

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



Ольга Тагліна

«Здоров'я, безпека та добробут»
підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти

Видавництво «Ранок»

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

Ольга Тагліна

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

**Підручник для 6 класу
закладів загальної середньої
освіти**

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України



rnk.com.ua/102699

*Електронний
інтерактивний додаток
до підручника*

Харків
Видавництво «Ранок»
2023

Передмова

Шановні шестикласниці й шестикласники!

Зараз ви тримаєте в руках підручник «Здоров'я, безпека та добробут», який допоможе вам поводитися в повсякденні так, щоб зберігати власне здоров'я, забезпечувати добробут та безпеку. Цей підручник можна читати гуртом, обговорювати прочитане в загальному колі, працювати в парі або в групі, виконувати щось самостійно й потім презентувати свою роботу всьому класу. За результатами своєї роботи протягом року ви зможете створювати власне портфоліо, ділитися з однокласниками й однокласницями своїми думками, доводити власну точку зору, творчо застосовувати набуті знання. Підручник теж буде працювати з вами у вашій дружній команді.

Наш підручник побудований таким чином, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається з шести модулів, які, своєю чергою, діляться на теми й параграфи. Модуль **«Суспільний добробут»** дасть вам можливість дізнатися про складники добробуту й навчитися підтримувати суспільний добробут. Модуль **«Добробут і вміння вчитися»** допоможе отримати знання про свій особистий розвиток та менеджмент навчання. Модуль **«Добробут і безпека в соціумі»** присвячений проблемам безпеки соціального середовища та безпечного спілкування у віртуальному середовищі. Він допоможе вам навчитися визначати потенційні небезпеки, оцінювати ризики в щоденному житті та здійснювати допомогу в разі небезпеки.

У модулі **«Добробут та громадське здоров'я»** ви дізнаєтеся про громадське здоров'я і спорт для всіх, громадське харчування й національну кухню. Зможете поговорити

про вплив соціуму на здоров'я і зрозуміти, чому необхідна профілактика, вакцинація й карантин. Цей модуль також допоможе вам навчитися користуватися правами дитини. У модулі **«Добробут, співпраця та спілкування»** ви довідаєтеся про засоби комунікації й ефективну співпрацю, види конфліктів і способи їх розв'язання. Ви навчитесь протидіяти виявам агресії в учнівському середовищі, допомагати іншим особам, тактовно підтримувати людину з особливими потребами. Ви зможете аналізувати джерела інформації та розрізняти факти й судження. У модулі **«Добробут і підприємливість»** ви ознайомитеся з фінансовою грамотністю та фінансовою безпекою, дізнаєтеся, що таке податки й на що вони витрачаються, навчитесь ощадливо використовувати кишенькові гроші.

Угорі кожної парної сторінки вказано нумерацію теми, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал. На початку кожного параграфа вам пропонується життєва ситуація, яку ви маєте обговорити й зробити висновки. У тексті підручника є рубрики **«Поміркуйте й обговоріть ситуацію»**, **«Обговорення в загальному колі»**, **«Поділіться своїми думками»**, **«Змоделюйте ситуацію»**, **«Відкритий мікрофон»**, є завдання до світлин. Закінчуються параграфи рубриками **«Опорні точки»** і **«Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання»**.

На початку підручника стоїть QR-код. Скориставшись ним, ви потрапите у віртуальний світ завдань. Там, крім цього, є цікаві відеоролики й інші навчальні матеріали. Вони допоможуть вам закріплювати отримані на уроках знання, розширювати ваш світогляд, спонукатимуть до пошуку нової інформації, налаштують на нові запитання.

Бажаємо вам цікавого й щасливого навчання!

Авторка



СУСПІЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

*Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:*

- про суспільний добробут і його складники
- чому добробут громади є важливим для добробуту людини

навчитися:

- підтримувати суспільний добробут





§1. Добробут: суспільний добробут. Складники суспільного добробуту (рівень і умови життя громади)



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласниці і шестикласники обговорювали питання щодо добробуту. Микола сказав, що добробут — це різноманітний достаток у родині. Роман додав, що перш за все це такі умови життя, які забезпечують людину всіма необхідними благами для її всебічного розвитку. Марія наполягала, що добробут обов'язково передбачає чисте природне довкілля і наявність у людей вільного часу. Чи можете ви об'єднати їхні думки й дати власне визначення поняття «добробут»? Як ви вважаєте, чи можна вести розмову, якщо кожен її учасник / учасниця, користуючись словом «добробут», укладає в нього різний смисл?

Добробут: суспільний добробут

Перше, на що людина звертає увагу, — це її особистий добробут, добробут її родини. Але треба враховувати, що добробут окремої людини, як і окремої родини, залежить від добробуту суспільства в цілому. Неможливо забезпечити особистий добробут у країні, у якій усі інші люди, тобто її громадяни, його не мають.

Суспільний добробут (social welfare) — це добробут суспільства в цілому.

Особистий добробут залежить від наявності в державі робочих місць, рівня доходів, політичних свобод, соціальної захищеності, суспільних благ. Лише спільними зусиллями забезпечується охорона здоров'я, страхова медицина, контроль за безпекою ліків, профілактика захворювань. Для особистого добробуту є важливим справедливий розподіл ресурсів, товарів і доходів, прав і обов'язків — тобто суспільний добробут. Для забезпечення суспільного добробуту розробляються і вводяться деякі правила, що визначають, яким чином поєднуються індивідуальні і спільні інтереси людей. Важливо, щоб розподіл благ між різними соціальними групами був справедливим, корисним для кожної з них.



Робота в парі. Розгляньте світлини й обговоріть поняття «суспільний добробут».



Central Park у Нью-Йорку є одним із найбільших у США та найвідоміших у світі. Як ви вважаєте, чи впливає такий парк на суспільний добробут? Як упливає війна на суспільний добробут?

Правила обговорення ситуації

- Говоримо по черзі, не перебиваємо один одного й одна одну.
- Уважно слухаємо кожного співрозмовника / співрозмовницю, поважаємо його / її думку.
- Не змінюємо теми, говоримо по суті.
- Висловлюємо власні думки стисло, бо маємо вислухати кожного / кожну, хто бажає взяти участь в обговоренні.



Обговорення в загальному колі. Обговоріть питання «Чому суспільний добробут є важливим?».

Складники суспільного добробуту (рівень і умови життя громади)

До складників суспільного добробуту відносяться такі умови життя громади, які:

- забезпечують людей усіма необхідними матеріальними й духовними благами;
- роблять можливим існування культури, науки, мистецтва, літератури;
- надають суспільству можливості для подальшого всебічного розвитку, свідчать про його успіх;
- передбачають задовільний стан природного довкілля.

Рівень життя громади визначається тим, наскільки якісними є умови її життя. Інакше кажучи, наскільки якісно члени і членкині громади забезпечені необхідними матеріальними й духовними благами.

Щодо поняття «громада»

Є кілька визначень поняття «громада». Громада — група людей, об'єднаних спільністю становища, інтересів тощо. Громада — об'єднання людей, що ставить перед

собою певні спільні цілі, завдання. Громада — адміністративно-територіальна одиниця місцевого самоврядування. Об'єднайте ці визначення й дайте одне, загальне.



Робота в групі. Розгляньте світлини й доведіть, що добробут людини залежить від добробуту громади.



Кожен і кожна з вас входить до складу шкільної громади разом із вашими вчителями й учительками, батьками / опікунами та іншими працівниками й працівницями закладу освіти. Шкільна громада об'єднує всіх учасників заради досягнення спільної мети. Це вона створює в школі безпечну довірливу атмосферу й сприятливі умови для успішного навчання, розвитку, самореалізації, творчості.

Правила шкільної громади передбачають, що всі її учасники й учасниці використовують принципи поваги, рівності та недискримінації, спільно обговорюють важливі для всіх рішення, беруть участь у роботі органів самоврядування.

Добробут шкільної громади залежить від усіх її учасників та учасниць і в значній мірі від вас — школярів і школярок. Шкільне життя має бути корисним і радісним, таким, що забезпечує здоров'я й безпеку.

Це треба враховувати, коли ви робити власний вибір тих чи тих дій, які можуть упливати на добробут школи.

Правила відкритого мікрофону

- Стислість: висловлювання має містити не більше чотирьох речень.
- Чіткість: висловлювання повинні почути всі.
- Відповідність темі: не можна говорити про сторонні речі, змінювати тему.
- Зрозумілість: намагатися висловитися таким чином, щоб однокласники / однокласниці зрозуміли твою думку.
- Повага до того, хто говорить: усі уважно слухають і чують, що говорить однокласниця / однокласник.



Відкритий мікрофон. «Обговоріть тему «Чому ми всі важливі для забезпечення добробуту громади?»»



Опорні точки. Добробут людини залежить від добробуту його громади, тобто від суспільного добробуту. Суспільний добробут забезпечує охорону здоров'я, страхову медицину, контроль за безпекою ліків, профілактику захворювань. Він передбачає деякі правила, що визначають, яким чином поєднуються індивідуальні й спільні інтереси людей. Рівень життя громади визначається тим, наскільки якісними є умови її життя, тобто наскільки якісно члени громади забезпечені необхідними матеріальними й духовними благами.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Які складники суспільного добробуту ви знаєте?
2. Від кого залежить добробут шкільної громади?
3. Що кожен / кожна з нас може зробити для добробуту шкільної громади?
4. Чи можете ви довести, що добробут людини залежить від суспільного добробуту? Якщо можете, то доведіть це.*

* Тут і далі в тексті зірочкою позначені завдання підвищеної складності.



