіба це цікаво? От будівлі в стилі хай-тек дійсно вражають!

На бесіду відреагувала вчителька:

— У кожного своє джерело позитивних емоцій. Уявіть, що

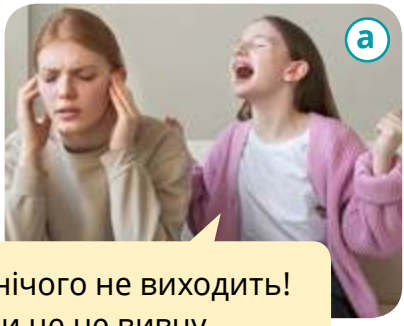
ви працюєте в одній команді. Вам необхідно розробити проєкт, присвячений одночасно природі, архітектурі хай-тек і певному стилю одягу. Для того щоб співпрацювати ефективно, ви маєте розуміти і поважати емоції інших.

Хай-тек, гай-тек (англ. *high tech*, скорочення від *high technology* — "високі технології") — стиль у сучасній архітектурі та дизайні, зорієнтований на функціональність і технологічність.

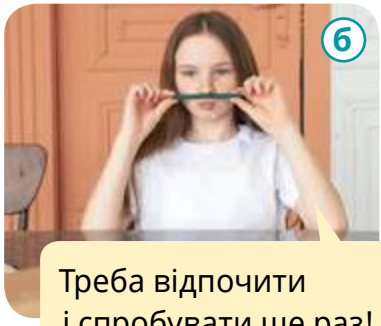
- Які реакції викликала у підлітків природа? Чому в кожного вони різні?
- Що для тебе є джерелом позитивних емоцій?

Обговорюючи природу, учні й учениці висловлювали свої емоції і думки, але заперечували емоції і думки інших. Це може призвести до конфліктних ситуацій. Повага до думок інших допомагає підтримувати добрі стосунки з оточенням та налаштуватися на спільну роботу.

3. Розгляньте зображення. Обговоріть ситуацію в парах.



Знову нічого не виходить! Я ніколи це не вивчу...



Треба відпочити і спробувати ще раз!

- Які емоції відчуває дівчинка? Чим відрізняються її реакції?
- Чому неконтрольований прояв емоцій заважає досягти результату й отримати задоволення від навчання? Як уміння керувати емоціями допомагає в навчанні?

☼ Поміркуй і запиши свій висновок про те, як і чому керування емоціями допомагає підтримувати здоров'я, безпеку та добробут.

Дорослішання супроводжується певними змінами в організмі. Вони можуть проявлятися у складності керувати емоціями. Якщо важко впоратися з цим самостійно, можна звернутися до шкільного психолога.

Для того щоб тебе зрозуміли, використовуй у мовленні конструкцію: "Я відчуваю … , тому що … . Я хочу, щоб … ." Вона допоможе тобі краще пояснити свої емоції оточенню.

Ділися своїми емоціями з рідними, друзями: "Мені було весело (сумно, страшно, дивно, прикольно, соромно, образливо), коли … ". Пояснення своїх емоцій — шлях до успішного спілкування.

А як люди виявляють емоції у віртуальному просторі? Як ми спілкуємося в інтернеті? Яку інформацію та які емоції хочемо донести через дописи (пости) у соціальних мережах, онлайн-спільнотах тощо? Чи правильно їх розуміють?

Зазвичай і вподобайки, і коментарі до постів люди лишають спонтанно. Інколи вони навіть не дочитують допис, а сприймають насамперед заголовок чи зображення. Часто люди оцінюють не інформацію, а емоцію, яку вона викликає.

4. Під якими дописами ви ставите вподобайки? На що звертаєте увагу, пишучи коментарі? Як реагуєте на коментарі, адресовані вам? Обговоріть.

Нетикет (мережевий етикет, онлайн-етикет) — це загальноприйняті правила спілкування в інтернеті.

5. Оціни, чи завжди ти дотримуєшся правил нетикету. Зроби висновок щодо своєї культури онлайн-спілкування.

- Не пишу того, чого б не наважився / не наважилася сказати людині в очі.
- Пишу грамотно й зрозуміло.
- Не надсилаю спаму.
- Виявляю повагу до співрозмовників: правильно та з великої літери пишу їхні імена, не забуваю про привітання та слова ввічливості, навіть якщо поспішаю.
- Віддаю перевагу текстовим повідомленням. Надсилаю голосові та відеоповідомлення тільки тоді, коли це доречно чи коли їх не можна замінити текстовими.
- Не зловживаю скороченнями, спотвореним написанням слів, використанням Caps Lock, надмірною кількістю крапок, знаків питання чи оклику, а також смайликів.

☼ Поміркуйте та обговоріть, як сприймаються та які емоції викликають повідомлення, у яких не дотримано наведених правил етикету.

Спам — небажані повідомлення у будь-якій формі, які надсилають у великій кількості.

☼ Прочитайте статтю “11 золотих правил нетикету”. Обговоріть її.
svitdovkola.org/zbd6/link11

6. Створи інформаційний допис про випадок зі свого життя, передаючи емоції, які ти відчував / відчувала тоді. Покажи своє повідомлення однокласнику / однокласниці. Чи розуміє він / вона, які емоції ти передав / передала? А чи ті самі емоції відчуватиме однокласник / однокласниця, читаючи твій допис?

Запам'ятай прості техніки зняття напруженості та зниження тривоги. Застосовуй їх, коли відчуваєш необхідність заспокоїтися та позбутися тривожності.

Дихання животом. Вдихай повітря через ніс так, щоб рухався живіт, а не плечі. На 2-3 секунди затримай дихання. Потім повільно видихай через рот.

М'язова релаксація. По черзі напружуй та розслабляй м'язи.

Заземлення. На хвилинку роззирнися довкола. Зосередься на тому, де ти стоїш чи сидиш, відчуй землю під ногами. Можеш напружити стопи.

"Сканування" тіла. Зосередься на своїх тілесних відчуттях. Усвідом, які вони в різних частинах тіла: напружені плечі, розслаблена спина, "затиснуті" ноги тощо.

7. Можливо, ти переглядав/переглядала американський мультфільм "Думками навиворіт", знятий студіями "Disney" і "Pixar". У ньому дівчинка-підліток намагається впоратися зі своїми емоціями — радістю, страхом, роздратуванням, злістю й огидою. В цьому їй допомагають п'ять уявних островів, наповнених позитивними спогадами з життя. Це Хокей-острів (заняття, яке приносить задоволення), Дуркуй-острів, Дружба-острів, Чесно-острів (місце визнання помилок) та Сім'я-острів.

Подумай, що допомагає тобі радіти життю. Створи власну "мапу островів". Це може бути колаж, аплікація або малюнок. Представ свою роботу на наступному уроці.

§ 20. Ефективне спілкування

Чому ефективна комунікація з іншими —
ключ до успіху будь-якої справи?

Історія розвитку людства — історія спілкування. Первісні люди спілкувалися за допомогою звуків і жестів. Створення алфавіту дало поштовх для розвитку як усного мовлення, так і письма. Грамотність довго була привілеєм, недоступним для багатьох людей. Усе змінилося майже 600 років тому, коли винайдення друкарського верстата дало змогу масово поширювати інформацію та знання.

Сьогодні ми можемо використовувати будь-які засоби комунікації: жести, мову, письмо, текстові повідомлення, аудіо- та відеоформати. Технологічний прогрес дав нам змогу спілкуватися в режимі реального часу навіть із тими, хто живе чи тимчасово перебуває на інших континентах. Ніколи в історії люди не мали таких можливостей спілкування!

Наскільки ефективно ми використовуємо можливості спілкування? Застосовуємо їх для кращого взаєморозуміння, підтримки одне одного, допомоги? Чи сприяє спілкування нашому розвитку? Спробуємо відповісти на ці запитання.

Спілкування, або **комунікація**, — обмін інформацією між людьми в будь-якій формі, безпосередньо чи за допомогою засобів зв'язку.

1. Обговоріть у парах ваші "мапи островів" з домашнього завдання. Зробіть це у формі діалогу: поставте одне одному по 2–3 запитання і дайте відповіді.

2. Згадай із 5 класу правила ефективного спілкування. Оціни, наскільки ти їх дотримуєшся.

1. Обираю цікаві теми, які об'єднують співрозмовників.
2. Чітко й повно висловлюю свою думку.
3. Говорю грамотно.
4. Ставлюся з повагою до співрозмовників.
5. Уважно слухаю співрозмовників, не перебиваю.
6. Виявляю справжній інтерес до бесіди.
7. Керую проявами своїх емоцій.

Спілкуючись, дивися на співрозмовника. Слухай уважно, виявляй інтерес, став запитання, але водночас будь тактовним/тактовною. Говори зрозуміло й логічно. Не вживай лайливих слів. Так тобі і з тобою буде приємно та цікаво спілкуватися.

3. Складіть та запишіть правила ефективного письмового спілкування, використовуючи ваші знання щодо правил ефективного усного спілкування.

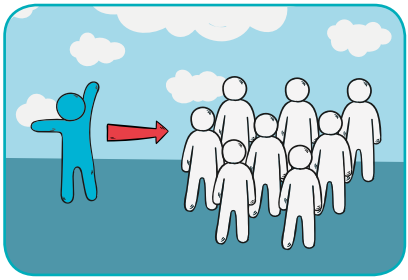
Навіть використовуючи загальні правила спілкування, люди все одно комунікують по-різному. Стиль та манера спілкування залежать від багатьох факторів, наприклад від:

- рис характеру й рівня емоційності людини;
- рівня розвитку мовлення і начитаності — люди, які багато читають, мають більший словниковий запас і можуть краще виражати свої думки;
- ситуації, в якій відбувається спілкування — формальна чи неформальна.

На роботі чи під час навчання людина підтримує ділове спілкування, розмовляючи на конкретні теми, дотримуючись встановлених вимог та норм. У дружній розмові чи в побутовому спілкуванні ми розмовляємо на різні теми, більш вільно та невимушено виявляємо емоції.

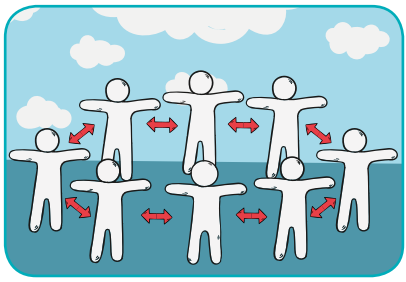
Стилів спілкування багато. Серед них виокремлюють авторитарний та демократичний.

Авторитарне спілкування (владний стиль)



Людина намагається організувати спілкування навколо себе: визнає тільки свою думку, обмежує можливості інших людей у спілкуванні. Таким чином вона ухвалює рішення на власний розсуд і нав'язує його іншим, не враховуючи їхніх думок.

Демократичне спілкування (рівність та участь усіх)



Усі мають рівні права, вільно діляться думками, доброзичливо та з повагою ставляться одне до одного. Так вони ухвалюють рішення з урахуванням думки кожного.

4. Обговоріть особливості, позитивні й негативні моменти наведених стилів комунікації. Як би ви хотіли спілкуватись між собою: демократично чи авторитарно? Обґрунтуйте свою думку.

5. Прочитай історію про капітана Тадео. Поясни його підхід до ухвалення рішень.

Шестикласник Єгор і шестикласниця Іванка певний час провели в родині капітана Тадео в Іспанії. Він був моряком і багато років — капітаном риболовецького судна. Брат і сестра радо спілкувалися з Тадео, адже той навчав їх іспанської, а вони старого — української мови.

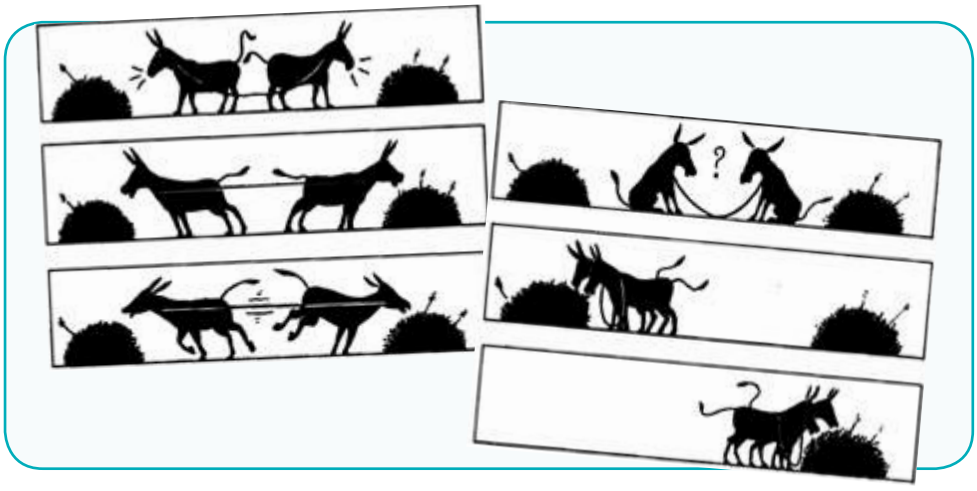
— Я завжди дослухався до думок членів екіпажу, — розповідав якось Тадео. — Звісно, капітана мають слухати всі. Але ж він не знає усього. Юнга, який миє палубу, може помітити най-

меншу проблему. І якщо капітан не буде з ним спілкуватися, то не зможе вчасно звернути на неї увагу й ухвалити правильне рішення. А море не пробачає помилок.

Запам'ятайте, спілкування має будуватися на довірі й повазі до думок інших. Навіть якщо ти найдосвідченіший капітан у світі, керівник великої компанії або сам президент!

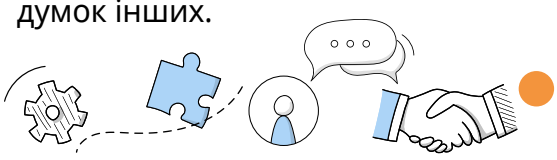
☼ Про який стиль спілкування говорив капітан? Які висновки могли зробити підлітки? Обговоріть варіанти з однокласниками та однокласницями.