ДОБРОБУТ І ВМІННЯ ВЧИТИСЯ



*Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:*

- про свій особистий розвиток
- які існують способи ефективного навчання
- що таке менеджмент навчання

навчитися:

- організовувати власний відпочинок
- шукати додаткові освітні можливості





§2. Уміння вчитися та навчальний прогрес. Особистий розвиток та навчання



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласниці й шестикласники говорили про вміння вчитися. Катерина сказала, що навчання — це набуття нових знань. Сергій зауважив, що перш за все треба навчатися якимось умінням, бо саме це є цікавим, а деякі знання можуть бути й непотрібними. Чи можете ви об'єднати їхні думки й дати власне визначення поняття «уміння вчитися»? Як ви вважаєте, чи можна вести розмову, якщо кожен її учасник або кожна її учасниця, користуючись словами «уміння вчитися», укладає в нього різний зміст?

Уміння вчитися та навчальний прогрес

На початку 5 класу ви планували власне навчання, дотримувалися цього плану весь рік і розумієте, що навчатися дуже приємно й корисно. Навчання дарує людині радість пізнання й бажання вчитися впродовж усього життя. Процес навчання є неперервним, але щороку ви маєте відслідковувати, наскільки успішно відбувається ваше навчання, й підсумовувати результати.

У 5 класі ви робили «Портфоліо досягнень», збираючи в ньому докази своїх успіхів. Підбийте підсумки навчання

в 5 класі. Спробуйте оцінити дії, покажіть причини ваших успіхів та невдач.



Відкритий мікрофон «Перегляд та аналіз мого портфоліо досягнень у 5 класі». Про що можна розповісти, користуючись «відкритим мікрофоном»? Які знання і вміння ви опанували в 5 класі? Які труднощі при цьому ви подолали? Чим допомагає вам те, чого ви вже навчилися? Розкажіть про власні успіхи в навчанні. Зробіть висновки.

Ваші портфоліо, про які ви розповідали, свідчать про те, що ви демонструєте навчальний прогрес. **Прогресом** називають розвиток по висхідній лінії, удосконалення, перехід від простого до більш складного. Прогрес свідчить про розвиток у бік поліпшення, про наявність позитивних змін.

Досягнення прогресу в навчанні передбачає наявність певних зусиль, наполегливості й дисципліни. Якщо цього немає, то відбувається зворотний процес, який називають регресом. **Регрес** — це втрата того, що колись знав і вмів, рух від більш складного до більш простого. Зрозуміло, що така ситуація в навчанні нам із вами зовсім не підходить.



Поділіться своїми думками. Давньокитайський філософ Конфуцій мав багато учнів, які після його смерті склали книгу «Лунь юй». У ній були зібрані його афоризми, що починаються словами «Учитель казав...». Один із них такий: «Учитель казав: “Треба вчитися так, немов ви постійно відчуваєте брак своїх знань, і так, немов ви постійно боїтеся розгубити свої знання”».

Як ви вважаєте, що мав на увазі філософ? Чи поділяєте ви його думку? Чи має його вислів відношення до процесів навчального прогресу і навчального регресу?



Ваші портфоліо свідчать про те, що ви вмієте вчитися. Тобто ви вмієте планувати своє навчання, не боїтеся

складних завдань, готові працювати для досягнення поставленої мети. Уміння вчитися — це здатність докласти зусиль для пошуку способів вирішення завдань, шукати й знаходити необхідну інформацію, пробувати різні варіанти рішення, бути наполегливим / наполегливою.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Гліб готується до кожного уроку, намагаючись виконати домашні завдання вчасно. Але він регулярно звертається за допомогою до старшого брата, який зазвичай готовий це зробити. Олена принципово всі домашні завдання виконує самостійно. Але для виконання всіх завдань їй часто не вистачає часу. Проаналізуйте поведінку Гліба й Олени. Що ви можете сказати про їхнє вміння вчитися? Що б ви могли їм порадити? Як ви самі поведетеся в такій ситуації?

Підбиття підсумків вашого навчання в 5 класі передбачає планування власного розвитку в 6 класі. Попереду створення наступного «Портфолію досягнень».

Щодо поняття «портфолію»

Слово «портфолію» італійською означає «портфель», але в сучасній мові «портфолію» означає збір і накопичення свідчень власних досягнень. Портфолію свідчить про досягнення, творчу діяльність, рух уперед, розповідає іншим, яка це людина, чим вона займається, чим цікава.



Обговорення в загальному колі «Чого я хочу досягнути в 6 класі?»

Пропонуємо вам обговорити мету вашого навчання в 6 класі. Поділіться з однокласниками й однокласницями тими цілями, які ви поставили перед собою на цей навчальний рік. Чого ви мрієте досягнути? Чого намагаєтесь навчитися? Чи готові витратити сили, час і натхнення задля того, щоб досягнути своєї мети? Яка мета може бути спільною для всіх учениць і учнів вашого класу?



Обговорення в загальному колі дає можливість об'єднати зусилля щодо формулювання мети навчання і шляхів її досягнення

Особистий розвиток і навчання

Особистий розвиток є процесом, який дозволяє людині отримувати освіту, новий досвід, бути щасливою, розумною, успішною. Ви набуваєте нових знань і вміння їх застосовувати, у вас з'являються нові друзі й подруги, співрозмовниці і співрозмовники. Ви починаєте робити нові справи й долучатися до нових для вас дій. Це свідчить про те, що в процесі навчання відбувається ваш особистий розвиток.

Кожен / кожна з вас має право бути щасливим / щасливою, але завжди пам'ятайте, що в процесі навчання є не тільки перемоги, але й поразки. Треба також розуміти, що кожна поразка — це початок шляху до перемоги, а кожна перемога потребує зусиль, творчості, дисципліни, самотійного прийняття рішень, відповідальності.

Навчання й лінощі несумісні, бо справжнє навчання — це процес радісний, який захоплює, у якому кожне зусилля приносить задоволення. Якщо ви не отримуєте задоволення від навчання, то це означає, що ви не навчаєтеся, а робите щось інше. Якщо ви отримуєте задоволення від навчання, ви дійсно навчаєтеся. Тож ви знайшли те, що цікаве саме вам як особистості.

Особистий розвиток тому й називається особистим, що він відбувається по-різному в кожного / кожної з вас. Важливо це розуміти і завжди бути собою, не намагатися когось копіювати, на когось бути схожим чи схожою. Кожна людина унікальна. Люди різні, і це робить світ різноманітним та яскравим. Ми всі маємо свої сильні сторони, свої таланти, свої унікальні можливості. Головне — визначитися з тим, які саме.



Робота в групі. Розгляньте світлини й доведіть, що особистісний розвиток і навчання дозволяють людині отримувати освіту і професію, бути щасливою й успішною.



Опорні точки. Уміння вчитися дозволяє людині досягати навчального прогресу. Начальний прогрес — це розвиток по висхідній лінії, удосконалення, перехід від простого до більш складного в процесі навчання. Це свідчить про розвиток у бік поліпшення, про наявність позитивних змін. Кожна людина є особистістю і здійснює в процесі життя особистий розвиток — процес, який дозволяє людині стати освіченою, отримувати новий досвід, бути щасливою й успішною.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Від яких якостей людини залежить її прогрес у навчанні?
2. Про що свідчить ваше портфоліо?
3. У чому проявляються результати вашого особистого розвитку?
4. Чи можете ви довести, що важливо планувати своє навчання й наполегливо працювати для досягнення поставленої мети? Якщо можете, то доведіть це*.

§3. Способи ефективного навчання, розвиток пам'яті та уваги



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці вивчали на уроці «Пізнаємо природу» планети Сонячної системи. Микола з першого ж разу запам'ятав правильну послідовність розташування планет: Меркурій, Венера, Земля, Марс, Юпітер, Сатурн, Уран, Нептун. І ніколи не помилявся. «Як це тобі це вдається?» — запитала його Галина. «Я просто підібрав вислів, перші літери слів у якому є першими літерами назв планет», — пояснив Микола. «Який вислів?» — поцікавилася Галина. Микола сказав: «Меланка вважає знання математика Юрія серйозним унікальним надбанням». Який метод використав Микола для швидкого запам'ятовування необхідної інформації? Які методи швидкого запам'ятовування знаєте ви?

Способи ефективного навчання. Розвиток пам'яті

Для ефективного навчання потрібна хороша пам'ять. Здатність до запам'ятовування є однією з найбільш унікальних властивостей людини. Пам'ять — це функція нашого головного мозку. Саме головний мозок допомагає фіксувати, зберігати й відтворювати наш попередній досвід. Він робить це послідовно. Спочатку головний мозок здійснює запам'ятовування, тобто фіксує інформацію. Потім він цю інформацію зберігає, а після цього може її відтворювати. Усі ці процеси тісно пов'язані один з одним, тобто є цілісними.

Кожна людина має власний головний мозок, який на момент нашого народження мало що вміє, але в процесі життя багато чому навчається. Для цього навчання ми повинні діяти, тобто щось таке робити, що сприяє розвитку нашого мозку. Цей розвиток тісно пов'язаний із пам'яттю.

Запам'ятовування предметів, явищ, дій, думок може бути мимовільним і довільним. Мимовільне запам'ятовування

не є міцним, бо мозок іще не визначився, наскільки це важливо. Довільне запам'ятовування є стійкішим, бо в цьому разі ми поставили собі мету: хочемо запам'ятати. Зрозуміло, що для навчання важливішим є довільне запам'ятовування, яке має цілеспрямований характер. Цілеспрямований — означає, що ми поставили перед собою мету це запам'ятати!

Пам'ять — це властивість головного мозку фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію.



Змодельуйте ситуацію. Інколи кажуть:

«Навіщо запам'ятовувати, якщо можна зберегти інформацію в комп'ютері і в будь-який момент її подивитися?». І дійсно, навіщо вчити таблицю множення, запам'ятовувати вірші, назви столиць різних країн, визначення понять? Навіщо розвивати пам'ять? Уявіть собі ситуацію, у якій ви не тренуєте власну пам'ять, не використовуєте її. Що відбуватиметься? До яких наслідків це призведе?



Процес запам'ятовування вимагає багато енергії. Енергетичні потреби мозку більші, ніж у будь-якого іншого органа нашого тіла. Аби мозок щось запам'ятав, ми маємо цю інформацію повторити кілька разів, тоді він це зробить. Багаторазове повторення інформації змушує мозок напружитись і запам'ятати її. Якщо ми втомилися, то запам'ятовувати інформацію стає набагато складніше. Для запам'ятовування потрібна бадьорість, активність і концентрація уваги. Якщо людина хвора або відчуває слабкість, млявість, стомлюваність, вона нічого не зможе запам'ятати. Виснаження суттєво ослаблює пам'ять.



Робота в групі. Ознайомтеся зі змістом таблиці «Види запам'ятовування». Які види запам'ятовування ви використовуєте? Які з них вам більше подобаються? Чим відрізняються ці три види запам'ятовування один від одного?

Види запам'ятовування		
Асоціативне	Смислове або логічне	Механічне
За умов такого запам'ятовування ми пов'язуємо одні враження з іншими	За умов такого запам'ятовування ми осмислюємо отриману інформацію, для нас є важливим її зміст	Це запам'ятовування інформації відбувається шляхом багаторазового повторення без її осмислення й аналізу



Обговорення в загальному колі. Шестикласники й шестикласниці запропонували низку умов успішного запам'ятовування. Обговоріть ці умови. Чи згодні ви з ними? У яких умовах вам легше запам'ятовувати інформацію? Запропонуйте власний перелік таких умов.

Умови успішного довільного запам'ятовування:

- спокійний робочий стан нервової системи;
- свіже повітря (достатня кількість кисню у приміщенні);
- правильне окреслення мети запам'ятовування;
- розуміння інформації, яка має запам'ятовуватися.

Способи ефективного навчання. Розвиток уваги

Людина вміє зосереджуватися на об'єкті або явищі, які мають для неї певне значення. Таку зосередженість називають увагою. Увага дуже важлива для розуміння й запам'ятовування інформації. За допомогою уваги й пам'яті в людини виникає здатність до пізнання й можливість думати, яку називають **інтелектом**. Саме завдяки інтелекту людина вміє вчитися.

Увага — це зосередженість людини в певний момент на одному предметі або явищі.

Інтелект — це здатність до пізнання й можливість думати, яка розвивається за допомогою уваги й пам'яті.

Існує мимовільна увага, яка не пов'язана з цілеспрямованою діяльністю і вольовим зусиллям. Мимовільна увага — це увага неуважної людини. Тобто людина дивиться, але не бачить, слухає, але не чує.

Довільна увага, навпаки, має цілеспрямований характер і вимагає вольового зусилля. Цей вид уваги притаманний лише людині й обов'язково пов'язана з метою й завданнями діяльності. Вона допомагає відбирати потрібну інформацію й відкидати зайву. Довільну увагу можна охарактеризувати словами «треба працювати», «треба докладати вольових зусиль».



Опорні точки. Для ефективного навчання потрібна хороша пам'ять і довільна увага. Пам'ять — це властивість головного мозку фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію. Довільна увага забезпечує зосередженість людини в певний момент на одному предметі або явищі, що допомагає запам'ятовуванню. Є певні методи тренування уваги й пам'яті, які треба використовувати в процесі навчання.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Які види запам'ятовування ви знаєте?
2. Як пов'язані довільна увага й пам'ять?
3. Що ви робите для розвитку власного інтелекту?
4. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням.

1. Пам'ять	А зосередженість людини в певний момент на одному предметі або явищі
2. Увага	Б здатність до пізнання й можливість думати, яка розвивається за допомогою уваги й пам'яті
3. Інтелект	В властивість головного мозку фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію

§4. Менеджмент навчання, огляд своєї діяльності та планування



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці обговорювали професії, які мають їхні родичі й знайомі. Марина сказала, що її брат — менеджер, він займається підбором кадрів. Микола зауважив, що менеджер має займатися продажами та рекламою, як його батько, який теж є менеджером. Олена додала, що вона знає менеджера, який займається організацією туристичних подорожей, і менеджерку, яка працює із сайтами, наповнюючи їх цікавою інформацією. Тарас сказав, що в нього немає знайомих менеджерів, але він пам'ятає, що є англійське слово «manage», яке означає «керувати». Так що це за професія така — «менеджер» або «менеджерка»? Чим саме він або вона мають займатися?

Менеджмент навчання: планування своєї діяльності

Менеджмент — це різноманітні способи управління тими процесами, що тривають у різних системах. Якщо це система освіти країни, то потрібен менеджмент освіти. Здійснення власного навчання теж потребує відповідного менеджменту. Менеджерами й менеджерками державної освіти є міністри й міністерки, співробітники й співробітниці міністерства, керівництво навчальних закладів, викладачі й викладачки. Менеджерами / менеджерками власного навчання є ви самі.

Сьогодні ви — шестикласниці й шестикласники. Але невдовзі ви зможете керувати власним бізнесом або працюватимете у приватних фірмах чи державних установах. Однак у будь-якому разі вміння керувати процесами, що тривають у різних системах, завжди принесе вам користь. Тому почніть із того, що зараз вам під силу: з менеджменту власного навчання.

Менеджмент власного навчання — це сукупність способів планування, здійснення й контролю процесу свого навчання.

Менеджер / менеджерка — це людина, яка планує й організовує роботу, керує нею й відповідає за її якісне виконання.

Для успішного управління власним навчанням ви маєте робити наступне:

- визначати свої потреби в навчанні;
- ставити цілі навчання, здійснювати його планування;
- організовувати процес навчання й контролювати його;
- самостійно шукати шляхи досягнення цілей;
- аналізувати результати своїх дій, виправляти помилки;
- досягати бажаного результату.



Вашими головними завданнями як менеджерів / менеджерок власного навчання є постановка певних цілей, планування й здійснення своєї роботи, що спрямована на їх досягнення.

План — це підсумковий документ процесу планування, у якому точно визначено, коли і що треба робити.

Планування — це порядок дій, які потрібні для досягнення поставленої мети. Планувати своє навчання — озна-

чає думати про майбутнє. Для успішного навчання ви як менеджер або менеджерка складаєте план, який треба виконувати. Для цього потрібне управління власними діями. Бо мало написати план на папері, його треба втілювати в життя. План має бути реальним, таким, який ви можете виконати. За планом ви розподіляєте свої справи певними частинами на кожен день. Треба виконувати все заплановане вчасно. Наприклад, підготовку до контрольної роботи проводити заздалегідь, а не в останній вечір.

Процес виконання плану власного навчання необхідно контролювати. Це має бути самоконтроль, який полягає в перевірці досягнення поставлених навчальних цілей. Самоконтроль дає змогу виявити причини невдач і помилок. Кожен / кожна з вас має навчитися самостійно створювати та реалізовувати короткострокові плани щодо досягнення успіху в навчанні. Процес навчання будується на вашій відповідальності, самоорганізації й самоконтролі. Ніхто за вас не може навчитися, бо це ви маєте робити особисто, тобто самі.



Робота в групі. Школярство обговорювало характеристики, які необхідно мати, щоб бути менеджером чи менеджеркою власного навчання. Вони склали такий перелік:

- уміння ставити перед собою навчальні цілі;
- уміння планувати власні дії щодо навчання;
- здатність учитися на власних помилках та невдачах;
- відповідальність, старанність і наполегливість.

Обговоріть ці характеристики, додайте до переліку власні пропозиції щодо характеристик, які мають бути притаманні менеджеру чи менеджерці власного навчання. Запишіть розширений вами перелік. Дайте відповідь на запитання: «Чи відповідаю я сама / сам як менеджерка / менеджер власного навчання цим характеристикам? Що я маю робити для формування в себе таких якостей?».

Менеджмент навчання: огляд своєї діяльності

Коли ми щось робимо, то завжди дивимося на результати своєї діяльності, здійснюємо самооцінку й самоаналіз. Огляд власної діяльності дає нам можливість побачити, чи були наші дії правильними, такими, що принесли нам користь, або, навпаки, щось ми зробили не так і це виявилось для нас шкідливим. Погодьтеся, було б дивно, якби людина щодня робила щось шкідливе для себе й не помічала цього. Але так відбувається, якщо не проводити огляд своєї діяльності й не аналізувати її наслідки.

Тайм-менеджмент — це методики оптимальної організації часу для його ефективного використання.