6. Проаналізуйте малюнки. Поясніть необхідність уміння спілкуватися, домовлятися і співпрацювати.



7. Пригадайте та обговоріть ситуації, коли ефективне спілкування допомогло вирішити питання, що стосувалося безпеки, здоров'я чи добробуту.

8. Намалюй свої кола спілкування. Яку кількість людей вони охоплюють? Наскільки спілкування в кожному з кіл базується на довірі й повазі до думок інших.



§ 21. Ефективна співпраця

Чому співпраця важлива? Як працювати в команді?
Чому потрібно поважати чужі думки та ідеї?
Як підтримувати людей з інвалідністю?

У давнину об'єднання в спільноти допомагало людям виживати, протистояти нападам ворогів, добувати їжу, зводити будівлі та розвиватися. Чи могли би трипільці 7 тисяч років тому без співпраці розвивати свою культуру, зразки якої дійшли до наших часів?

Сьогодні людство активно досліджує космос. Чи було б це можливим без співпраці різних країн?

У 2020 році Україна підписала міжнародні "Угоди Артеміди" про принципи співпраці в мирних дослідженнях космосу. Цей документ стосується міжнародної програми "Артеміда", яка передбачає: висадку космонавтів на Місяць, будівництво космічної станції на місячній орбіті та місячної бази, підготовку до польоту людини на Марс.

Ці фантастичні досягнення стануть можливими завдяки співпраці різних країн. Так, взаємна повага, узгодження зусиль, відкритий обмін знаннями й розширення спільних можливостей сприяють досягненню поставлених цілей.

Велике міжнародне співробітництво починається зі спілкування і співпраці окремих людей. Тож як навчитися ефективно працювати разом, у команді, підтримувати інших та поважати думку кожного?

Співпраця, співробітництво — спільна діяльність (наукова, творча тощо) людей, команд, організацій для досягнення загальних цілей.

1. Є такі влучні вислови: “Одна бджола меду не наносить”, “В гурті й комар — сила”, “Де дружно, там і хлібно”. Поміркуйте та обговоріть, чому люди створили багато прислів’їв про спільну працю. Які ще висловлювання про співпрацю ви знаєте?

2. Подивися соціальну рекламу й дай відповіді на запитання.

1 хв

svitdovkola.org/zbd6/video9

- Чи вдавалося людям дістати собі їжу, коли кожен намагався зробити це самотужки? У чому виявляється співпраця людей?
- Що допомогло людям досягти особистої цілі (отримати їжу) і цілі громади (їжа є у всіх, тому немає суперечок)? Обери відповіді з довідки й додай свої.

Довідка. Фізична сила, відкритість, хитрість, взаємодопомога, егоїзм, жадібність, спілкування, злість, згода, жорстокість.

3. Прочитай бесіду між шестикласницями, шестикласниками та вчителем Борисом Івановичем.

Аліна. Борисе Івановичу, всі кажуть, що треба вміти співпрацювати в команді. Але я не зовсім розумію, як це.

Вчитель Борис Іванович. Пригадай, як у 5 класі ми вивчали тему “Взаємодія і співпраця”. Ви читали історію про дітей, що хотіли допомогти однокласнику, який хворів. Разом це робити простіше й ефективніше, ніж поодинці, правда ж? Тож учні та учениці об’єдналися в команду, визначили ціль і почали працювати разом задля її досягнення, тобто співпрацювати.

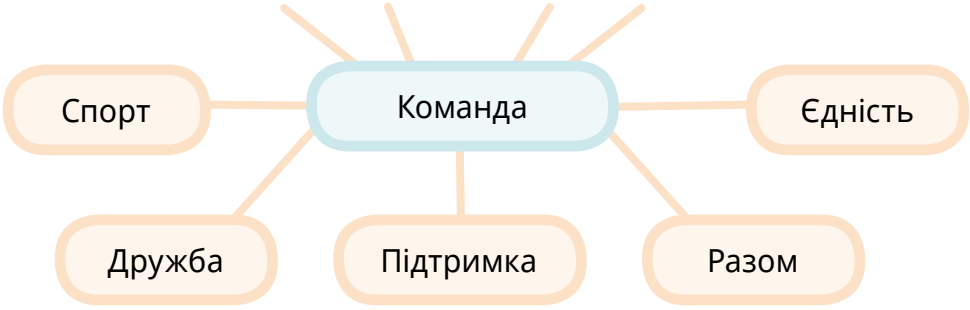
Аліна. Отже, вони визначили кроки, необхідні для досягнення цілі… Домовилися, хто, що і коли робитиме…

Вчитель Борис Іванович. Саме так! Ключове слово — “домовилися”. Саме спілкування відрізняє командну роботу від самостійної. Там, де мовчать, команди не буде!

Яків. А допомога друзів дала хлопчикові поштовх розвивати його талант.

Вчитель Борис Іванович. Звісно. Співпраця — це не тільки спільна робота, а й мотивація та енергія, які надихають усіх членів команди. Пригадаймо, що означає бути командою.

☼ Доповни асоціативну мапу. Які слова, словосполучення, óбрази спадають на думку, коли ти чуєш слово “команда”?



☼ З асоціативної мапи випиши слова й словосполучення, які допоможуть тобі пояснити, що таке командна співпраця. Запиши своє пояснення 1–2 реченнями.

Галина. Борисе Івановичу, а як же саморозвиток? Як я дбатиму про себе, якщо постійно працюватиму з іншими?

Вчитель Борис Іванович. Ти маєш рацію: самостійна робота теж важлива. Але індивідуальних цілей саморозвитку можна досягти й у співпраці. Пригадай з уроку нашого курсу в 5 класі, як четверо друзів хотіли розвинути свої таланти на літніх канікулах і почали співпрацювати. Вони допомагали одне одному в самовдосконаленні та здобутті нових умінь.

Настя. І ми в класі придумували ідеї, як друзі можуть співпрацювати! Я ще декілька ідей з того уроку взяла для себе. Ми з подругами створювали еко-сумки: хтось розкроював тканину, хтось шив сумки, а потім всі разом розмальовували їх у стилі українських

художниць. Ми отримали море задоволення. А потім віддали сумки на благодійний ярмарок!

Марія Приймаченко, “Дика овечка” (фрагмент)

Євгенія Гапчинська, “Йога. Поза Воїна”

Вчитель Борис Іванович. Яка плідна у вас була співпраця! Літо провели з користю для себе та для суспільства. Коли люди працюють разом, то досягають результату як у реалізації спільної мети, так і кожен своєї. А співпраця допомагає створити справжню команду!

4. Прочитай продовження бесіди Іванки і Єгора з капітаном Тадео. Заверши репліку дівчинки.

Скажіть, капітане, що найважливіше для моряків?

Співпрацювати, не ховатися від роботи й відповідальності. Коли ми витягували снасті, то тягнути на повну силу мали всі. Інакше ми ризикували втратити улов і робота всієї команди впродовж тривалого часу була би марною. Море мене навчило, що співпраця заради спільної мети — найважливіше, що може бути на кораблі.

Я зрозуміла, що співпрацювати — це...

Саме так. Запам‘ятайте: що б не трапилося, зберігайте єдність і ніколи не здавайтеся! Keep the flag flying — нехай здіймається ваш прапор!

☼ Наведи приклади співпраці з власного досвіду. Які були результати? Чого тебе навчила ця спільна праця?

5. На основі попередніх завдань дай практичну пораду чи зроби висновок щодо співпраці в команді. Запиши 1–3 речення.

Стаття 21. Усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах. Права і свободи людини є невідчужуваними та непорушними.

Стаття 24. Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом. Не може бути привілеїв чи обмежень за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, за мовними або іншими ознаками.

У Конституції закріплено незворотність європейського курсу України. Тож ми маємо впроваджувати європейські принципи та цінності. У ЄС не лише поважають індивідуальність, думки та ідеї кожної людини, а й активно докладають зусиль для того, щоб людям з особливими освітніми потребами та людям з інвалідністю жилося не важче за інших.

☼ Пригадай з курсу “Здоров’я, безпека та добробут” 5 класу правила етичного спілкування з людьми з інвалідністю.

6. Прочитайте діалог та обговоріть, чому увага до особливих освітніх потреб учнів допоможе залучити їх до співпраці в класі.

Григорій. Борисе Івановичу, порадьте, будь ласка... У нашому класі будуть навчатися кілька учнів з особливими освітніми потребами. Як їх підтримати? Ми вирішили зібрати поради вчительок і вчителів, шкільної психологині, соціального педагога, батьків.

Вчитель Борис Іванович. Чудова ідея зібрати думки різних людей! Це допоможе краще розібратися в ситуації та скласти план дій. Кожна людина — індивідуальність зі своїми інтересами й талантами. Треба разом поміркувати, як налагодити співпрацю і спілкування з усіма у класі, щоб усі могли задовольнити свої потреби і розвивати здібності.

7. Дайте відповіді на питання, які допоможуть краще зрозуміти одне одного та ефективно співпрацювати.

- Прочитайте відповіді одне одного. Що цінного ви дізналися про однокласників та однокласниць? Як ви можете скористатися результатами опитування для взаємної підтримки?

8. Об'єднайтеся в команди по 3–5 осіб і зробіть проєкт "Наша суперкоманда".

- Створіть будь-який медіапродукт про вашу команду: малюнок чи комікс, серію світлин, колаж чи відео.
- Придумайте назву команди, девіз, намалюйте логотип.
- Нехай кожен учасник команди вигадає собі нікнейм і розповість про своє найкраще вміння. Як воно допоможе команді?

Я Мегамозок, захоплююся шахами та логічними іграми. Завжди знайду вихід з будь-якої складної ситуації!

§ 22. Конфліктні ситуації та їх залагодження

Якими бувають конфлікти, чому вони виникають?
Як контролювати себе в конфліктних ситуаціях?
Як залагоджувати конфлікти?

Життя — це постійна взаємодія людей і спільнот у різних ситуаціях. Завжди існують відмінні точки зору, інтереси, погляди й цінності. Інколи відбувається їх зіткнення, і не завжди люди можуть або хочуть дійти згоди.

Суперечки, протиборства, суперництва, протистояння завжди були частиною людських відносин. Конфлікти й сьогодні виникають як між людьми, так і між суспільствами.

Конфлікт — зіткнення протилежних інтересів, думок, поглядів; серйозні розбіжності; гостра суперечка.

Конфлікти бувають різними. Гострі суперечки через розбіжності в поглядах чи вподобаннях — це конфлікти поглядів, а суперечки внаслідок зіткнення інтересів чи бажань людей — це конфлікти інтересів. За тривалістю конфлікти можуть бути короткочасними (завершуються швидко) та тривалими (існують довго: тижні, місяці, роки).

Сьогодні ми з'ясовуватимемо, як виникають конфлікти, як їм запобігати і як їх залагоджувати. У цьому нам допоможуть визнання права кожного на власну думку та готовність зрозуміти одне одного й разом знайти прийнятне для всіх рішення.

1. Прочитайте діалог Артема та вчительки Тетяни Едуардівни. Обговоріть притчу, яку розповіла вчителька. Дайте відповідь на запитання хлопчика.

Я часто потрапляю в конфліктні ситуації. Навіть сам не розумію, як це відбувається. Не можу з цим впоратися.

Тетяна Едуардівна. Завжди запитуй себе, чи дійсно причиною суперечки є зіткнення інтересів або поглядів. Часто те, що здається конфліктом, насправді ним не є.

Артем. Ого! А що це тоді?

Тетяна Едуардівна. Хочу, щоб ти послухав одну східну притчу і сам зробив висновок.

Ішли однією дорогою грек, араб та перс. Раптом вони побачили на шляху монету. І одразу ж заходилися вирішувати, на що її витратити.

— Купимо ангур! — запропонував перс.

— Краще купити ейнаб, — заперечив араб.

— Якщо вже щось купувати, то стафіл! — вигукнув грек.

Кожен почав доводити свою правоту, і справа дійшла до бійки. Аж ось вони побачили, що дорогою іде мудрець. Мандрівники попросили його розсудити їх. Той узяв монету й купив виноград.

— Дякую, о наймудріший, ти підтвердив мою правоту! — сказав кожен з учасників бійки, вважаючи, що мудрець послухав саме його.

— Насправді я виконав ваше спільне бажання, — відповів мудрець. — Між вами виникло непорозуміння. І ангур, і ейнаб, і стафіл — це виноград, який усі ви хотіли купити. Але кожен думав про це своєю мовою і не хотів почути інших.

☼ Як часто виникають суперечки у вашому колективі? З яких причин вони відбуваються?

2. Прочитай продовження бесіди вчительки Тетяни Едуардівни із шестикласниками й шестикласницями.

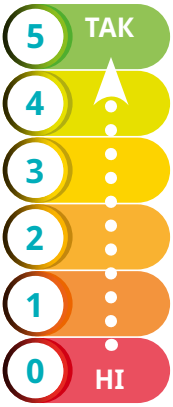
Сашко. Я помітив, що багато конфліктів виникає тоді, коли ми критикуємо одне одного.

Тетяна Едуардівна. Справді, конфлікти часто виникають через неприйняття думки співрозмовника. Григорій Сковорода писав: “Не все те неправильне, що тобі незрозуміле”. Толерантність — тобто терпимість до іншого світогляду, способу життя, інших звичаїв — виявляється в повазі до права інших думати інакше та бути не такими, як усі.

Аліна. Мій сусід має звичку голосно вмикати музику пізно ввечері. До цього теж треба бути толерантними?

Тетяна Едуардівна. Толерантність не означає терпимість до будь-якої поведінки. Не можна толерувати неповагу, несправедливість або ж порушення закону.

☼ Оціни, наскільки в тебе розвинені риси толерантної людини.



- Умію слухати;
- поважаю інших;
- приймаю людей такими, якими вони є;
- визнаю всіх людей рівними;
- виявляю відкритість до чужих ідей;
- вмію керувати емоціями;
- утримуюся від нетактовних запитань та коментарів.