Що треба робити відповідно принципам тайм-менеджменту

- Чітко визначати свою мету й записувати на папері власні цілі та прагнення.
- Заздалегідь письмово планувати свої дії на кожен день.
- Починати роботу з більш важливої її частини.
- Ретельно готуватися до процесу стосовно тієї чи іншої діяльності.
- Діяти послідовно, крок за кроком.
- Витрачати сили перш за все на те, що у вас виходить особливо добре.
- Визначати труднощі та наполегливо їх долати.
- У кожній ситуації шукати щось позитивне, бо, як кажуть у народі, «так воно прилучилося, що щастя за біду зачепилося».

Тайм-менеджмент допомагає встигати виконувати все вчасно, якісно та із задоволенням.



Змоделюйте ситуацію. Інколи ми мало що встигаємо зробити, бо сти-каємося з так званими «поглиначами часу». То відволіклися на телефо-ну розмову, то написали відповідь електронною поштою, то зазирали в соціальні мережі. А після цього нам катастрофічно не вистачає часу. Проаналізуйте такі ситуації й запропонуйте способи боротьби із цими «поглиначами часу».



Опорні точки. Менеджмент — це різноманітні способи управління процесами. Кожен / кожна з нас є менеджером / менеджеркою влас-ного навчання, тож ми повинні вміти ставити навчальні цілі, планувати і здійснювати процес досягнення цих цілей. Створення й реалізація короткострокових планів власного навчання — це шлях до отримання якісної освіти.

Огляд і аналіз власної навчальної діяльності дає учнівству можливість побачити, чи були дії правильними, такими, що приносять користь, забезпечують якісне навчання.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Яким чином можна успішно керувати власним навчанням?
2. Чому планування власного навчання є важливим для отримання якісної освіти?
3. Які принци тайм-менеджменту ви знаєте й використовуєте в процесі власного навчання?

§5. Організація відпочинку та позашкільних активностей



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Якось соціологи провели опитування школярів і школярок, у якому наукову спільноту цікавила відповідь на запитання: «Який час, проведений у школі, є для вас найпривабливішим?». Велика кількість опитуваних відповідали: «Перерва!». Як ви вважаєте, чим приваблюють школярство перерви? Для чого взагалі потрібні перерви між заняттями? Що такого чарівного відбувається в різних приміщеннях школи, коли один урок закінчився, а інший ще не розпочався?

Організація відпочинку

Будь-яка жива істота обов'язково відпочиває. Це відбувається тому, що активна діяльність призводить із часом до втоми, а втома є сигналом, що слід відпочити. Навіть давні люди вже розуміли важливість відпочинку і вважали, що хто не вміє відпочивати, той не вміє добре працювати.

Відпочинок, дозвілля — проведення часу, мета якого — відновлення нормального робочого стану організму.



Поділіться своїми думками. Інколи кажуть, що коли людина не знаходить часу на відпочинок, то незабаром вона обов'язково буде вимушена витратити час на лікування. Про що йдеться? Чому так відбувається? Як, на ваш погляд, можна запобігти такій ситуації?



Людина може втомлюватися від фізичного навантаження, розумової роботи, емоційної й духовної напруги. Після цього треба відновлювати сили, тобто відпочивати.

Відпочинок має випереджати втому. Людина, яка продовжує працювати у втомленому стані, діє неправильно. Вона має відпочити, і це для неї в певному сенсі є також роботою. Однак це робота щодо відновлення фізичних сил і стабільного психічного стану.

Відпочинок, як і будь-яку роботу, треба правильно організовувати. Наприклад, було б доцільно щогодини активної праці робити 10-хвилинний відпочинок.

Шкільний розклад обов'язково передбачає відпочинок. Перш за все, це улюблена школярством перерва після кожного уроку. Саме в цей час учні й учениці можуть поспілкуватися, перепочити, переключитись із навчальної діяльності на інші її форми, наприклад ігрову. Кожен / кожна обирає те, що йому або їй до вподоби. Можна побігати на вулиці або тихенько посидіти в бібліотеці. Можна поїсти в шкільному буфеті або вийти на шкільне подвір'я. Можна поспілкуватися з друзями або побути наодинці.

Шкільна перерва є повноцінною і вкрай необхідною частиною навчального процесу. Тому кожна школа має зону для відпочинку, яка може бути загального або коридорного типу. Зона загального типу зазвичай — це об'ємний простір, облаштований меблями та обладнанням для відпочинку.



Робота в парі. Існує латинське слово *Canicula*, яке перекладається, як «собака». Знайдіть інформацію про це й поясніть, чому період, вільний від навчання, назвали канікулами? До чого тут собака?



Важливо, як ви організуєте свій власний відпочинок і за межами школи. Насамперед для повноцінного відпочинку

потрібен правильний режим сну і неспання. У вашому віці спати потрібно не менше восьми годин на добу, у добре провітрюваному приміщенні, на не дуже м'якому, але й не дуже жорсткому ліжку. Сон, розслаблення, перегляд фільмів є *пасивною формою відпочинку*. Але є й інші варіанти. Так, *активний відпочинок* передбачає зміну діяльності. Наприклад, після бігу — спокійне ходіння, після читання книги — плавання. *Творчий відпочинок* пов'язаний із живописом, музикою, участю у виставах, написанням віршів.

У школярів і школярок є ще одна можливість для відпочинку — це шкільні канікули. Осінні, зимові, весняні й літні канікули забезпечують відпочинок учнівства від навчання, який має різну тривалість у різних країнах світу. Інколи канікулярні періоди можуть зміщуватися, залежно від року.

Канікули — це період, вільний від навчання чи основної діяльності, наприклад шкільні канікули, студентські канікули, парламентські канікули.



Обговорення в загальному колі. Обговоріть питання «Як організувати корисний і цікавий відпочинок школярів на канікулах».

Організація позашкільних активностей

У вас є можливості оволодівати систематизованими знаннями про суспільство, науку, культуру, природу, людину не лише в школі, але й у системі позашкільної освіти. Позашкільна освіта спрямована на практичне застосування знань і надбання вами вмінь та навичок *творчої діяльності*. Вона сприяє самореалізації й розкриттю ваших талантів.

Творчість — діяльність людини, спрямована на створення нових духовних та матеріальних цінностей.

В Україні створена велика кількість різноманітних позашкільних навчальних закладів. Додаткові освітні послуги надають дитячо-юнацькі клуби, Мала академія наук, Мала академія мистецтв, Центри художньої творчості дітей, юнацтва та молоді, Станції юних натуралістів, Центри науково-технічної творчості учнівської молоді, Центри краєзнавства тощо. У вас є вибір відповідно до будь-яких інтересів, хобі, захоплень.

Позашкільна освіта — це сукупність знань, умінь та навичок, що отримують вихованці / вихованці, учні / учениці, слухачки / слухачі в позашкільних навчальних закладах.



Обговорення в загальному колі. Обговоріть такі питання. «Чи можливо поєднати навчання й хобі? Чому важливо шукати додаткові освітні можливості? Які позашкільні освітні заклади ви відвідуєте? Як це сприяє вашому розвитку?»



Хобі, або захоплення, — це узагальнена назва улюблених занять або розваг, якими люди займаються у вільний час.



Індивідуальна робота. Створення презентації «Як я використовую мої сильні сторони, інтереси та вподобання».



Опорні точки. Відпочинок є важливим для відновлення нормального робочого стану організму людини. Відпочинок, як і будь-яку роботу, треба правильно організовувати, використовуючи різні його форми. В Україні існує велика кількість різноманітних позашкільних навчальних закладів, які є вагомою частиною освітнього простору. Правильно організована позашкільна активність сприятиме вашому творчому розвитку й самореалізації.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Яким чином людина може об'єднувати своє навчання зі своїм хобі?
2. Чому треба правильно організовувати власний відпочинок?
3. Як позашкільна активність впливає на розвиток здібностей і талантів учнів і учениць?
4. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням.

1. Дозвілля	А проведення часу, мета якого — відновлення нормального робочого стану організму
2. Канікули	Б діяльність людини, спрямована на створення нових духовних та матеріальних цінностей
3. Творчість	В період, вільний від навчання чи основної діяльності

§6. Індивідуальне й групове навчання



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці обговорювали, яка форма навчання є для них більш зручною й бажаною. Антон сказав, що йому подобається працювати в парі, бо можна спокійно висловитися, вислухати думку співрозмовника чи співрозмовниці й обговорити це разом. Світлана обрала роботу в групі, бо в неї багато друзів і вона з радістю працює на уроці, спілкуючись із ними. Їй подобається багатоголосся, різноманіття поглядів. Вона любить посперечатися. Михайло, навпаки, прагне індивідуальної роботи. Адже вважає, що, аби в чомусь розібратися, треба зосередитись. Як ви гадаєте, яким чином треба здійснювати навчання, якщо у школярства такі різні вподобання?

Індивідуальне навчання

Люди можуть багато чого за нас зробити. Наприклад, помити посуд або підлогу в кімнаті. Але ніхто не може за нас поїсти, виспатися або чомусь навчитися. Ми здійснюємо багато процесів, зокрема й процес навчання, **особисто**. Тому на уроці вчителі і вчительки використовують індивідуальну форму навчання, яка передбачає, що кожен учень / учениця отримує завдання для самостійного виконання. Зазвичай добираються завдання, які відповідають рівню підготовки й навчальних можливостей саме цього школяра або школярки. Таким індивідуальним завданням може бути робота з підручником або додатковим навчальним матеріалом. Чи треба розв'язати якісь задачі або написати відповідні тексти. Спільним у цих завданнях буде те, що немає можливості з кимось співпрацювати.

Індивідуальне навчання враховує унікальність і неповторність кожного учня, кожної учениці. Це дуже важливо для того, щоб процес навчання відбувався успішно.



Робота в групі. Розгляньте малюнки. Якщо учень чи учениця виконують завдання індивідуально й самостійно, то хто несе відповідальність за отриманий ними результат? Про що свідчить наявність правильного рішення або помилок? Чому за такої форми роботи недопустимі підказки?



Індивідуальне навчання налаштовує тих, хто навчається, на розкриття власних талантів, творчу діяльність, формує відповідальність за її результат. Воно дає можливість навчитися самостійно користуватися різними джерелами інформації: методичною літературою, енциклопедіями, довідниками, словниками, хрестоматіями, атласами, картами. Саме індивідуальне навчання сприяє опануванню таких умінь, як готувати реферати, писати есе, доповіді, твори, самостійно проводити спостереження та експерименти, працювати з комп'ютерними програмами тощо.



Відкритий мікрофон «Як відбувається моє індивідуальне навчання».

Яке місце у вашому навчанні займає індивідуальне навчання? Чи вмієте ви шукати інформацію, необхідну для виконання таких навчальних завдань? Чи вмієте ви проводити індивідуальні спостереження й досліді?



Групове навчання

Навчання є процесом передачі накопичених попередніми поколіннями наукових знань і способів пізнавальної та практичної діяльності наступним поколінням. Тому, навіть якщо ми здійснюємо індивідуальне навчання, ми все одно опосередковано спілкуємося з великою кількістю людей. Це автори та авторки підручників, словників, енциклопедій, довідників, літературних творів, сайтів в Інтернеті. Без спілкування з іншими людьми навчатися взагалі неможливо. Усе, що створено людством, є результатом достатньо довгої творчої колективної праці, продуктом колективного розуму.

Люди споконвіку працюють у команді, де кожен займається тим, що вміє робити найкраще, а недоліки кожного компенсуються колективними зусиллями. Члени і членкині команди доповнюють одне одного, можуть виконувати різні ролі, діяти, як єдине ціле.

Команда — це група людей, яка зосереджена на вирішенні конкретних важливих для них задач, досягненні поставленої перед ними мети.

Групове навчання передбачає роботу в парі і групі, обговорення в загальному колі. Усі ці форми навчання ви активно використовуєте на уроці й розумієте, що таке навчання має певні переваги. Кожен / кожна з вас вчиться працювати в команді. Учиться бути потрібним / потрібною команді, сприяти її розвитку й досягненню поставлених перед нею цілей. Розмір команди може бути різним, десь від 2–3 до 12 осіб. Маленька команда до 5 осіб працює швидше, ніж велика. Проте велика має більшу кількість сил і можливостей.



Робота в парі. Уперше термін «команда» почав активно застосовуватися в лексиконі спортсменів і став важливою частиною тайм-менеджменту. На сьогодні це поняття значно розширило сферу свого застосування. У командних іграх перемагає добре зіграний колектив, гравці якого демонструють ідеальну взаємодію, чітко виконують свої ролі, самовіддано домагаються перемоги. Які якості потрібні спортсменам і спортсменкам, що займаються різними видами спорту?



Коли команда шукає способи розв'язання тих чи тих проблем, у ній обов'язково виникатимуть протилежні думки, сумніви й суперечки, обмін різноманітними поглядами, безліч ідей. Головне — щоб знайшлися ті, хто мають свою позицію й готові відстоювати її, переконуючи тих, хто не згодний із нею. Уміння працювати в команді — це вміння дискутувати, але не доводити до конфліктів і сварок. Важливо разом шукати спільні рішення, виявляти повагу до інших і викликати повагу до себе.

Працюючи в команді, важливо пам'ятати про власну персональну відповідальність за свою частину роботи. Кожен / кожна має своє завдання, і ніхто інший його виконувати не зможе, бо в нього буде своє. Тому працювати треба злагоджено, розуміючи, що головне — досягнути спільної мети.



Обговорення в загальному колі.

«Як організувати власний освітній простір у класі?» Для здійснення групового чи індивідуального навчання потрібен зручний освітній простір. Як організувати власний освітній простір у класі? Поміркуйте, яким він має бути. Хто його повинен облаштувати? Яким предметам там місце?



Головними рисами групового навчання є:

- спільна командна робота;
- продумане завдання окремо для кожного й кожної;
- доброзичливе спілкування;
- відповідальність кожного / кожної з учасників або учасниць;
- взаємна перевірка та контроль за виконанням завдання.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці шукали відповідь на запитання: «Що означає вміння працювати в команді?». Вони склали такий перелік якостей, які притаманні людині, котра є успішним членом команди:

- створює атмосферу поваги і взаємодопомоги;
- не ставить свої амбіції вище інтересів команди;
- уміє слухати інших;
- не боїться критикувати;
- може визнати свою неправоту.

Чи згодні ви із цим переліком? Додайте до нього інші якості, які, на ваш погляд, допомагають людині успішно працювати в команді. Чи є у вас самих такі якості? Яким / якою ви маєте бути, щоби ваша робота в команді була продуктивною?



Опорні точки. Існують різні форми навчання. Індивідуальне навчання передбачає, що кожен учень / учениця отримує завдання для самостійного виконання. Це може бути робота з підручником або додатковим навчальним матеріалом тощо. Спільним у цих завданнях буде те, що немає можливості з кимось співпрацювати. Групове навчання передбачає роботу в парі і групі, обговорення в загальному колі, активну співпрацю. Групове навчання потребує вміння працювати в команді.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому правильна організація власного освітнього простору в класі має значення?
2. У чому переваги індивідуальної форми навчання?
3. Чому вміння працювати в команді є важливим для будь-якої людини?
4. Чому вміння дискутувати, але не доводити до конфліктів і сварок, є важливою характеристикою, яка забезпечує успішність командної роботи?



ДОБРОБУТ І БЕЗПЕКА В СОЦІУМІ

*Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:*

- про соціальне середовище і безпеку
- що таке безпечне спілкування
- про безпеку у віртуальному середовищі
- які наслідки забруднення довкілля

навчитися:

- визначати потенційні небезпеки
- оцінювати ризики в щоденному житті
- здійснювати допомогу в разі небезпеки



§7. Соціальне середовище і безпека. Види небезпек (природні, техногенні, соціальні). Ризики й небезпеки. Поняття про ризик



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці обговорювали безпеку людини в навколишньому середовищі. Катерина сказала, що головним для людини є безпечне природне середовище, бо їй потрібні свіже повітря, сонячне світло і комфортна температура. Ілля ж вважає, що безпеку людині перш за все забезпечує доброзичливе людське оточення, у якому люди можуть спільно жити, захищатися й працювати. Чи погоджуєтеся ви з думками дітей? Яке значення має соціальна безпека людини?

Соціальне середовище і безпека

Ми живемо у світі, який створило людство. У ньому є штучні матеріальні об'єкти — результат праці людини, — і діють соціальні відносини, норми, закони, правила, традиції. Цей світ має назву «соціум», бо йдеться про оточення людини, його **соціальне середовище**. Складовими соціального середовища є сім'я, шкільне середовище, ділове середовище, віртуальне середовище, середовище міст, сіл, населених пунктів.

Соціум — це зовнішній соціальний світ, який оточує людину, суспільство як цілісна система.

Соціальне середовище — це матеріальні умови та суспільні відносини, які забезпечують діяльність людей. На кожну людину суттєво впливають економічні, політичні, соціальні, духовні й територіальні умови, в яких вона існує. Залежно від того, на яких цінностях побудований соціум, його вплив на здоров'я й добробут людей може бути як позитивним, так і негативним.

За умов соціальної й економічної нерівності в суспільстві, хибної системи розподілу влади і матеріальних благ можуть виникати соціальні, політичні та інші небезпеки. Найбільш страшною з таких небезпек є війна. Війни на планеті забирають мільярди людських життів. Окрім того, війни завдають величезну шкоду, руйнуючи навколишнє природне середовище.

Людство намагається зробити соціальне середовище безпечним. Безпека характеризується відсутністю загрози життю, здоров'ю людей, майну, тваринам, рослинам і довкіллю. Безпека передбачає створення такого простору, в якому ніщо не загрожує здоров'ю, життю та добробуту людей і держав, не перешкоджає досягненню бажаних для людства цілей.

Безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.

Важливо, щоб ваше соціальне оточення було для вас комфортним, бо фізичне, психічне здоров'я та добробут людини залежать від добробуту її соціального середовища.

У безпечному соціумі із сильними етичними цінностями кожна людина може навчатися, розвиватися, реалізувати власні таланти, поліпшувати свій добробут і добробут свого соціального оточення.

Світ, у якому живе людина, завжди несе в собі різноманітні небезпеки для її життя, здоров'я й добробуту. Тривалий час люди вважали, що небезпеки є неминучими. Але зараз вони розуміють, що багатьох небезпек можна успішно уникати. У сучасному суспільстві сформована *культура безпечної життєдіяльності*, яку має опанувати кожна людина. Ця культура будується на певних принципах і методах. Принцип — це ідея, основне положення, на основі якого формуються цілі, а метод є способом досягнення цих цілей. Основна ідея культури безпечної життєдіяльності — зробити життя максимально безпечним. Задля цього людям треба вміти передбачати небезпеку й користуватися відповідними принципами безпечної життєдіяльності.