☼ Які ще риси толерантної особистості можна додати?

3. Прочитай продовження розмови учнів та учениць 6 класу із вчителькою. Поміркуй, наскільки ти вмієш контролювати свої емоції під час конфліктних ситуацій.

Ігор. Я не люблю конфліктів. Якщо вони трапляються, дуже переживаю, довго не можу заспокоїтися, відчуваю втому. Іноді болить голова.

Ніна. Моя сестра каже, що на кожну хвилину конфлікту припадає набагато більше часу переживань після конфлікту.

Тетяна Едуардівна. Так, конфлікти впливають на наш емоційний стан. До речі, вони часто трапляються через неконтрольовані емоції. У суперечках люди нерідко вивільняють негатив, який накопичився. Тому важливо контролювати себе і пам'ятати: кожен конфлікт можна залагодити.

Швидко зняти напруження допоможуть дихальні вправи.

"Кулька". Надуй щоки, витягни губи трубочкою і плавно випускай ними повітря.

"Зігрій руки". Зліпи уявну снігову кульку, а потім дихай у долоні, ніби зігріваючи їх.

Щоб зняти емоційне напруження, треба переключити увагу з конфлікту на те, що викликає позитивні емоції і заспокоює.

4. Шестикласники й шестикласниці обговорювали з учителькою, як можна залагоджувати конфлікти. Наведи приклади з власного досвіду, коли тобі вдавалося це зробити. Як ти діяв / діяла?

Петро. Я намагаюся всіх помирити, але не завжди вдається. Іноді конфлікт загострюється ще більше і на мене ображаються.

Ніна. Справді! У мене теж таке буває. Прикро, адже ми хочемо допомогти.

Тетяна Едуардівна. Щоб залагоджувати конфлікти, потрібно не тільки хотіти це робити, а й розуміти, як ми реагуємо на конфліктні ситуації і які є методи їх розв'язання.

5. Розглянь варіанти реагування на конфліктну ситуацію. Поміркуй, наскільки вони ефективні. Наскільки кожен варіант задовольнить усіх учасників конфлікту? Який, на твою думку, є найефективнішим?

Ігнорування

“Я не бачу ніякого конфлікту”

“Це не моя справа”

Пристосування

“Я поступаюся своїми інтересами заради залагодження конфлікту”

Компроміс

“Я поступаюся частиною своїх інтересів, і ти поступаєшся теж”

Суперництво

“Ніхто з нас не поступається, будемо боротися, поки хтось не визнає свою поразку”

Співробітництво

“Ми розуміємо, що конфлікт є, і хочемо його владнати. Шукаємо спільне рішення з урахуванням інтересів усіх сторін”

6. Геннадій дійшов висновку, що найефективніший шлях вирішення конфлікту — співробітництво. Прочитай діалог. Чи траплялося тобі залагоджувати конфлікти таким шляхом? Розкажи.

Геннадій. Як навчитися вирішувати конфлікти на основі співробітництва?

Тетяна Едуардівна. Згадай попередні уроки про спілкування і співпрацю. Умовою розв'язання конфліктів є повага до всіх, до думки кожного. Ми можемо не погоджуватися з позиціями інших, але повинні визнавати їхнє право на власну думку. У словах інших може бути щось важливе, чого ми не помічаємо. Тому необхідно заспокоїтися, уважно вислухати всіх і з'ясувати, які в кожного інтереси. А потім на основі цих інтересів разом віднайти рішення.

7. Єгор та Іванка вирішили розпитати капітана Тадео про його досвід розв'язання конфліктів. Прочитай їхню бесіду.

Іванка. Скажіть, капітане, а чи бували конфлікти у вас на кораблі?

Капітан. Коли я був простим матросом, багато конфліктував з іншими. Одного разу ми витрачали час на якусь безглузду суперечку й не помітили, що насувається буря. Схаменулися, коли вже здійнявся великий шторм... Об'єднавшись, ми встигли врятувати наше судно, а може, й наші життя.

Єгор. Ого!

Капітан. Після цього я зрозумів, що немає сенсу сваритися, якщо в нас спільна ціль. Коли ви довіряєте одне одному, спілкуєтесь і співпрацюєте, то будь-який конфлікт можна вирішити конструктивно, а єдина мета покаже напрямок докладання спільних зусиль.

Єгор. Тобто мета, як маяк, показує, куди рухатися...

Іванка. А вміти рухатися разом важливо як у морі, так і в житті.

Капітан. Так, ви все правильно зрозуміли. Запам'ятайте: при єднанні й мале росте, при розбраті й найбільше розпадається. Тільки разом можна йти на повних вітрилах!

☼ Поміркуйте й за допомогою методу "5 чому" з'ясуйте, чому розуміння спільної цілі сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів. Наведіть такі приклади з вашого досвіду.

8. Об’єднайтеся в групи. Разом змоделюйте варіанти залагодження конфліктних ситуацій.

Група 1. Згадайте притчу про мандрівників, які хотіли купити ангур, ейнаб і стафіл. Як вони мали б діяти, щоб знайти порозуміння?

Група 2. Четверо друзів із класу мали спільну таємницю. Якось про неї дізналися інші: можливо, секрет виказав хтось із компанії. Проте ніхто не зізнався. Друзі посварилися і перестали довіряти одне одному, хоча товаришували з першого класу. Як їм варто було б діяти в цій ситуації?

Група 3. Два неформальні лідери класу не здружилися. Вони часто обмінювалися образливими репліками, і кожен намагався налаштувати проти суперника інших учнів та учениць. Клас поділився на дві групи: прихильників кожного з лідерів і тих, хто спостерігав. Як мали б поводитися суперники, їхні прихильники та “спостерігачі”, щоб розв’язати конфлікт?

Група 4. Згадайте історію Жана, який розповів Агаті, що має непорозуміння з рідними. Батьки кажуть, що хлопчик витрачає багато часу на неважливі справи. А Жан наполягає, що він має право сам вирішувати, як витрачати свій час. Як мав би вчинити хлопчик, щоб дійти згоди з батьками?

☼ Обговоріть ваші рішення з однокласниками та однокласницями. Які конфліктні ситуації з власного досвіду ви б хотіли проаналізувати?

9. Подивися відео про те, як розв’язувати конфлікти.

4 хв

svitdovkola.org/zbd6/video10

☼ Запиши поради і використовуй їх у можливих конфліктних ситуаціях.

§ 23. Товариство. Підліткові компанії

Що таке товариство і компанія?
Яку користь і шкоду можуть приносити підліткові компанії?

Тобі вже відомо, що спілкування і співпраця відіграють важливу роль у житті кожної людини. Нам необхідно взаємодіяти в процесі навчання, під час спільної діяльності й вирішення будь-яких повсякденних питань. Ми потребуємо взаємної підтримки і просто дружнього спілкування.

Так виникають товариства, у яких налагоджується взаємодія і виробляються соціальні норми поведінки.

1. Обговоріть, як ви розумієте зміст висловлювань.

- Що вподобав, на те й перетворився *(Григорій Сковорода)*.
- З дурнем подружитися — свій розум тратити *(Народна мудрість)*.
- Яку дружбу заведеш, таке й життя поведеш *(Народна мудрість)*.
- У товаристві лад — усяк тому рад *(Народна мудрість)*.

Товариство — 1) група людей, що перебувають в тісних стосунках, коло знайомих; 2) організація, об'єднання людей, які ставлять перед собою спільні завдання, мету, програму дій і відповідно діють для їх виконання, здійснення.

Термін "товариство" має багато синонімів: "група", "компанія", "команда".

У повсякденному використанні термін "компанія" має як позитивне, так і негативне значення. Наприклад, "У тебе класна компанія!" або "Ти зв'язався з поганою компанією".

Протягом життя ти потрапляєш у різні товариства. Ти можеш одночасно перебувати в групах, які мають неоднакові цінності й часом зовсім несхожі інтереси.

Деякі товариства можуть із часом перетворюватися на громадські організації, які важливі не тільки для окремих людей, а й для суспільства загалом. Наприклад, понад 100 років тому студенти заснували перші гуртки "пластунів", покликані служити українському народу й виховувати свідомих та відповідальних громадян. Тепер "Пласт" — потужна скаутська організація, що об'єднує дітей та дорослих і здійснює колосальну роботу для майбутнього України.

Багато часу ти проводиш з однолітками у школі та, можливо, поза нею. Вас об'єднують спільні радощі й труднощі, тож вам легше знайти спільну мову та підтримувати одне одного. Надзвичайно важливо бути поряд із тими, хто тебе розуміє, з ким ти комфортно почуваєшся.

2. Дай відповідь на запитання Петра.

Чому люди об'єднуються в товариства, компанії, групи? Що їх притягує одне до одного?

☼ Чи є в тебе бажання належати до товариств, компаній? Запиши 3–5 причин, які спонукають людей до участі в них.

3. Прочитайте діалог Петра та вчителя. Виконайте завдання.

Петро. Скажіть, будь ласка: як формуються групи?

Вчитель. Їх можуть організовувати й окремі люди, й заклади. Наприклад, у школах є гуртки різного спрямування: мистецькі, спортивні, туристичні тощо. Вони об'єднують учнів та учениць зі спільними інтересами. У них є сталий розклад, керівник, програма.

Так, я це знаю. А як створюються інші групи, без керівників і програм? Наприклад, Леся, Віта, Іван і Сашко не відвідують спільний гурток і навіть не навчаються в одному класі. Але вони — одна компанія.

Вчитель. Таких груп дуже багато. Найчастіше вони виникають стихійно, тому їх називають неформальними. У них підлітки об'єднуються теж за інтересами. Але інтереси можуть змінюватися, як і склад групи, періодичність і тривалість зустрічей.

☼ А в яких організованих та неформальних групах перебуваєш ти? Які твої потреби вони задовольняють?

Петрик. Точно! Торік компанія Лесі щодня після уроків грала у волейбол, а тепер стало більше справ, тож вони збираються рідше.

Молодці, що займаються спортом і дбають про здоров'я. Їхня група є соціально позитивною, тобто вона діє у межах суспільних правил. Такі компанії не загрожують ані тим, хто в них перебуває, ані іншим людям. Але є групи, які становлять потенційну небезпеку для суспільства. Їх об'єднує інтерес до шкідливих звичок, небезпечної або неправомірної діяльності. Різні групи — як кольори світлофора: є небезпечні, "червоні", а є "зелені", які навчають корисного та дають змогу досягти успіху.

☼ Обговоріть ознаки соціально позитивних і соціально негативних груп. Застосуйте "світлофор" для позначення особливостей, які сприяють або перешкоджають особистісному розвитку та успіху людини.

Соціально позитивні групи	Соціально негативні групи
Доброзичлива, толерантна атмосфера, повага	Атмосфера страху, культ сили, невиправданий ризик, підпорядкування неформальному лідеру, зневага, обра́зи
Прийняття загальнолюдських цінностей	Цінності відрізняються від загальноприйнятих (нецензурна лексика, шкідливі звички, неповага, зверхність)
Демократичне спілкування	Обмежене спілкування, наявність жорстких правил
Відкритість групи до спілкування та взаємодії	Закритість групи, небажання взаємодіяти з іншими людьми та компаніями
Спільне прийняття рішень	Одноосібне прийняття рішень

4. Прочитайте та обговоріть описи ситуацій. Запропонуйте продовження з урахуванням турботи про здоров'я, безпеку та добробут. Дайте відповіді на запитання.

Ситуація 1. Шестикласник Петро завжди хотів бути в центрі уваги однолітків та дорослих. Часто, йдучи зі школи, він бачив групу підлітків, які вживали нецензурні слова, тишком палили цигарки та пили енергетичні напої. Вони не раз запрошували Петра приєднатися.

- Наскільки доцільним є знайомство із цими підлітками та перебування в їхній групі?
- Які небезпеки несе така група?
- Чому підліток може потрапити в таку групу?

Якщо тобі трапляються люди або компанії, які нехтують своїм здоров'ям та спонукають до цього інших, дотримуйся соціальної дистанції з ними, тобто відмежовуйся від них.

Ситуація 2. Шестикласниця Віталіна хотіла знайти товариство, яке захоплюється активним дозвіллям: джамперами, катанням на роликах, скейті, велосипеді. На жаль, у її класі ніхто таким не займався. А інші знайомі однодумці жили далеко від неї.

- Як дівчинка може реалізувати своє бажання?
- До кого їй звернутися по допомогу за необхідності?
- Чим корисне для громади таке товариство?
- Як Віталіні може допомогти рух "Спорт для всіх"?

Ситуація 3. Віталій дуже любить експериментувати на кухні. Кулінарія — його хобі. У класі він організував групу однодумців: Петринка, Іванка, Василинка та Ігор, які теж мають таке захоплення. Вони часто разом проводять дозвілля.

- Яка це група однодумців?
- Чим вона займається?
- Чим корисна ця група для всіх, хто в ній перебуває? А для громади загалом?

5. Прочитайте опис ситуації та змоделюйте два варіанти розвитку подій. Як би ви діяли на місці їх учасників та учасниць?

На перерві друзі Петро, Микита й Олена вибігли на подвір'я. Вони побачили Миколку. Хлопчик новенький у школі: його сім'я нещодавно переїхала з іншого регіону України. Петрик, Микита й Оленка...

а виявили такт і повагу до Миколки й допомогли йому ввійти до їхньої компанії.

б проявили неприйняття особистості Миколки.

6. Пригадайте інформацію з уроків нашого курсу за 5 клас.

- Що таке булінг? Які його види та характерні ознаки?
- Чи були в змодельованій вами ситуації з попереднього завдання ознаки булінгу? Якщо так, то які саме? Який це вид булінгу?

Типові ознаки булінгу

- Систематичність (повторюваність) агресивних, образливих дій щодо тієї самої людини.
- Наявність кривдника, потерпілого, спостерігачів.
- Нерівність сил кривдника та потерпілого.
- Заподіяння фізичної та / або психологічної шкоди, приниження, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, соціальна ізоляція потерпілого.