Головним принципом безпечної життєдіяльності є врахування не лише власних інтересів, а й інтересів інших людей, суспільства й держави. Успіх забезпечується взаємною відповідальністю як окремих людей, так і громад, суспільства й держави.

Види небезпек (природна, техногенна, соціальна)

Слід зважати на те, що безпека може бути різною. Фізична безпека, екологічна безпека, безпека в надзвичайних ситуаціях, соціальна безпека (до неї належать морально-психологічна безпека, правова безпека) тощо. У будь-якому разі, аби убезпечити себе, слід знати, які саме небезпеки можуть вам загрожувати.

Небезпекою є такі явища, що здатні за певних умов завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини або системам, які забезпечують життєдіяльність.

Познайомтеся з різними видами небезпек. До небезпечних відносяться певні природні, техногенні і соціально-політичні явища.

Види небезпек	
Природні небезпеки	Землетруси, зсуви, селі, вулкани, повені, снігові лавини, шторми, урагани, зливи, град, тумани, ожеледі, блискавки, астероїди, захворюваність людей, заразні хвороби тварин та рослин тощо
Техногенні небезпеки	Транспортні аварії, пожежі, неспровоковані вибухи, аварії з викидом небезпечних хімічних і радіоактивних речовин, руйнування споруд, аварії на очисних спорудах тощо
Соціальні небезпеки	Тероризм, війни, збройні конфлікти, злочинність, наркоманія, утримання заручників, алкоголізм, бродяжництво, шахрайство, тютюнопаління тощо



Робота в парі.

1. Користуючись таблицею «Види небезпек», порівняйте природні, техногенні й соціальні небезпеки. Підготуйте розповідь про соціальні небезпеки. Дайте відповідь на запитання: «У чому особливості соціальних небезпек?».
2. Розгляньте малюнки на с. 42. Порівняйте різні природні небезпеки. Підготуйте розповідь про такі природні небезпеки, як землетрус, виверження вулкана, повінь, ураган, пожежа. Дайте відповідь на запитання: «У чому особливості природних небезпек?».

Вулкан — геологічне утворення, що виникає над тріщинками в земній корі, якими на поверхню викидаються лава, попіл, гарячі гази, водяна пара й уламки гірських порід.

За руйнівною дією це стихійне лихо належить до найнебезпечніших для життєдіяльності людства. Сьогодні на Земній кулі налічується приблизно 600 активних вулканів



Землетрус — це сильні коливання земної кори, які призводять до руйнування споруд, пожеж та людських жертв. Щорічно на планеті вчені фіксують близько одного мільйона землетрусів



Ураган — це вітер, швидкість якого досягає 32 м/с. Ураганами називають також тропічні **циклони**, які виникають у Тихому океані поблизу узбережжя Центральної Америки. На Далекому Сході і в районах Індійського океану урагани зветься **тайфунами**. Ураган, тайфун, тропічний циклон — це велетенські «віхоли» нашої планети



Повінь — значне затоплення місцевості внаслідок підйому рівня води в річці, озері, водосховищі. Виникає завдяки зливам, весняному таненню снігу, вітровому наго-ну води, руйнуванням дамб, гребель тощо



Пожежа — неконтрольований процес горіння, який викликає загибель людей та нищення матеріальних цінностей. Часто пожежі виникають унаслідок необережних і безвідповідальних дій людей і мають катастрофічні для природи наслідки



Ризики й небезпеки. Поняття про ризик

Небезпекою є явища, які здатні завдавати шкоди, а **ризик** — це можлива небезпека такого шкідливого і несприятливого результату. Однак слід пам'ятати, що ситуація ризику завжди може бути попереджена правильним вибором власних дій. Ситуація ризику виникає тоді, коли необхідно зробити вибір із кількох різних варіантів поведінки. Приймаючи рішення, чи варто здійснювати ті або інші дії, треба попередньо оцінити їхні наслідки з точки зору ризику для здоров'я й добробуту.

Вибір завжди присутній у вашому житті: пройти на червоне світло світлофору або дочекатися зеленого, зробити домашнє завдання або погратися в комп'ютерну гру, напружуватися на тренуванні чи взагалі не займатися спортом. Там, де вибір, завжди присутня частка ризику.

Ризики можуть бути пов'язані з фізичним, соціальним, психічним і духовним здоров'ям. Якщо людина палить, то вона ризикує своїм фізичним здоров'ям. Небезпечні компанії є фактором ризику для соціального здоров'я. Шахрай завжди ризикує своїм добробутом і свободою.

Дуже ризикованим є спілкування з домашніми, бездомними та дикими тваринами. Захищаючись, тварина може травмувати і навіть убити людину.

Не намагайтеся також нагодувати чужого собаку з рук, щоб він не вкусив вас. Краще покласти чи кинути їжу на відстані. Якщо ви захотіли погладити чужого пса, то треба запитати дозволу в його хазяїна чи хазяйки. Треба знати, що запах спиртного сприймається собакою, як дуже неприємний, тому він може покусати ту людину, яка вживала алкоголь. Знаючи про ризики, людина здатна навчитися уникати їх або знижувати їхню вірогідність. Це дуже корисно для збереження здоров'я й добробуту. Ви маєте

навчитися правильно оцінювати ступінь ризику кожного свого рішення, кожної своєї дії, кожного способу, яким ви намагаєтеся досягти своєї мети.

Оцінка ризику містить такі кроки:

- з'ясувати, де і які небезпеки існують;
- розібратися, із чим пов'язана конкретна небезпека;
- проаналізувати всі можливі наслідки небезпеки;
- обрати заходи, потрібні для запобігання небезпеці.



Опорні точки. Небезпекою є такі явища, які здатні за певних умов завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини або системам, що забезпечують життєдіяльність. Існують різні види небезпек. Ризик — це можлива небезпека шкідливого результату тих чи тих дій. Треба вміти оцінювати та попереджати ризики. Знаючи про ризики, людина може навчитися уникати їх або знижувати їхню вірогідність.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Яким чином індивідуальна безпека людини залежить від безпеки соціуму?
2. У чому особливості природних, техногенних, соціальних видів небезпек?
3. Яким чином можна уникати ризиків або знижувати їхню вірогідність?
4. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням.

1. Соціум	А явища, здатні за певних умов завдавати шкоди здоров'ю чи життю людини або системам, які забезпечують життєдіяльність
2. Небезпека	Б стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз
3. Безпека	В зовнішній соціальний світ, який оточує людину, суспільство як цілісна система

§8. Виправдані і невиправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Геннадій та Марина потрапили в грозу. Марина вирішила зателефонувати матусі по мобільному телефону й розповісти, що з ними трапилося. Геннадій попередив її, що в грозу це робити небезпечно. Але Марині було страшно, і вона дуже хотіла поговорити з матусею. Як обрати правильне рішення? Наскільки великий у цьому випадку буде рівень ризику для життя і здоров'я дітей, якщо вони скористаються телефоном? Які знання щодо безпечної поведінки під час потрапляння в грозу повинні мати діти для зниження або упередження ризику?

Виправдані і невиправдані ризики

Ризик — це можлива небезпека шкідливого результату тих чи тих дій. Але існують такі ситуації, коли людина вимушена все ж таки виконати ці дії. Тобто вона ризикує. Ризик визнається виправданим, якщо мету, яка була поставлена, не можна досягти дією, не поєднаною з ризиком. Наприклад, чоловік помітив підлітка, котрий провалився під лід. Чоловік намагається допомогти дитині. Він робить усе правильно: ліг на лід, у нього в руці шарф, який можна використовувати для порятунку. Проте він, звичайно, ризикує здоров'ям і життям. У цьому випадку ризик є виправданим, оскільки інакше підлітка врятувати неможливо.

Виправдані ризики існують для людини під час користування речовинами побутової хімії й косметикою або в ситуації, коли вона приймає ліки. Усе наше комфортне життя так чи інакше пов'язане з великою кількістю ризиків. Не дарма до побутових приладів, ліків, речовин побутової хімії, косметики обов'язково додається інструкція з чіткими правилами користування ними. Не виконуючи ці правила, користувач дуже ризикує.



Робота в парі. Розгляньте малюнки. Якими побутовими приладами ви користуєтеся вдома? Чи читали ви інструкцію до цих приладів? Про які ризики, що виникають під час користування приладом, ви дізналися з інструкції? Чи є такі ризики виправданими?



Якщо ви вступили в бійку, прийшовши на допомогу своєму другові, то ви ризикуєте, бо є вірогідність отримати травму або мати справу з небезпечним ворогом. Але це теж виправданий ризик. Ніякою іншою дією ви не зможете досягти поставленої мети — захистити друга. Ви ризикуєте, коли відстоюєте власну свободу і гідність, власні цінності. Це теж є виправдані ризики.

Можна навести приклади майже щоденних виправданих ризиків. Так, виправданим ризиком є протидія булінгу, захист слабшого, виступ на шкільному концерті, відстоювання власної точки зору, участь у спортивних змаганнях.

Щоденні ризики чекають на нас і у власному домі. У нашій оселі проведено електрику, воду, газ, є багато зручних пристроїв, побутових приладів. Користування ними теж пов'язане з виправданими ризиками.

Існують ризики, які є невинуватими. Наприклад, паління призводить до тяжких хвороб легень, серцево-судинної й нервової систем. Ціна за паління надто велика. Ризик вживання нікотину є невинуватим, бо такий

спосіб дій призводить до руйнування організму, а інколи й до його загибелі.