Законодавчо визначене поняття булінгу стосується не лише учнів і учениць, а всіх людей, залучених до освітнього процесу.

Булінг — це порушення прав людини. Якщо ти став / стала його свідком чи жертвою, повідом про це у відповідні служби. Наданням детальної та достовірної інформації ти допомагаєш у боротьбі з булінгом.

Куди звернутися в разі булінгу

Національна поліція — **102**;
Національна дитяча "гаряча лінія" — **116 111**;
Гаряча лінія з питань запобігання насильству — **116 123**;
Центр надання безоплатної правової допомоги — **0 800 213 103**.

7. Чи належиш ти до якого-небудь товариства або компанії? Обери та виконай одне із завдань.

- Проаналізуй стосунки у твоїй групі, використовуючи таблицю із завдання 3.
- Проаналізуй свій стан під час перебування у компанії. Згадай, як ви спілкуєтеся, співпрацюєте, підтримуєте одне одного. Які емоції ти при цьому відчуваєш?
- Створи мапу думок або колаж "Якою є моя компанія?".

РОЗДІЛ 6.1. ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ

§ 24. Підприємливість і відповідальність

Як бути відповідальним членом громади?
Чому це важливо?

Ми здобуваємо освіту, щоб потім використовувати знання у професійній діяльності. Зокрема — для створення оригінальних продуктів чи послуг, що покращуватимуть не лише особистий добробут окремої людини, а й добробут цілої громади.

Ти вже знаєш, що підприємливість — це вміння виявляти можливості та ресурси, генерувати нові ідеї, втілювати їх у життя, створюючи цінності для інших. Підприємливість є запорукою розвитку суспільства та держави. Як же нам стати підприємливими? Перш за все, варто розвивати певні якості.

1. Юля склала список рис, притаманних підприємливій людині. Чим його можна доповнити?

- Наполегливість.
- Творчість.
- Вміння ризикувати.
- Спостережливість.
- Працьовитість.
- Розсудливість.
- Упевненість в собі.
- Співчутливість.

☼ Які з цих рис притаманні тобі? Як ти їх виявляєш? Наведи приклади.

Важливою рисою підприємливої людини є уміння визначати цілі. Що раніше ти сформулюєш свою мету, то швидше зможеш її втілити, адже ти вже будеш налаштований / налаштована на пошук потрібних можливостей. Пригадай, як у 5 класі ти навчився / навчилася визначати цілі за методикою *SMART*.

☼ Чи є в тебе ціль на цей тиждень? Яка саме?

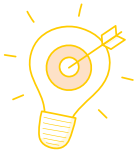
2. Сформулюй 1-2 цілі, які відповідають усім п'ятьом критеріям системи *SMART*. Презентуй їх у класі.

☼ Оціни, наскільки тобі легко формулювати цілі.

3. Вчителька Рома Петрівна нагадала, що клас — це спільнота, тобто об'єднання людей, згуртованих спільними умовами життя, інтересами та цілями. Віктор запропонував поставити у класі спільні цілі, яких іще можна досягти цього навчального року. Учні створили ось таку мапу думок. Створіть подібну мапу і ви.

☼ Влаштуйте голосування й дізнайтеся, які цілі підтримує більше учнів та учениць класу.

☼ Обговоріть кроки, необхідні для досягнення цих цілей.



Підприємливість потребує невпинного навчання та саморозвитку. Це не лише допоможе тобі досягати цілей у твоїх справах, а й загалом підвищить якість твого життя і рівень задоволеності ним.

Як зростають підприємливі люди?

Правило 1. Звертайся до інших по допомогу і співпрацюй. Та пам'ятай: відповідальність за результат твоїх справ несеш лише ти.

Правило 2. Не зупиняйся, постійно розширюй світогляд, опановуй нові вміння. Отримані знання неодмінно стануть у пригоді.

Правило 3. Набутими знаннями та досвідом ділися з іншими, обговорюй. Так ти не лише закріпиш те, чого навчився / навчилася, а й дивитимешся на це з іншого ракурсу.

4. Що ти робиш для власного розвитку? Розкажи.

5. Пригадай мапу додаткових освітніх можливостей (див. § 18). Подумай, як ти можеш застосувати їх для власного добробуту та добробуту громади. Заповни за зразком таблицю.

Додаткові освітні можливості	Як я можу застосувати їх для власного добробуту	Як я можу застосувати їх для добробуту громади
Шкільний дебатний клуб	Навчуся вільно висловлювати свої думки	Вестиму переговори, вирішуватиму конфліктні ситуації
Гурток робототехніки	Розвиватиму логічне мислення, підвищуватиму ерудицію. А коли виросту, відкрию власну ІТ-школу і отримуватиму прибуток	ІТ-школа даватиме одним людям знання, а іншим — робочі місця. А ще я безкоштовно навчатиму комп'ютерної грамотності тих, хто цього потребує

6. Обговоріть, як бути відповідальними членами громади і чому це важливо.

З 2021 року в Україні на державному рівні відзначається Всеукраїнський День відповідальності людини.

Свято відбувається 19 жовтня — у день народження Богдана Гаврилишина, автора "Декларації відповідальності людини".

Це відомий економіст, що фінансував організацію "Пласт" та створив благодійний фонд, що надає фінансові гранти для талановитої молоді.

Декларація відповідальності людини

- Говори правду.
- Підтримуй здоров'я.
- Вчися, розвивай таланти.
- Поважай інших.
- Будь вільною людиною.
- Прагни до гармонії.
- Не обмежуй прав інших.
- Вирішуй якнайбільше проблем.
- Виконуй обов'язки перед сім'єю, країною, світом.

7. Які з тем курсу "Здоров'я, безпека та добробут" пов'язані з "Декларацією відповідальності людини"? Поясни, як саме.

8. Прочитай повну версію "Декларації відповідальності людини". Обери кілька пунктів і розкажи, у чому їх важливість.

svitdovkola.org/zbd6/link12

§ 25. Підприємливість. Створення цінності

Яким чином моя діяльність може створювати цінності мені та громаді?

Діяльність людей змінює світ. В усі часи ми прагнемо кращого — для свого майбутнього і для тих, хто поряд. Зростаючи і навчаючись, ми отримуємо можливість створювати цінності для себе та інших. Але що таке цінності? Що саме є цінним і чому? Сьогодні ми про це поміркуємо.

У мові словом "цінності" позначають одразу кілька нетотожних понять. Якщо пошукати визначення слова "цінності" у доступних джерелах, знайдемо різні результати.

- Виражена в грошах вартість чого-небудь; ціна. *"Посилка з оголошеною цінністю".*
- Важливість, значущість чого-небудь. *"Харчова цінність риби обумовлена головним чином вмістом білків і жирів".*
- Те, що має певну матеріальну або духовну вартість. *"Ми будемо створювати цінності для людей, хоча професії в нас будуть різні".*

ВІКІПЕДІЯ
Вільна енциклопедія

Явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, час, гроші, здоров'я тощо, заради якого вона живе.

Найчастіше цінностями називають те, що цінують люди. Це може бути як річ, так і щось нематеріальне — наприклад, стосунки між людьми.

1. Любомира Степанівна розповіла, що в кожної людини — свій перелік пріоритетних цінностей. Він настільки ж індивідуальний, як відбитки пальців. Роздивися мапу думок і запиши 8 цінностей, які є найважливішими для тебе. Можеш обирати їх як із мапи думок, так і наводити власні варіанти.

- Обери із записаних цінностей "топ-3". Впорядкуй їх за пріоритетністю. Аргументуй найпріоритетнішу для себе цінність власними життєвими прикладами.
- Назви людину, яка, на твою думку, є прикладом реалізації однієї з твоїх цінностей. Чого ти можеш навчитися в неї?

2. Учителька розповіла про Рамку підприємницької компетентності (*EntreComp*), над якою працювали учені з країн Євросоюзу. В ній сформульовано визначення підприємливості.

> **Підприємливість** — це коли ви користуєтесь можливостями та ідеями і втілюєте їх у цінність для інших. Створена таким чином цінність може бути фінансовою, культурною або соціальною.

Поясни своїми словами, що таке підприємливість.

3. Шестикласники та шестикласниці записували, що вони можуть зробити для створення цінностей іншим. Прочитай і поміркуй, про яку цінність ідеться: фінансову, культурну чи соціальну.

Катерина

Ми зі старшим братом Андрієм боремося зі спалюванням листя у своєму рідному селі. Ми хочемо, щоб люди дихали чистим повітрям, а тварини були у безпеці. Разом із друзями ми знайшли альтернативу спалюванню — компостування.

Виявилося, що компостування можна здійснювати власними силами. Ми створили два компостери, куди люди можуть скидати листя, та розвісили на видних місцях плакати про це.

Назар

Щоб покращити середовище класу, я запропонував придбати велику коркову дошку, де ми могли б влаштовувати виставки своїх творчих робіт. Ця ідея всім сподобалась, але виникло питання: де взяти гроші?

Кирило запропонував провести творчий вечір, на якому виступали б дорослі й діти. Тож купити дошку можна було б на гроші з продажу квитків.

Щоліта я їжджу до своєї бабусі в село. А там стільки всього дивовижного: і старезний дуб, і музей, і річка... А найцікавіше — городище часів Руси-України і кургани, поблизу яких було знайдено знаряддя часів енеоліту і римські монети. Одного разу в мене виникла ідея: організувати спільноту, яка б вивчила історію села та влаштовувала екскурсії. Мої друзі мене підтримали. Так народився наш проєкт “Пирятинські екскурсоводи”.

4. А яку цінність для інших можете створити ви? Попрацюйте над проєктом.

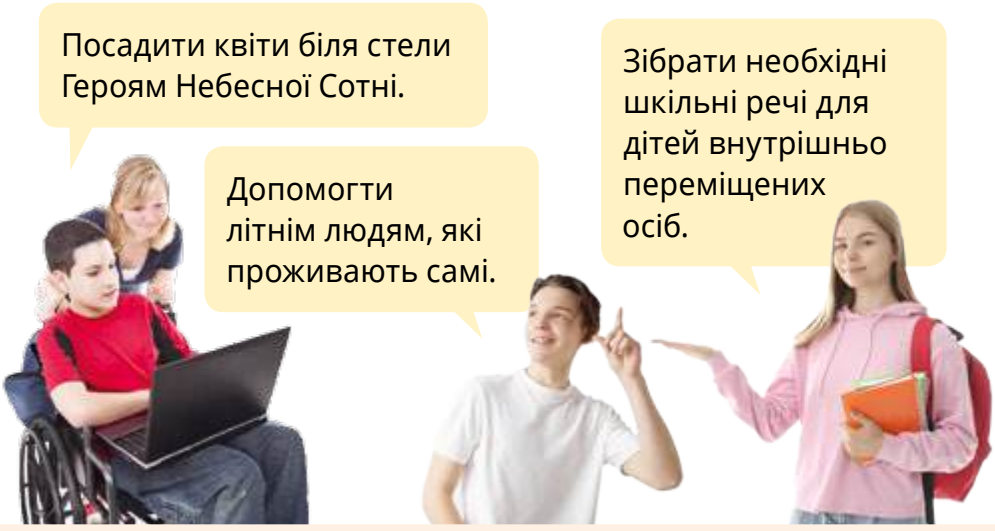
Тема проєкту. Створюємо цінності для нашої громади.

Мета проєкту. Провести пошуково-аналітичну роботу та визначити сфери, де потрібні покращення, зміни чи вирішення проблем громади. Створити цінність відповідно до актуальної потреби громади.

Аналіз — визначення та всебічне вивчення складників предмета дослідження: його частин, ознак, властивостей тощо.

Орієнтовний план реалізації проєкту

1. Дізнайтеся, що ви можете покращити чи змінити у своїй громаді.



Для проведення пошукової роботи поспілкуйтеся з керівництвом школи, громади, місцевими благодійними фондами або громадськими організаціями, адже вони завжди мають актуальну інформацію про потреби громади.

2. Дізнайтеся, яким чином спільнота вашого класу може допомогти.
3. Визначте цілі за методом *SMART*.
4. Складіть план дій.
5. Проведіть необхідні заходи.
6. Обговоріть у вашій спільноті результати роботи і ваші емоції. Оцініть, чи задоволені ви результатом проєктної діяльності.

§ 26. Фінансова грамотність та фінансова безпека

Як правильно витрачати гроші?
Що таке культура споживання?

Кожна людина сама творить свій добробут. Як же його досягти? Часто для цього бракує фінансової грамотності. Особистий добробут значною мірою залежить від того, наскільки розумно людина використовує ресурси, зокрема гроші. Правильно розпоряджатися грошима — одне з ключових умінь дорослого життя.

Фінансова грамотність — набір знань та вмінь, що дозволяють раціонально розпоряджатися фінансовими ресурсами, накопичувати та примножувати їх.

Пригадаймо з 5 класу: бюджет — це розрахунок, план доходів і витрат людини, родини, громади, країни.

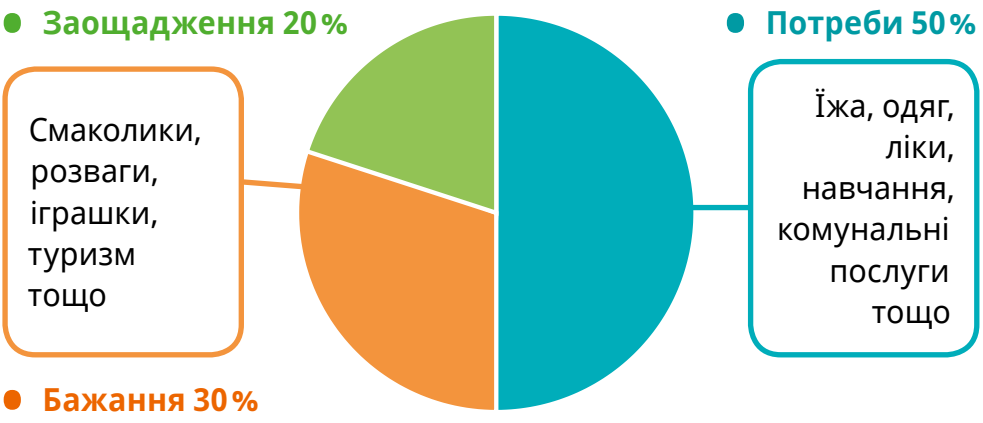
1. Проаналізуй бюджет Соломії цього місяця.