До невинуватених ризиків відноситься, наприклад, уживання алкоголю й наркотиків, порушення правил дорожнього руху, або правил поведінки на воді, або правил поведінки під час грози, землетрусів, повені. Гра з вогнем або з вибухонебезпечними речовинами і предметами теж є невинуватеним ризиком. Така поведінка зазвичай притаманна людям, які не вміють прогнозувати наслідки власних дій.

Оцінка ризиків під час користування небезпечними хімічними речовинами

Люди використовують у побуті як природні речовини, так і ті речовини, що були синтезовані штучно. Сьогодні в переліку штучних речовин є сотні мільйонів назв. Багато з них у процесі неправильного користування завдають людині шкоди.

Небезпечна хімічна речовина — це така речовина, дія якої може спричинити загибель, захворювання або отруєння людей.

Шкідливими можуть бути **леткі речовини** в балончиках зі стисненим газом. Їх не можна нагрівати або розпорошувати поблизу обличчя людини. Працювати з ними треба виключно в провітрюваних приміщеннях. До летких речовин відносяться, наприклад, фарби для вікон, дверей, підлоги. Існують **їдкі речовини**, з якими можна працювати, лише маючи гумові рукавички й захисні окуляри. Бо такі речовини, потрапляючи на шкіру або в очі, призводять до опіків. Суттєво зашкодити можуть **отруйні речовини**, які, потрапляючи всередину організму, здатні

викликати отруєння. Використання **займистих речовин** теж пов'язано з ризиками. Такі речовини легко загоряються, і їх не можна зберігати поблизу вогню або нагрівальних електричних приладів.



Робота в групі. Розгляньте світлини. Поясніть, чому використовувати шкідливі хімічні речовини можна лише за призначенням і після ознайомлення з інструкцією щодо користування ними, дотримуючись усіх правил безпеки. Доведіть, що ризик використання таких хімічних речовин є виправданим.



Класифікація засобів побутової хімії за ступенем небезпеки для людини

Безпечні	На упаковці відсутній застережний напис. Це, наприклад, синтетичні засоби для миття і чистки посуду
Відносно безпечні	На упаковці є застережний напис, наприклад, «Берегтися від попадання в очі»
Отруйні	На упаковці є напис «Отруйно», «Отрута»
Вогненебезпечні	На упаковці є напис «Вогненебезпечно», «Не розпилювати біля відкритого вогню»

Правила безпеки під час використання засобів побутової хімії

- Необхідно перевірити наявність на упаковці інформації про те, наскільки небезпечним для людини

є вплив речовин, що містить цей засіб. Наприклад: «Обережно!», «Отрута!», «Небезпечно!» та ін.

- Перед застосуванням засобів побутової хімії слід обов'язково уважно прочитати інструкцію щодо правил користування ними.
- Треба ретельно дотримуватись вимог інструкції, використовувати необхідний за інструкцією захисний одяг та інші засоби індивідуального захисту.

Оцінка ризиків у щоденному житті

Оцінюючи щоденні ризики, насамперед треба визначитися, чи є такий ризик виправданим, чи він не виправданий. Скажімо, можна ризикнути й не виконувати запланований розклад дня. Але така дія призведе до погіршення здоров'я, невиконання того, що було комусь обіцяно виконати. Тобто зрозуміло, що такий ризик є не виправданим. Якщо ми відійдемо від розкладу власного дня один чи два рази, то, можливо, нічого такого дуже ризикованого не відбудеться. Але якщо це буде тривати місяцями або роками, то це точно перетвориться на величезний ризик для нашого здоров'я.

Оскільки здоров'я людини має різні складові — фізичну, психічну, соціальну, — то виділяють і відповідні види ризику. Одягаєшся не по погоді — ризикуєш нашкодити своєму фізичному здоров'ю. Не вмієш правильно поводитися в конфліктній ситуації — це буде вже ризиком для психічного здоров'я. Порушуєш правила поведінки в школі і класі — це ризик для твого соціального здоров'я. Рівень тих чи тих ризиків можна визначати як «низький», «середній», «високий». Можна також оцінювати рівень ризику за десятибальною шкалою (0 балів — ризику немає або він незначний; 10 балів — ризик дуже високий).

Оцінюючи ризики, треба враховувати, що на їх рівень впливають різноманітні зовнішні і внутрішні фактори. Наприклад, ожеледиця підвищує ймовірність дорожньо-транспортних пригод, а ретельне дотримання правил дорожнього руху знижує вірогідність потрапити в аварію.



Робота в парі. Оцініть, як змінюється рівень ризику, якщо люди тренуються й набирають практичного досвіду для рятування потерпілих, які провалилися під лід.

Найчастіше речовини побутової хімії потрапляють на обличчя й руки. Речовинами, що викликають опіки, є кислоти, луги, бензин, солі важких металів. Більш концентрований розчин викликає більше ураження. У будь-якому разі необхідно якнайшвидше видалити зі шкіри хімічну речовину.

Правила допомоги при потрапленні на тіло речовин побутової хімії	
При потрапленні кислот	При потрапленні лугів
<ul style="list-style-type: none"> • Промити проточною холодною водою • Уражене місце обробити розчином питної соди (1 чайна ложка на склянку води) • Доставити потерпілого в медичний заклад 	<ul style="list-style-type: none"> • Уражене місце промити водою або слабким розчином оцтової чи лимонної кислоти • Накласти легку, суху, чисту пов'язку • Доставити потерпілого в медичний заклад
<p>Під час ураження концентрованими кислотами поверхню опіку треба протягом 15–20 хв. промивати струменем холодної води.</p> <p>УВАГА! Це правило не поширюється на опіки сірчаною кислотою!</p>	

Продовження таблиці

Правила допомоги при потраплянні на тіло речовин побутової хімії	
При потраплянні кислот	При потраплянні лугів
УВАГА! При опіках негашеним валном не можна застосовувати воду, оскільки при взаємодії з водою відбувається хімічна реакція з вивільненням тепла, що поглиблює опік. У цьому випадку слід промивати рану олією, а вже потім лікувати, як звичайний опік.	
УВАГА! Забороняється обробляти рану олією, маслом, жиром, яечним жовтком, молочними продуктами, спиртними розчинами!	

Джерелами отруйних речовин побутової хімії можуть бути паласи, лінолеум, синтетичні миючі засоби, поліетиленові матеріали, що виділяють формальдегід, метанол, амоніак та інші отруйні речовини. З повітрям ці отруйні речовини потрапляють до організму людини. Якщо помилково прийняти всередину миючі речовини, плямовивідники, речовини, які використовуються проти комах, це теж призведе до тяжких отруєнь.

Перш за все, треба дотримуватися правил зберігання речовин побутової хімії: не тримати їх на кухні, у шафах поряд із посудом або харчами, у холодильнику, не переливати їх у посуд із-під харчових продуктів. Треба слідкувати, щоб до речовин побутової хімії не мали доступу маленькі діти. Важливо ніколи не перевищувати рекомендовану для використання дозу речовини, завжди користуватися засобами індивідуального захисту: рукавичками, респіраторами, захисними окулярами тощо.

Правила допомоги під час отруєння речовинами побутової хімії

- Якщо отруйна речовина потрапила до організму людини, то передовсім треба викликати «Швидку допомогу» й обов'язково повідомити, якою речовиною отруїлася людина.
- При отруєннях, що виникли внаслідок вдихання отрутохімікатів, основним завданням першої допомоги є негайне транспортування потерпілого до медичної установи.
- У випадку зупинки дихання слід провести безперервне штучне дихання (якщо вмієте це робити).
- При отруєннях унаслідок потрапляння отруту в організм необхідно промити шлунок, викликаючи штучну блювоту (використовувати сольовий розчин, слабкий розчин марганцю).



Опорні точки. Ризик — це можлива небезпека шкідливого результату тих чи інших дій. Ризик визнається виправданим, якщо мету, яка була поставлена, не можна було б досягти дією, не поєднаною з ризиком. Під час невинновданого ризику дії людини є реальною загрозою життю і здоров'ю інших людей.

Рівень тих чи тих ризиків визначають як «низький», «середній», «високий». Існує оцінка ризиків за десятибальною шкалою (0 балів — ризику немає або він незначний; 10 балів — ризик дуже високий). Оцінюючи ризики, треба враховувати, що на їх рівень впливають різноманітні зовнішні і внутрішні фактори.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чим відрізняються виправдані й невинновдані ризики?
2. Чи можна організувати життя таким чином, щоб ризики повсякденного життя повністю зникли?
3. Яким чином люди намагаються знижувати рівні різноманітних ризиків, якими насичене життя будь-якої людини?

§9. Екстремальні й надзвичайні ситуації. Небезпеки природного середовища. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці обговорювали різні надзвичайні ситуації. Катерина сказала, що такі ситуації відбуваються не так вже й часто і немає сенсу про них багато говорити. Андрій звернув її увагу на те, що, наприклад, грози з блискавками відбуваються досить регулярно і було б доцільно знати хоч щось про захист від блискавок. Денис спитав: «До речі, а хто знає, що таке кульова блискавка? Як від неї захищатися?». Як ви вважаєте, чи праві Катерина й Андрій? Яку відповідь ви б дали на запитання Дениса?

Екстремальні й надзвичайні ситуації. Небезпеки природного середовища

Слово екстремальний походить від латинського слова *extremus*, що в перекладі означає «крайній», «критичний». Екстремальна ситуація є раптовою, такою, що виходить за межі звичайного, тому вона сприймається людьми, як критична загроза їхньому життю й здоров'ю.