Доходи	Подарунок на день народження Кишенькові гроші	1250 грн 300 грн	Разом 1550 грн
Витрати	Поповнення мобільного рахунку Книжка Квиток у планетарій Морозиво (4 порції) Сумка-шопер	100 грн 160 грн 250 грн 100 грн 160 грн	Разом 770 грн
Заощадження			500 грн
Залишок			280 грн

- Як Соломія могла б зменшити свої витрати?
- Що ти порадиш дівчинці зробити із заощадженнями: витрачати якомога швидше чи зберегти?

2. Остап запитав, як правильно витрачати гроші. Фінансовий консультант Олександр Валерійович розповів про правило "50 — 30 — 20". Роздивися діаграму.

Правило "50 – 30 – 20"



- А який відсоток потреб, бажань та заощаджень у твоєму бюджеті цього місяця? Чи завжди вдається спланувати його за правилом "50 — 30 — 20"? Від чого це залежить?

Складати бюджет — надзвичайно корисно для самоконтролю у використанні фінансів. Це допомагає обмежувати витрати і заощаджувати кошти на щось насправді потрібне й корисне.

3. Валерія та Кирило міркували, як підлітки можуть заробити гроші. Методом мозкового штурму вони визначили ідеї, а щоб проаналізувати їх, використали метод групування. Зроби таку таблицю та доповни її власними ідеями.

1. Щось виробити і продати	**2. Виконати роботу і отримати за це платню**	**3. …**
Прикраси з бісеру	Вигуляти сусідського собаку	

- Обговоріть: чи варто братися за будь-яку роботу, за яку пропонують гроші? Які ризики можуть виникнути? Як їх можна зменшити чи уникнути?

Вміти заробляти гроші — це, безперечно, важливо. Але наша фінансова безпека залежить і від того, як ми їх витрачаємо. Ми вже дізналися, як планувати бюджет і чому це важливо. Дослідімо детальніше, як уникати зайвих витрат.

Однією з загроз фінансовій безпеці громадян є порушення прав споживачів. Захист таких прав — це дії не лише уповноважених органів влади, а й неурядових організацій та самих покупців. В Україні діє Закон "Про захист прав споживачів".

4. Прочитай описи ситуацій. Чи траплялися з тобою подібні випадки? Розкажи, як ти в них діяв / діяла.

Ситуація 1. У супермаркеті Андрій купляв молоко. На ціннику була вказана вартість 45 грн 20 к. Здійснивши покупку, хлопець побачив у чеку дещо вищу ціну: 48 грн 50 к.

Ситуація 2. Яна придбала на ринку 2 кг яблук і 1 кг винограду. Вона зважила покупки на контрольних вагах і виявила, що насправді маса пакунків менша.

Ситуація 3. Петро і Павло вирішили придбати сорочки за акційною ціною. Вдома хлопці їх поміряли: сорочки виявилися заширокими.

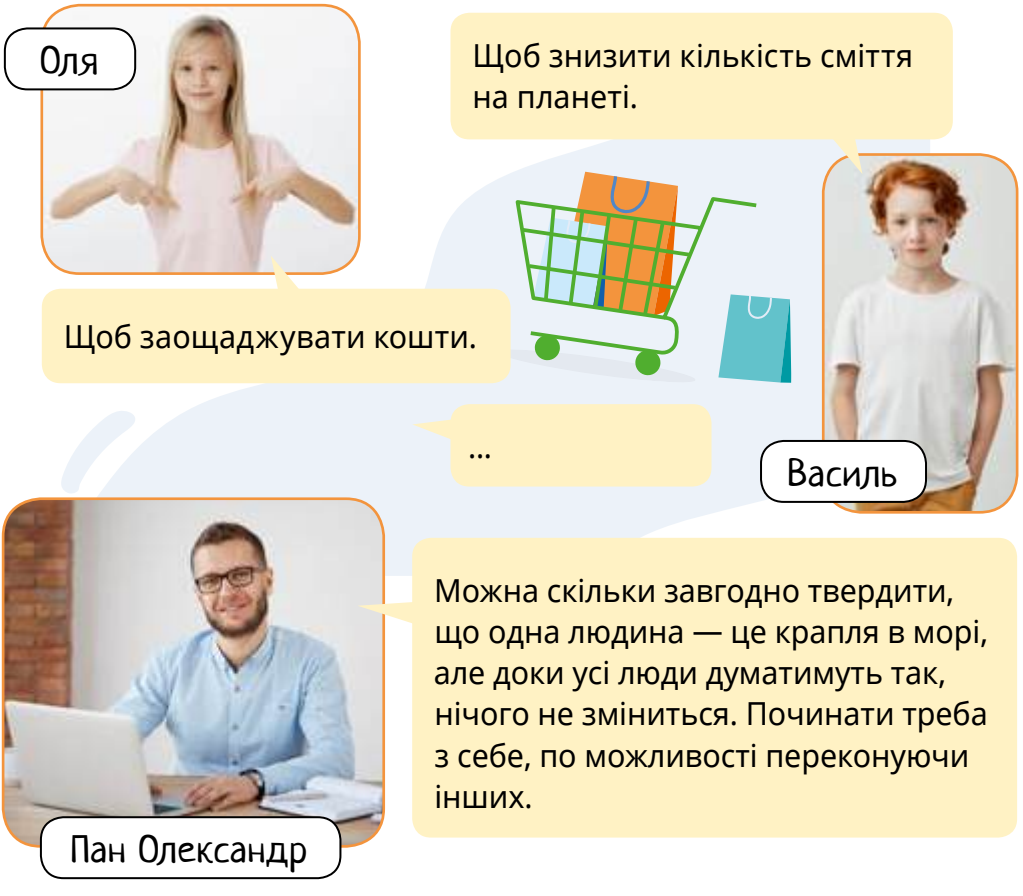
Як уникнути зайвих чи помилкових витрат?

- Перевіряй чек, не відходячи від каси.
- У магазині перевіряй масу продуктів на контрольних вагах.
- Перед покупкою перевіряй термін придатності продуктів.
- Міркуй, чи дійсно тобі потрібні товари за акційною ціною.
- Перед покупкою міряй одяг та взуття. Пам'ятай: білизна обміну та поверненню не підлягає.
- Зберігай чеки як докази покупок або оплати наданих послуг.

5. Після обговорення ситуацій пан Олександр розповів шестикласникам і шестикласницям про культуру споживання.

> **Культура споживання** — раціональне, усвідомлене споживання, в основі якого — розуміння, навіщо потрібен певний товар або послуга, а також відмова від непотрібних покупок і витрат.

Назвіть причини розвивати власну культуру споживання.



6. Як розвивати культуру споживання? Продовж висловлювання.

Почати можна з малого: ... .

7. Поміркуй і запиши, яким чином культура споживання може покращити добробут мешканців громади.

§ 27. Потреби людини та обмеженість ресурсів

Як відповідально використовувати ресурси?

Кожного дня твої рідні та знайомі працюють, а ти, напевно, їм допомагаєш. Діяльність заради отримання певних благ, поліпшення умов побуту є щоденною рутиною кожного з нас. Без цього людина не може забезпечувати власні потреби і мати гідне життя.

Роль потреб у житті людини дуже велика. Саме вони змушують нас діяти для отримання бажаного. Деякі потреби можна задовольнити відразу, інші ж потребують багато часу та зусиль.

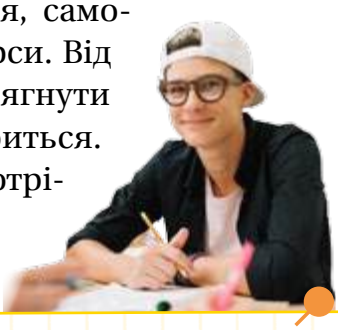
У 5-6 класах ти досліджував/досліджувала, як ефективно задовольняти різні потреби. Пригадай.

Потреби	У чому виражаються
Фізіологічні (базові потреби, задоволення яких дозволяє людині існувати як живій істоті)	Вода, їжа, сон
Безпекові (захист від небезпек; впевненість, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися)	Здоров'я, безпека життєдіяльності, безпека майна, фінансова безпека
Соціальні (перебування та взаємодія в соціальному середовищі, різних спільнотах)	Сім'я, дружба, спілкування, співпраця, взаємодія у соціумі, допомога іншим
Самореалізація	Саморозвиток, творчість, створення цінностей

1. Наведіть приклади потреб, які можна задовольнити відразу, і які потребують багато часу. Обговоріть їх.

- Які потреби можна реалізувати самотужки, а які — за участі інших людей, громади?
- Які спільні потреби можуть виникати в учнів одного класу?

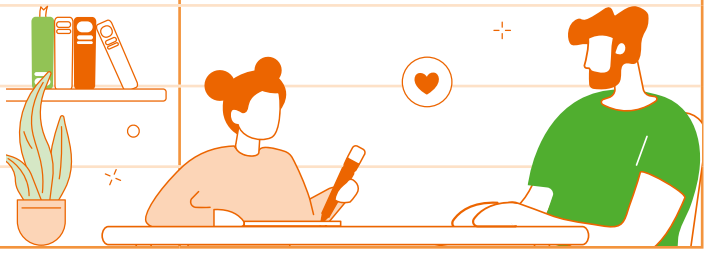
Можливість забезпечувати основні життєві потреби — виживання, безпеку, здоров'я, самореалізацію — надають різноманітні ресурси. Від них залежить, чого ми можемо досягнути і скільки часу та зусиль для цього знадобиться. Та для того, щоб знайти ресурси, вже потрібен і час, і зусилля, і відповідні умови.



Ресурси — запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби.

2. Шестикласниця Наталя хотіла зрозуміти, якими ресурсами і як вона може керувати у своєму віці. Вона звернулася за допомогою до тата. Разом вони створили ось таку таблицю.

Мої ресурси	**Чи залежить ресурс від мене?**	**Що я можу зробити, щоб ефективніше його використовувати?**
Час	Так	Обмежити час використання смартфона Витрачати більше часу на читання, хобі, живе спілкування з друзями, активний відпочинок Скласти розпорядок дня і дотримуватися його
Гроші		
Знання		
Здоров'я		



Проаналізуйте ресурси, якими ви можете керувати, і заповніть таку таблицю у парах.

3. Заповнивши таблицю, Наталя сказала: “Стільки всього треба робити! Я не зможу з цим впоратися”. Мама порадила згадати з 5 класу уроки про менеджмент навчання та застосувати метод швейцарського сиру. Наталя вирішила для початку спробувати керувати одним із ресурсів. Поміркуй, з якого ресурсу почнеш ти. Чому саме з нього?

Потребам властиво зростати. Вони можуть бути безмежними, але ресурси, необхідні для їх задоволення, завжди обмежені.

Обмеженість ресурсів — вичерпність, скінченність, або й дефіцит, рідкість ресурсів, доступних людині, спільноті або всьому людству в конкретний момент для задоволення певної потреби.

4. Наталя обрала ресурс “Моє здоров’я”. Як ви думаєте, чому? Спробуйте довести, що здоров’я — це не лише цінність, але й ресурс, та поміркувати, як виявляється його обмеженість.

Здоров’я — вичерпний ресурс. Це надважливий ресурс для навчання, роботи, кар’єри, отримання радості від життя. Але багато хто, свідомо чи ні, жертвує ним заради інших ресурсів, або просто через шкідливі звички. Тому здоров’я вичерпується рано, і ще молодими люди починають хворіти, втрачають сили та інтерес до життя, не мають можливостей забезпечити свої потреби.

5. Наведіть із власного життя приклади витрати та відновлення здоров’я як ресурсу. Запишіть.

Здоров’я людини — цінність і ресурс для сталого розвитку України та всієї світової спільноти.

Цілі сталого розвитку, або **Глобальні цілі** — основні напрямки розвитку країн, спрямовані на те, щоб подолати бідність, захистити життя на планеті, забезпечити мир і процвітання для всіх людей.

Цілі сталого розвитку були ухвалені Самітом ООН на період від 2015 до 2030 року. Всього Глобальних цілей — 17.

1. Подолання бідності.
2. Подолання голоду.
3. Забезпечення міцного здоров'я і благополуччя.
4. Якісна освіта.
5. Гендерна рівність.
6. Чиста вода та належні санітарні умови.
7. Доступна та чиста енергетика.
8. Гідна праця та економічне зростання.
9. Сталий розвиток міст і громад.
10. Скорочення нерівності.
11. Інновації, розвиток промисловості та інфраструктури.
12. Відповідальне споживання та виробництво.
13. Боротьба зі зміною клімату.
14. Збереження морських екосистем.
15. Захист екосистем суші.
16. Мир, справедливість і правове суспільство.
17. Партнерство заради сталого розвитку.

6. Чи всі цілі сталого розвитку тобі зрозумілі? Про що хочеться дізнатися більше?

7. Подивіться відео про цілі сталого розвитку.

svitdovkola.org/zbd6/video11

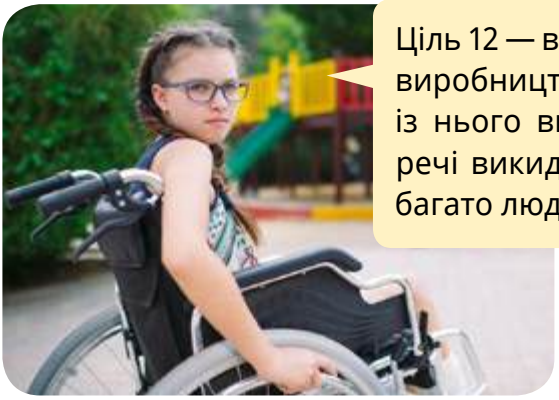
6 хв

Обговоріть, що ви довідалися.

- Які проблеми постають перед людством? Чому вони виникають?
- Що люди і суспільства можуть робити для реалізації цілей сталого розвитку?

☼ Що можуть зробити учні та учениці вашого класу? Школи?

8. Обери одну з цілей сталого розвитку та поміркуй, як на неї впливають твої дії в повсякденному житті.



Ціль 12 — відповідальне споживання та виробництво. Я купую одяг, але потім із нього виростаю, і деякі непотрібні речі викидаю на смітник. Так роблять багато людей. І Земля засмічується.

На жаль, в Україні не всюди налагоджена система роздільного збору та переробки відходів. Проте кожен/кожна може щось зробити, щоб допомогти своєму місту чи селу не потонути у горах сміття.

9. Шестикласники й шестикласниці почали складати список того, що вони можуть зробити, щоб зберегти планету та її ресурси для наступних поколінь. Доповни його.

1. Здавати макулатуру, пластик та скло у пункти прийому вторсировини.
2. Знаходити старим речам новий дім, не викидати їх.
3. ...

10. Обери кілька цілей сталого розвитку та напиши, як вони пов'язані зі здоров'ям, безпекою та добробутом.

РОЗДІЛ 6.2. ВОЛОНТЕРСТВО

§ 28. Волонтерство. Волонтерський рух в Україні

Як волонтери допомагають долати труднощі?

Чи замислюєшся ти про те, як ти особисто можеш змінити світ? І навіщо це робити? Усі ми прагнемо, щоб світ навколо нас став кращим та досконалішим. І це стає можливим завдяки зусиллям великої кількості небайдужих людей.

1. Прочитай тлумачення слова “волонтерство” і поясни, як ти його зрозумів / зрозуміла.

Волонтерство — організована добровільна суспільно корисна діяльність.

В Україні існує давня традиція допомагати одне одному, піклуватися про ближніх. Тих, хто організовано та регулярно допомагали іншим, називали громадськими діячами, альтруїстами, доброчинцями, добровольцями тощо, а з кінця XX століття — волонтерами. Важливість волонтерської діяльності визнано державою та визначено в законі України “Про волонтерську діяльність”.

Перша активна хвиля волонтерського руху в Україні була пов’язана з мирною подією — чемпіонатом Європи з футболу 2012 року. Наступна була спричинена подіями Євромайдану у 2013–2014 роках, окупацією Криму Росією, війною на сході України. Волонтери та волонтерки забезпечували українських бійців усім необхідним, а також допомагали особам, які вимушено залишили свої домівки. Нова потужна хвиля волонтерства

здійметься з початком повномасштабного вторгнення військ РФ: сотні тисяч людей стануть до титанічної праці, винагородою за яку буде перемога України.

Принципи волонтерства

- Відсутність грошової винагороди.
- Добровільність.
- Суспільна користь.

2. Шестикласники й шестикласниці обговорювали, як вони можуть долучитися до волонтерства. Які ідеї ти підтримуєш? Чому?

- Взяти тварину з притулку та відповідально піклуватися про неї.
- Спекти печиво вдома та відправити його захисникам на фронт.
- Організувати в школі благодійний ярмарок.

- А як ти можеш долучитися до волонтерства вже сьогодні? Розкажи.

3. Почати займатися волонтерством просто: допомога потрібна скрізь. Але спробуй спочатку проаналізувати свої можливості — дай відповіді на запитання.

- Що ти хочеш робити?
- Скільки часу ти можеш присвятити волонтерству?
- Які свої сильні сторони, знання і вміння можеш застосувати?

4. Створіть мапу думок “Риси волонтерів”. Презентуйте її.

Довідка: високий рівень самоорганізації, об’єктивність, прагнення до самовдосконалення, емпатія, наполегливість, цілеспрямованість, співчутливість, ініціативність, старанність, обдарованість, сміливість, інтелігентність, акуратність, оптимізм, милосердя, відвертість, чесність, сила волі.

5. Прочитай висловлювання видатних людей про волонтерство та волонтерів. Вибери і прокоментуй одну з запропонованих цитат.

У чому сутність життя? Служити іншим та робити добро.

Аристотель (384–322 рр. до н. е.), грецький філософ

Хто нічого не робить для інших — нічого не робить для себе.

Йоганн Вольфганг Гете (1749–1832), німецький поет, державний діяч

У серці добровольчості (волонтерства) зібрані ідеали служіння та солідарності та віра в те, що разом ми можемо зробити цей світ кращим.

Кофі Аннан (1938–2018), дипломат, сьомий генеральний секретар ООН

Коли речі здаються темними, волонтери можуть поширювати світло.

Сьюзан Дж. Елліс (1948–2019), американська громадська діячка, письменниця

Волонтери не отримують зарплату не тому, що вони даремні, а тому, що вони безцінні.

Шеррі Андерсон (нар. 1964), канадська спортсменка

Служіння іншим — це те, що приносить справжнє щастя.

Марі Осмонд (нар. 1959), американська співачка

6. Учні та учениці 6 класу запропонували здійснити онлайн- чи офлайн-зустріч із волонтерами у своїй громаді. Ось які історії волонтерства почули підлітки.

Устина. Волонтери — це янголи для захисників і захисниць. Завдяки ним наші воїни відчувають, що мирне населення, заради якого вони воюють, разом із ними і в горі, і в радості. Це як вірний друг, який простягає руку допомоги вдень і вночі, не зважаючи ні на які перешкоди.

Волонтери відклали усі свої справи на другий план, бо їхня ціль — допомогти і вберегти життя тим, хто нас захищає… Добро, любов і жертовність — це той єдиний фактор, який сьогодні може врятувати не тільки Україну, а і цілий світ.

Софія. Відчути себе корисною в такий складний для країни час мені допомогла колишня класна керівниця. Ми знали, що є потреба в маскувальних сітках, тому вже з перших днів почали шукати основи, тканини, залучати близьких та знайомих. Спочатку в'язали навіть уночі, допомагали небайдужі, а військові замовляли велику кількість. І те, що спочатку здавалось неможливим, втілилось у сотні маскувальних сіток, які, я впевнена, допоможуть нашим воїнам перемогти.

Як, на твою думку, волонтери та волонтерки сьогодні допомагають долати труднощі?

7. Довідайся, які волонтерські організації або ініціативи є у твоїй громаді чи населеному пункті. Розкажи про їхню діяльність. Чи можеш ти до них долучитися? Як саме?

Якщо ж у вашій громаді чи населеному пункті немає волонтерських організацій, то ви з друзями можете стати першими у цій справі. Подумайте, що ви можете зробити, щоб почати займатися волонтерством.

§ 29. Доброчинність

Що таке доброчинність?
Чому важливо не лише мати, а й віддавати?

Доброчинність. Як багато приємних асоціацій викликає у нас це слово! Доброчинці асоціюються в нас із чимось чистим, світлим та добрим. Доброчинність — завжди про добро — людям, тваринам чи навколишньому середовищу.

А чи знаєш ти, що доброчинність потрібна не лише тим, кому вона скерована, але й самим добродійникам? Така діяльність дуже позитивно впливає на самопочуття людини.

Тож обмінюйтесь добром і будьте здорові!

Доброчинність, благодійництво — добровільне надання допомоги соціально чи матеріально незахищеним членам суспільства приватними особами, товариствами, державою.

В основі доброчинності лежать відповідальність та емпатія, тобто здатність співпереживати іншій людині.

Культура доброчинності — це поширення звички робити добрі справи. Як ми вже знаємо, в Україні культура доброчинності існує і розвивається здавна.

1. Прочитайте історії українських благодійників та благодійниць. Проаналізуйте, на що були спрямовані їхні зусилля та які потреби вони задовольняли.

Василь-Костянтин Острозький, великий благодійник XVI–XVII ст., заснував перший вищий навчальний заклад на території України — Острозьку академію, а також друкарню.

Український гетьман **Іван Мазепа** фінансував будівництво багатьох церков, видання цінних книг. Архітектурний стиль, який сформувався у XVII–XVIII ст., назвали на його честь мазепинським.

Підприємець **Платон Симиренко** фінансував видання “Кобзаря” Тараса Шевченка 1860 року.

Єлизавета Милорадович підтримувала мережу недільних шкіл, видання журналу “Основа” та шкільних підручників. Організувала та фінансувала Літературно-наукове товариство ім. Т. Г. Шевченка.

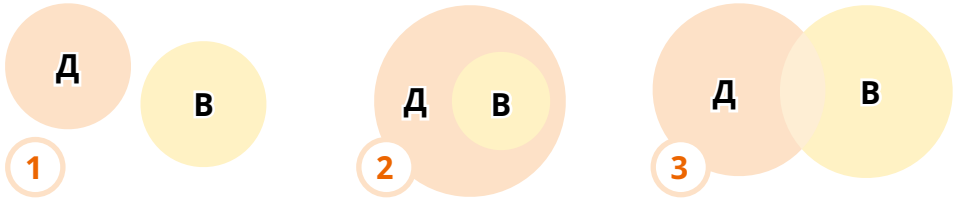
Христина Алчевська — педагогиня, що організувала чимало проєктів з метою зробити освіту доступною для всіх. Зокрема заснувала Харківську приватну жіночу недільну школу, яку фінансувала власним коштом понад 50 років. Встановила один з перших у світі пам’ятників Тараса Шевченка.

Андрей Шептицький, митрополит Української греко-католицької церкви, підтримував культурно-просвітницькі товариства “Просвіта”, “Рідна школа”, “Сільський господар”. Виділяв стипендії молодим митцям. Заснував Національний музей у Львові, який діє і нині.

Марія Фішер-Слиж — українська лікарка та меценатка, що емігрувала до Північної Америки. Підтримувала розвиток Канадсько-українських бібліотечних центрів, фінансувала численні літературні та освітні проєкти, зокрема учнівські і студентські конкурси, а також археологічні розкопки в м. Батурині. Сприяла розвитку Українського Католицького Університету (м. Львів). Спонсорувала видання “Історії України-Руси” Михайла Грушевського.

2. Поясни, що таке доброчинність, враховуючи формулу “добро + чинити”.

3. Анастасія накреслила схеми та спробувала з'ясувати, як пов'язані між собою волонтерство (В) і доброчинність (Д). Обговоріть у парах, яка схема найточніше відображає цей взаємозв'язок.



Тож що спільного між волонтерством і доброчинністю та які відмінності існують?

Волонтерство — це форма доброчинності (благодійності), у якій людина використовує свої час та вміння, щоб допомогти іншим.

Доброчинність — ширше поняття: допомагати можна фінансово, поширенням інформації та талантом. Бути донором — теж доброчинність, а от організувати інших людей здати кров — це волонтерство.

Види доброчинності (благодійності)

- **Матеріальна допомога:**
  - **Фінансова допомога** (перерахування грошей чи організація зборів коштів).
  - **Допомога речами** (пожертвування власних речей, купівля нових речей та продуктів).
- **Нематеріальна допомога**, або волонтерство.

Гуманітарна допомога — безкоштовне надання продовольства, одягу, ліків там, де важко або неможливо їх придбати.

4. Василинка поділилися у класі відео про те, як, роблячи добро, можна мотивувати на добрі вчинки інших.

6 хв

svitdovkola.org/zbd6/video12

Перегляньте та обговоріть.

- Як добрі вчинки привели до того, що запустився “ланцюжок добра”?
- Чи отримували ви добро від інших людей? Як і в чому це проявилося?
- Які добрі справи робили ви?

Коли людина чує подяку або просто розуміє, що зробила добро, вона щиро радіє і відчуває задоволення. Допомога іншим робить нас щасливішими, що позитивно впливає на наше здоров’я.

5. Поміркуйте в парах, які якості мають доброчинці.

- Чуйність.
- Милосердя.
- Жорстокість.
- Повага до чужих ідей.
- Гуманність.
- Повага до живих істот.
- Співчуття.
- Безсердечність.

6. Прочитай історії підлітків. Які вони проявили риси, пов’язані з доброчинністю?

Ігор. У наш клас цього року перейшов хлопець, що наразі пересувається на візку. Кожного ранку я заходжу до нього додому, і ми вирушаємо разом до школи. Він ще той математик — так пояснює задачі, простіше простого. Ось я сідаю навпроти нього так, щоб дивитися йому в очі. Він бере гостро заструганий олівець і цілу купу чистих аркушів паперу. А опісля ми гуляємо в парку.

Олеся. На першому поверсі будинку, у якому я мешкала, жив самотній дідусь Іван разом із со-

бакою Лордом. Старенькому було важко пересуватися, тому я кожного дня вигулювала Лорда. Дідусь Іван завжди спостерігав за нами з вікна. На обличчі в нього з'являлася усмішка. Після прогулянки Лорд біг до свого господаря і починав облизувати йому руки. Ввечері я завжди приносила собаці щось смачненьке.

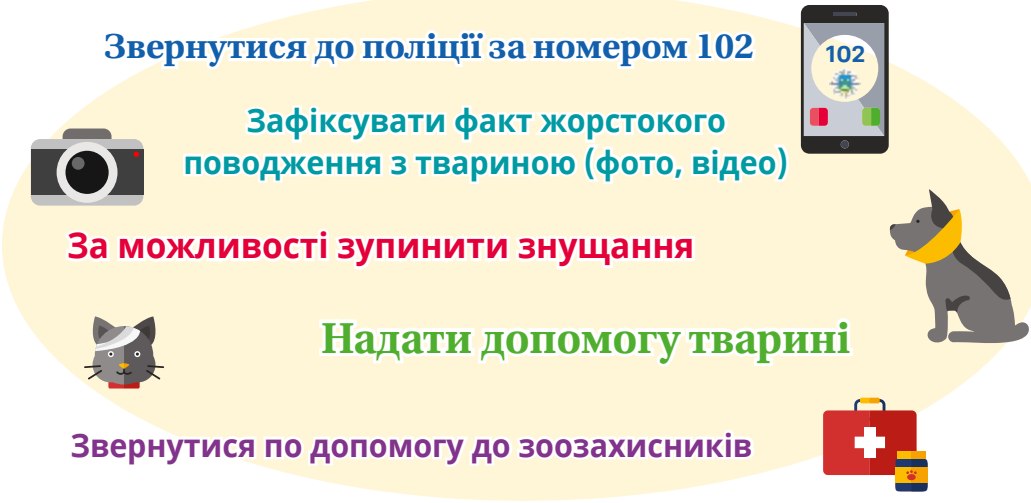
Дарина. В мене є друг, що зараз проходить лікування в Київському обласному онкологічному диспансері. Його мрія — добре вивчити англійську мову та поїхати у Велику Британію, щоб зустрітися з Борисом Джонсоном. Я запропонувала йому допомогти, і тепер щоранку об 11-й в нас онлайн-урок англійської.

Марічка. Ми з рідними взяли з притулку для безпритульних тварин "Сіріус" собаку, який потерпав від жорстокого поводження господарів. Також я поставила в класі скарбничку для збору коштів. Раз на місяць ми перераховуємо їх на потреби притулку.

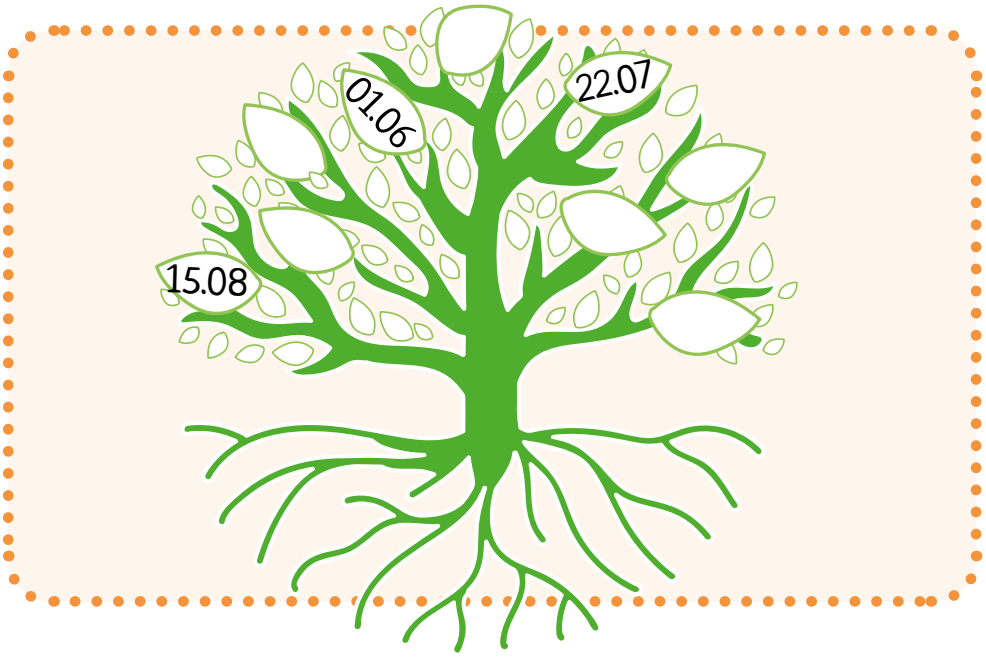
Жорстоке поводження з тваринами — таке, що завдає тваринам, у тому числі безпритульним, фізичного болю та страждань, спричиняє тілесні ушкодження, каліцтво чи загибель. Жорстоким поводженням також є нацьковування тварин одна на одну чи залишення напризволяще.

Чинним законодавством України передбачено адміністративну та кримінальну відповідальність за жорстоке поводження з тваринами.

7. Що потрібно робити, ставши свідком жорстокого поводження з тваринами? Змоделюй необхідні дії.



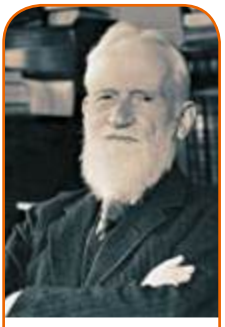
8. Намалюй на аркуші паперу “Дерево доброчинності”. Згадай, що доброго ти вже робив/робила для інших. Впродовж літніх канікул записуй на листочках свої дії, пов’язані із доброчинністю. Не забувай записувати дати. Пізніше ти зможеш розмістити це дерево у своєму портфоліо.



§ 30. Доброчинний проєкт

“Можна брати міста і вигравати битви, але не можна підкорити цілий народ”, — сказав Джордж Бернард Шоу, лауреат Нобелівської премії, видатний громадський діяч свого часу, який пережив Першу та Другу світові війни. Сьогодні ці слова відображають відважність українського народу.

Під час російсько-української війни український народ об’єднався, аби досягти перемоги. Кожен на своєму місці робить усе можливе, щоб визволити свої землі від ворога. Щодня ми боремось за наше життя та вільну країну, і увесь світ бачить нашу незламність.



Джордж Бернард Шоу (1856–1950), ірландський письменник

1. Учні та учениці 6 класу вирішили організувати у своїй школі доброчинну ініціативу на підтримку ЗСУ. Влаштуйте і ви такий благодійний проєкт. Але спершу пригадайте метод “5 чому” і дайте за ним відповідь, навіщо потрібна така ініціатива.

Поради для організації благодійної ініціативи в школі

1. Визначте, чим ви можете допомогти.

Влаштувати благодійний ярмарок.

Збирати тканину та нитки для плетіння сіток.

Плести маскувальні сітки.

Грати на гітарі та співати, щоб у волонтерському центрі було веселіше.

...

2. Розробіть план підготовки та організації благодійного заходу.
   - Яка назва проєкту?
   - Яка його мета? (Використайте метод *SMART*).
   - Яким чином ви хочете досягти цілі?
   - Які ресурси є в наявності і які потреби в ресурсах?
   - Що саме і коли ви плануєте зробити? (Краще створити календарний план.)
   - Хто бере участь і хто за що відповідає?
3. Заручіться підтримкою інших учнів, вчителів, батьків, громадськості. Попросіть їх про допомогу або додаткові ресурси.
4. Проведіть інформаційну кампанію: створіть за правилами доброї реклами повідомлення й поширте його доступними вам способами. Пам'ятайте, що в оголошеннях обов'язково має бути назва благодійної акції, мета, дата та час проведення, заклик до участі (слоган чи хештег).
5. Здійсніть задумане.
6. За результатами благодійного заходу проінформуйте громадськість про те, як ваша ініціатива допомогла ЗСУ. Напишіть повідомлення для сайту школи, зробіть презентацію тощо.

7. Подякуйте усім, хто долучився до благодійного проєкту.

2. Шестикласники й шестикласниці розповідали, як вони можуть долучитися до волонтерства. Прочитайте та обговоріть.

Вікторія. Я теж можу стати волонтеркою, як і будь-хто. Так, навіть діти можуть волонтерити в цей непростий для всієї України час.

Багато дітей, дорослих і я плели сітки, переказували гроші на ЗСУ, допомагали в підготовці до благодійних ярмарків і самі брали участь в них. Це також волонтерство! І в такий складний для нашої держави час кожен просто зобов'язаний робити такий свій крок. І я, і інші учні нашої школи, і взагалі всі можуть волонтерити.

Найважливіше — мати бажання і розуміти, що кожна маленька справа — це крок до перемоги.

Чи можу я бути волонтеркою? Так!

Северин. Я твердо переконаний в тому, що зміг би стати волонтером. Головна вимога для такої роботи — це бажання допомагати людям. Для того, щоб стати волонтером, насамперед треба розраховувати свої сили, можливості та вік. Ти не отримуєш за це гроші, іноді це фізично важко.

Необхідно бути відповідальним, докладати багато зусиль, постійно кудись бігти, з кимось спілкуватись. Це як великий вулик, де кожен знає своє місце та виконує свою роль. Під час війни до волонтерства долучилися сотні тисяч українців. Серед них, звичайно, і школярі. Незважаючи на вік, в них дуже багато енергії, вони готові перевертати гори. І для дітей знайшлося багато важливої роботи: допомагати плести маскувальні сітки для військових, збирати кошти, займатись творчістю. Навіть якщо виділити одну-дві години — це теж надзвичайно цінно!

3. Які свої таланти, вміння та знання ти можеш застосувати в доброчинних проєктах? Як саме? Напиши коротке есе.

ПЕРЕВІР СЕБЕ

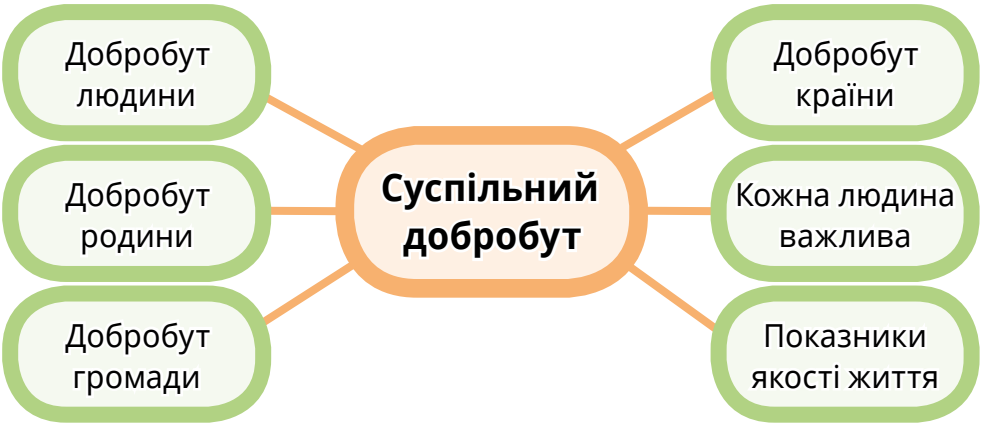
1. Олена і Василь пригадали назви модулів, які вивчали впродовж цілого року. Олена назвала перший модуль — “Суспільний добробут”. Василь — наступний — “Добробут і безпека в соціумі”. Назви інші модулі, які ти вивчив / вивчила у 6 класі.

Створімо 6 осередків, кожен з яких відповідає певному модулю курсу “Здоров’я, безпека та добробут”. Вам потрібно буде виконати завдання в кожному осередку.

Ганна Іванівна

Осередок 1 СУСПІЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

2. Шестикласники та шестикласниці склали ось таку мапу думок. Розглянь її.



Використовуючи поняття з мапи думок, напиши есе “Як добробут людини залежить від добробуту громади?”.

Осередок 2 ДОБРОБУТ І БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ

3. Встанови відповідність між видами небезпек та їх прикладами.

1 Природні небезпеки	**А** 24 лютого 2022 року російські війська розпочали повномасштабний наступ на нашу державу.
2 Техногенні небезпеки	**Б** Якщо гроза застала вас на велосипеді, припиніть рух, відійдіть від велосипеда щонайменше на 30 м і перечекайте негоду в безпечному місці.
3 Соціальні (суспільні) небезпеки	**В** Найбільшою за масштабами радіаційного забруднення навколишнього середовища є аварія, яка сталася 1986 року на Чорнобильській АЕС.

4. Намалюй на аркуші паперу місце, де ти почуваєшся в безпеці. Презентуй свою роботу в групі. Розкажи, які емоції ти відчуваєш, перебуваючи в цьому місці.

Осередок 3 ДОБРОБУТ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

5. Прочитай текст. Виправ усно помилки.

Першочерговими завданнями громадського здоров'я є профілактика й лікування ІЗ. Головна умова попередження інфекційних хвороб — здорове харчування та дотримання гігієни. Наприклад, ефективним є миття рук без мила.

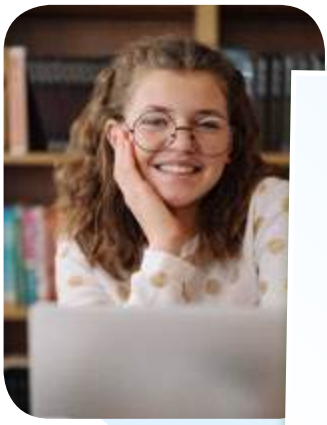
Система громадського здоров'я здійснює лікування та контроль захворювань, щоб запобігти їх розповсюдженню. Вона постійно оцінює та аналізує загрози виникнення ІЗ, впроваджує заходи щодо попередження їх поширення. Таку діяльність

називають епідеміологічним наглядом. Тож до завдань громадського здоров'я належить як інформування про ефективні запобіжні заходи (миття рук, носіння медичних масок тощо), так і їх впровадження (наприклад вакцинація, масковий режим). Такі дії погіршують стан здоров'я населення і зменшують тривалість життя людей.

Неінфекційні захворювання (НІЗ) — це велика група хвороб, які передаються від людини до людини, мають тривалий перебіг і повільно прогресують, погіршуючи психоемоційний і фізичний стан. В усьому світі за наслідками для життя та здоров'я людини, а також для громадського здоров'я найбільшу проблему становлять чотири групи інфекційних захворювань: серцево-судинні, онкологічні, хронічні захворювання органів дихання та діабет.

Осередок 4 ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ

6. Катруся почала створювати плакат про результати своєї роботи на курсі "Здоров'я, безпека та добробут" у 6 класі. Якими власними успіхами ти можеш його доповнити?



- Самостійно складаю розпорядок дня.
- Використовую метод "5 чому", щоб краще зрозуміти новий матеріал.

☼ Оціни своє вміння вчитися.

0 → 1 2 3 4 5 → 6

Осередок 5 ДОБРОБУТ, СПІВПРАЦЯ ТА СПІЛКУВАННЯ

7. Оціни свої знання — дай відповіді на питання.

- Наскільки, на твою думку, керування емоціями допомагає підтримувати здоров'я, безпеку та добробут?

- Наскільки ти дотримуєшся правил нетикету?

- Які є правила ефективного спілкування?
- Який шлях вирішення конфліктів є, на твою думку, найефективнішим?
- Коли підліткові компанії приносять користь?
- Коли підліткові компанії приносять шкоду?
- Куди потрібно звернутися у разі булінгу?

Осередок 6 ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ

8. Розгадай ребуси. Розкажи, як пов'язані слова-відгадки.

Важливою рисою підприємливої людини є вміння визначати цілі. Що раніше ти сформулюєш свою мету, то швидше зможеш її втілити, адже ти вже будеш налаштований / налаштована на пошук потрібних можливостей. Визнач свої цілі на літні канікули за методикою *SMART* та обговори з близькими кроки, необхідні для їх досягнення. І вперед! До нових зустрічей!

СЛОВНИК

А

Агіта́ція (с. 84) — роз'яснення діяльності якої-небудь організації чи політичної партії, спонукання до підтримки цієї діяльності або до протидії їй.

Ана́ліз (с. 141) — визначення та всебічне вивчення складників предмета дослідження: його частин, ознак, властивостей тощо.

Б

Благоді́йний фонд (с. 142) — організація, створена з метою збору та накопичення фінансових і матеріальних ресурсів, спрямованих на забезпечення благодійних програм.

Благоу́стрій (с. 10) — забезпечення всім необхідним.

Бойові́ дії (с. 31) — дії військ, авіації, флоту з метою знищення живої сили, бойової техніки і військових споруд противника, щоб заволодіти його територією або захистити власну.

В

Віртуа́льний про́стір (с. 45) — середовище, змодельоване за допомогою цифрових технологій, в якому можуть одночасно перебувати багато користувачів.

Волонте́рство (с. 152) — організована добровільна суспільно корисна діяльність.

Г

Ге́ндерна рі́вність (с. 150) — рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Грома́да (с. 9) — вид спільноти, люди, об'єднані постійним проживанням на певній території, у межах села, селища чи міста.

Грома́дське здоро́в'я (с. 52) — це наука та практика попередження захворювань, збільшення тривалості життя, зміцнення здоров'я населення і заохочення до здорового способу життя організованими зусиллями суспільства.

Грома́дські місця́ (с. 68) — приміщення будь-яких будівель, споруд, які люди відвідують вільно, за запрошенням або за плату, в тому числі під'їзди, підземні переходи, стадіони.

Гуманіта́рна допомо́га (с. 158) — безкоштовне надання продовольства, одягу, ліків там, де важко або неможливо їх придбати.

Д

Дискримінація (с. 62) — нерівна реалізація прав людей залежно від певних ознак, наприклад стану здоров'я.

Доброчи́нність (с. 156) — добровільне надання допомоги соціально чи матеріально незахищеним членам суспільства приватними особами, товариствами, державою.

До́нор (с. 158) — 1) людина, що добровільно віддає частку власної крові, орган тощо для переливання чи пересадки іншій людині; 2) людина чи організація, що вносить кошти для підтримки й розвитку проєктів, не пов'язаних безпосередньо зі сферою своєї діяльності.

Е

Евакуаці́йний рюкза́к (с. 33) — набір необхідних речей, зібраних на випадок евакуації під час перебування в закладі освіти.

Екра́нний час (с. 46) — кількість часу, який проводить людина перед екраном.

Екстрема́льна ситуа́ція (с. 22) — небезпечні умови та обставини, які загрожують життєдіяльності людини чи групи людей.

Емоці́йний інтеле́кт (с. 105) — здатність розпізнавати, розуміти емоції та керувати ними.

Епіде́мія (с. 57) — масове поширення інфекційної хвороби в межах певного регіону.

Еруди́ція (с. 136) — глибокі різнобічні знання в багатьох галузях науки й життя; ученість, обізнаність, начитаність.

З

За́клад грома́дського харчува́ння (с. 76) — заклад, що забезпечує харчуванням велику кількість людей.

І

І́гри Неско́рених (с. 74) — міжнародні спортивні змагання серед людей, що мають інвалідність внаслідок поранень, отриманих на війні чи під час військової служби.

К

Кібербу́лінг (с. 47) — цькування конкретної особи в онлайн-просторі, що часто відбувається анонімно.

Компо́ст (с. 39) — добриво, що утворилося внаслідок розкладання органічних відходів (гілок, листя, трави, залишків їжі).

Компроміс (с. 125) — згода з ким-небудь, що досягається взаємними поступками; поступка заради досягнення мети.

Конфіденці́йний (с. 48) — той, що не підлягає розголосу.

Конфлі́кт (с. 121) — зіткнення протилежних інтересів, думок, поглядів; серйозні розбіжності; гостра суперечка.

Культу́ра споживáння (с. 146) — раціональне, усвідомлене споживання, розуміння, навіщо потрібен певний товар або послуга, а також відмова від непотрібних покупок і витрат.

М

Ме́неджмент (с. 96) — процес планування, організації та контролю діяльності з метою ефективного виконання завдань.

Н

Навчáння (с. 100) — діяльність, спрямована на засвоєння знань і розвиток умінь та навичок.

Надзвичáйна ситуáція (с. 22) — порушення нормальних умов життя та діяльності людей, спричинене різними небезпеками, що призводять до людських і матеріальних втрат, зараження людей і тварин тощо.

Напівфабрикáти (с. 75) — харчова продукція, яка підлягає подальшій тепловій обробці або використовується як інгредієнт для іншої продукції.

Неінфекці́йні захво́рювання (с. 64) — група хвороб, які не передаються від людини до людини, повільно прогресують і мають тривалий перебіг.

Неформáльний лі́дер (с. 127) — учасник групи, що справляє значний вплив на поведінку і настрій інших учасників.

Но́белівська пре́мія (с. 162) — міжнародна премія, що присуджується щорічно за найважливіші дослідження, відкриття в науці, успіхи в літературі тощо.

О

Об'є́кт дослі́дження (с. 83) — предмет пізнання, інтересу, те, на що спрямована діяльність.

Обме́женість ресу́рсів (с. 149) — вичерпність, скінченність або дефіцит ресурсів, доступних людині, спільноті чи всьому людству в конкретний момент для задоволення певної потреби.

Особи́стісний ро́звиток (с. 98) — особисте вдосконалення людини шляхом засвоєння нових знань та набуття досвіду.

Очисна́ спору́да (с. 20) — інженерна споруда системи каналізації для очищення, знешкодження, знезараження стічних вод з метою їх подальшого використання чи випуску у водойми.

П

Пандемі́я (с. 57) — епідемія, що набула світового масштабу.

Паси́вне пали́ння (с. 68) — мимовільне вдихання диму, який видихає інша людина під час куріння.

Планува́ння (с. 96) — визначення оптимального порядку дій та розподілу ресурсів, потрібних для досягнення поставленої цілі.

Пра́во на здоро́в'я (с. 51) — право людини на підтримку держави щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я: на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

Приро́дні небезпе́ки (с. 20) — небезпеки, пов'язані з природними явищами.

Пріорите́т (с. 54) — те, що має провідне значення, перевагу.

Р

Репута́ція (с. 48) — уявлення та думки оточення про людину, сформовані на основі її дій та висловлювань.

Ри́зик (с. 24) — ймовірність настання небезпеки для життя і здоров'я людини або інших негативних наслідків у результаті певної дії.

С

Середо́вище (с. 15) — всі умови та обставини, за яких відбувається життєдіяльність людини і які на неї впливають.

Скандина́вська ходьба́ (с. 73) — особлива техніка ходьби з використанням спеціальних палиць, схожих на лижні.

Ска́утська організа́ція (с. 129) — дитяча та / або юнацька організація патріотичного характеру.

Соціа́льна безпе́ка (с. 9) — стійкість людини в суспільстві до факторів, які загрожують падінням рівня і якості її життя.

Соціа́льна диста́нція (с. 63) — збереження безпечної відстані між людьми задля уникнення розповсюдження інфекції.

Соціа́льна ізоля́ція (с. 63) — відмежування людини або групи людей від решти спільноти в результаті припинення або різкого зменшення спілкування і взаємодії.

Соціа́льне середо́вище (с. 18) — сукупність умов життя людини та суспільства.

Соціа́льні небезпе́ки (с. 21) — небезпеки, пов'язані з воєнними діями, застосуванням зброї, терактами, масовими заходами, діями певних груп суспільства або окремих людей.

Співпра́ця (с. 115) — спільна діяльність (наукова, творча тощо) людей, команд, організацій для досягнення загальних цілей.

Спілкува́ння (с. 111) — обмін інформацією між людьми в будь-якій формі, безпосередньо чи за допомогою засобів зв'язку.

Стипе́ндія (с. 157) — регулярна грошова допомога, яку надають тим, хто навчається в закладах освіти, а також тим, хто займається дослідженнями та здобуває наукові ступені.

Стихі́йне ли́хо (с. 36) — явище природи великої руйнівної сили.

Суспі́льний добро́бут (с. 4) — забезпеченість населення матеріальними, соціальними, культурними та іншими благами.

Т

Тайфу́н (с. 35) — нищівний ураган, характерний для південно-східної Азії та тропічних широт на заході Тихого океану.

Терорист́ичний акт (с. 30) — насильство чи погроза насильства над людьми із застосуванням зброї (підрив, підпал тощо), що зазвичай має тяжкі наслідки.

Техноге́нні небезпе́ки (с. 21) — небезпеки, пов'язані з діяльністю людини в різних сферах народного господарства.

Товари́ство (с. 128) — 1) група людей, що перебувають в тісних стосунках, коло знайомих; 2) група людей, об'єднаних спільними цілями й завданнями.

Толера́нтність (с. 123) — терпимість до чужих думок, поглядів, вірувань тощо.

Трив́ожна вал́іза (с. 33) — набір необхідних речей, зібраних на випадок екстреної ситуації.

У

Умо́ви (с. 16) — 1) обставини, за яких відбувається або здійснюється що-небудь; 2) обставини, які роблять можливим здійснення, створення, розвиток чогось або сприяють цьому.

Ф

Фіна́нсова гра́мотність (с. 143) — набір знань та вмінь, що дозволяють раціонально розпоряджатися фінансами.

Х

Харчова́ промисло́вість (с. 75) — галузь, в якій займаються масовим виробництвом харчових продуктів.

Ш

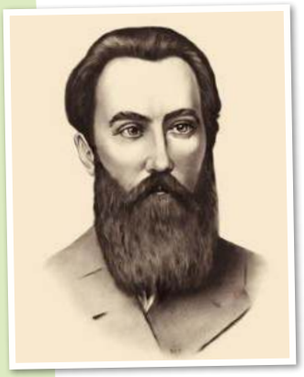
Шахра́йство (с. 47) — заволодіння чужим майном шляхом обману або зловживання довірою.

Ю

Ю́нга (с. 113) — підліток на судні, що навчається морської справи, готується стати матросом; молодший матрос.

Я

Я́кість життя́ насе́лення (с. 9) — можливості суспільства забезпечувати життя, працю, побут, інтелектуально-культурний розвиток людей, їхню свободу та правову захищеність.



Добробут народний та воля — то наша найперша засада.

Павло Грабовський (1864–1902), український поет, перекладач

Особистий та суспільний добробут

Показники якості життя населення

Алгоритм реалізації принципів безпеки життєдіяльності

1 Передбачай

- Розпізнавай небезпечні ситуації;
- моделюй наслідки своїх дій;
- оцінюй ризики.

2 Уникай

- Дій так, щоб не потрапляти в небезпеки;
- не створюй небезпек;
- вживай запобіжних заходів.

3 Дій

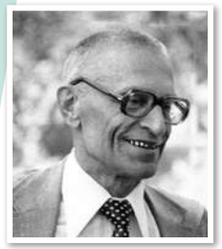
- Не панікуй, будь готовим / готовою діяти у небезпечній ситуації;
- знай, що і як треба робити у випадках небезпеки;
- вір у свої сили, у порятунок і роби все можливе, щоб урятуватися і допомогти іншим.

Куди звернутися в разі булінгу

Національна поліція	☎ 102
Гаряча лінія з питань запобігання насильству	116 123
Центр надання безоплатної правової допомоги	☎ 0 800 213 103
Національна дитяча гаряча лінія Безкоштовно. Анонімно. У будні з 12:00 до 20:00	☎ 0 800 500 225 116 111 @CHL116111 @childhotline_ua @childhotline.ukraine

Громадське здоров'я

- Створення умов для здорового способу життя
- Збільшення тривалості життя
- Профілактика захворювань
- Доступна та якісна медицина
- Контроль, моніторінг та оцінка медичних послуг
- Співпраця громади, держави, різних організацій щодо збереження та відновлення здоров'я людей



Не сподівайтеся, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати життя, вилікувати хворобу... А далі — щоб жити надійно — вчіться покладатися на себе.

Микола Амосов (1913–2002), хірург

Що таке здоров'я?

зарядка **відсутність шкідливих звичок**

емоційне здоров'я запобігання хворобам

спортивні змагання **задоволення**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

здорове харчування **добре самопочуття**

загартовування зміцнення здоров'я

піклування про свій організм

спортивні заходи **добробут**

Єдиний, хто не втомлюється, — час.
А ми живі, нам треба поспішати.
Зробити щось, лишити по собі...

Ліна Костенко (нар. 1930), українська письменниця

Декларація відповідальності людини

- Говори правду.
- Підтримуй здоров'я.
- Вчися, розвивай таланти.
- Поважай інших.
- Будь вільною людиною.
- Прагни до гармонії.
- Не обмежуй прав інших.
- Вирішуй якнайбільше проблем.
- Виконуй обов'язки перед сім'єю, країною, світом.

Коли речі здаються темними, волонтери можуть поширювати світло.

Сьюзан Дж. Елліс (1948–2019), американська громадська діячка, письменниця

Не бійся помилок і невдач. Вважай їх уроком, який дає змогу отримати нові знання та новий досвід. Завжди аналізуй (досліджуй) невдачі й помилки, адже тоді ти зможеш їх уникнути в майбутньому.

Пам'ятай, не припускається помилок лише той, хто взагалі нічого не робить!