Екстремальні ситуації — це несприятливі і складні умови життєдіяльності, які сприймаються й оцінюються людьми як напружені, небезпечні, такі, що загрожують здоров'ю й життю.

Характер загрози за умов екстремальної ситуації може бути різним. Наприклад, людина перебуває в приміщенні, коли починається землетрус, або опиняється серед

заручників, яких захопили терористи, або в неї раптово помер хтось із близьких людей. У будь-якому разі це ситуація, якої не чекали, до неї не готувалися, і не зрозуміло, як доцільно діяти в умовах, що склалися.

Ситуація є екстремальною для людини, бо порушений звичний хід її життя. Кожен / кожна з нас буде поводитися в такій ситуації по-різному, залежно від власного досвіду, особливостей нервової системи, готовності протидіяти стресу та інших факторів.

Надзвичайні ситуації теж призводять до порушення нормальних умов життя. Учені поділяють надзвичайні ситуації на техногенні, природні й екологічні, зважаючи на характер цих ситуацій.

Класифікація надзвичайних ситуацій за їх характером і походженням	
Надзвичайні ситуації техногенного характеру	Виникають як наслідки транспортних аварій, катастроф, пожеж, аварій на інженерних мережах і спорудах життєзабезпечення, греблях і дамбах, викиду небезпечних хімічних або радіоактивних речовин
Надзвичайні ситуації природного характеру	Виникають як наслідки небезпечних геологічних, гідрологічних, атмосферних та метеорологічних явищ, природних пожеж, деградації ґрунтів і надр, інфекційних захворювань людей і тварин
Надзвичайні ситуації екологічного характеру	Виникають як наслідки різких змін клімату в результаті діяльності людини, утворення кислотних опадів, зміни ландшафтів, забруднення водних ресурсів, зсувів і обвалів земної поверхні, загибелі тварин і рослин

Надзвичайні ситуації — це порушення нормальних умов життя й діяльності людей, спричинене аварією, катастрофою, епідемією, стихійним лихом, великою пожежею, застосуванням засобів ураження, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат.

Найбільш відомою реакцією на екстремальні і надзвичайні ситуації є паніка, тобто стан жаху. У такому стані людині важко прийти до тями, шукати вірні рішення й правильно діяти.

Під час паніки треба намагатися заспокоїтися задля того, щоб контролювати власну поведінку. Важливо не зробити чогось, що вам додатково нашкодить.

Слід також знати загальні правила поведінки під час надзвичайних ситуацій і дотримуватися їх.

Загальні правила поведінки під час надзвичайних ситуацій



Після сигналу цивільного захисту «Увага! Всім!» (переривчасте звучання сирен та сигнали з гучномовців, установлених на автомобілях чергових диспетчерських служб):

- увімкніть телевізор або радіо;
- слухайте повідомлення Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста чи району, які лунають протягом п'яти хвилин після подачі звукових сигналів;
- поінформуйте про ситуацію сусідів;
- чітко виконуйте рекомендації, отримані з офіційних джерел;
- за необхідності уточніть інформацію (телефони екстрених служб: 101, 102);
- після отримання тривожного сигналу прямуйте до укриття або до збірних пунктів евакуації, адресу яких ви маєте завчасно дізнатися.

Небезпеки природного середовища

Небезпеки природного середовища — це насамперед такі процеси, як вулканізм і землетруси, зсуви і обвали земної поверхні, повені, цунамі, селеві потоки в гірських районах. Іноді небезпеки природного середовища є результатом технічних помилок або інженерних прорахунків. Так, наприклад, неправильно побудована гребля може бути зруйнована річковим паводком.

Учені визначили, що людство найбільше страждає від таких небезпек природного середовища, як повені, цунамі, посухи і землетруси.

Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини

Людина використовує навколишнє природне середовище як джерело ресурсів, необхідних для задоволення своїх потреб. На жаль, велику частину цих ресурсів люди

повертають природі у вигляді відходів. Ці відходи забруднюють повітря, воду річок, озер, морів і океанів, ґрунти. Забруднення довкілля негативно впливає на життя й здоров'я людини. Забруднене повітря потрапляє в органи дихання, забруднена вода, що містить хвороботворні мікроорганізми й небезпечні для здоров'я речовини, опиняється в травному тракті. Усе це провокує появу різноманітних хвороб.

Способи збереження природного середовища

Людство в процесі своєї діяльності активно забруднює навколишнє природне середовище. Джерелами забруднення повітря є транспорт і промислові підприємства. Основні забруднювачі природних вод — це нафта і нафтопродукти, які в процесі їх видобутку, транспортування та використання надходять у водойми. Забруднення водного середовища відбувається також під час надходження у водойми відходів підприємств і хімікатів з оброблених сільськогосподарських і лісових земель. Основними забруднювачами ґрунтів є метали та їх сполуки, радіоактивні елементи, а також добрива і пестициди.



Пестициди — це хімічні речовини, що застосовуються для боротьби з бур'янами.

Збереження природного середовища є одним із головних завдань сучасності. Що можна робити для того, щоб природне середовище залишалося придатним для існування людства? Можна перейти на електромобілі, використовувати екологічне паливо для обігріву житла, будувати

очисні споруди на підприємствах, правильно вносити на поля добрива і пестициди, берегти ліси й насаджувати якомога більше дерев.



Поділіться своїми думками. Магатма Ґанді — індійський державний і політичний діяч, національний герой, сказав: «Якщо ти хочеш змін у майбутньому — стань цією зміною сьогодні». Як ви вважаєте, що мав на увазі Магатма Ґанді? Як пов'язана його думка з проблемою збереження природного середовища?



Обговорення в загальному колі. Які загрози існують у довкіллі та як їх уникнути?



Опорні точки. Існують екстремальні й надзвичайні ситуації, які призводять до порушення нормальних умов життя й оцінюються людьми як напружені, небезпечні, такі, що загрожують здоров'ю й життю. Для забезпечення свого захисту люди мають знати загальні правила поведінки під час надзвичайних ситуацій.

Забруднення довкілля негативно впливає на життя і здоров'я людини. Для забезпечення свого захисту й збереження природного середовища люди мають здійснювати низку необхідних заходів.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Яким чином можна знижувати ризики, що виникають під час екстремальних і надзвичайних ситуацій?
2. У чому особливості небезпек природного середовища?
3. Які способи збереження природного середовища ви вважаєте ефективними?

§10. Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження. Допомога в разі небезпеки



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Під час прогулянки лісовою посадкою серед опалого листя Ігор та його друзі натрапили на дуже цікавий предмет. Він був невеликих розмірів, довгенький, подекуди ребристий і непримітний. Хлопчики підійшли ближче, щоб краще розглянути, що це за предмет. Але Ігор зупинив їх і попросив нічого не чіпати. Як ви вважаєте, якими мають бути наступні дії хлопців? Які небезпеки можуть виникнути в такій ситуації?

Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження

Небезпечні ситуації соціального походження — це порушення нормальних умов життєдіяльності людей на окремій території, спричинене протиправними діями терористичного й антиконституційного спрямування або пов'язане із викраденням зброї та небезпечних речовин. Це можуть бути збройні напади, захоплення й силове утримання важливих об'єктів, установлення вибухового пристрою в багатолюдних місцях, крадіжка або захоплення зброї та заручників, виявлення старих боєприпасів. Завдяки таким діям виникає вкрай небезпечна обстановка.

Як поводитися, якщо ви опинилися в небезпечних ситуаціях соціального походження?

- По-перше — не панікувати, бо паніка буде головною перешкодою щодо ваших правильних наступних дій.
- По-друге, проаналізувати й реально оцінити обставини, що склалися.
- По-третє використовувати всі свої права й можливості для захисту життя і здоров'я.

На жаль, небезпечні ситуації соціального походження можуть виникати в будь-якому місті, населеному пункті, районі, області або регіоні України. Ви маєте знати, що, згідно із Законом «Про цивільну оборону України», громадяни мають право на захист свого життя і здоров'я. Держава є гарантом цього права. Вона створює систему цивільної оборони для захисту населення та організації його життєзабезпечення.

Заходи щодо захисту населення плануються та проводяться по всіх районах і населених пунктах, охоплюють усі верстви населення. Ідеться про підготовку індивідуальних та колективних засобів захисту, сповіщення населення про можливу загрозу, проведення евакуації населення із зон підвищеного ризику та інші необхідні заходи.



Сповіщення населення щодо дій у небезпечних ситуаціях соціального походження здійснюється в різний спосіб: через телебачення, радіомережу, Інтернет, спеціальними сигналами (гудки, сирени)

Евакуація в небезпечних ситуаціях соціального походження — це організоване виведення чи вивезення населення з небезпечних територій.



Евакуація населення здійснюється через збірні пункти, які розташовують поблизу місць посадки на транспорт

Алгоритм дій під час евакуації

Якщо евакуація пов'язана з воєнними діями, то найбезпечніший варіант — залишити місто ще до їх початку. Одразу після отримання повідомлення про початок евакуації необхідно взяти документи, гроші, речі та продукти на перші дві доби й у визначений час прибути на евакуаційний пункт, де населення реєструють, групують та ведуть до пункту посадки.

Для евакуації вам знадобиться стандартний набір речей, які краще скласти заздалегідь. Важливо взяти документи, аптечку, півтора літри води на людину та запас їжі на дві доби, флягу, ложку, миску, ніж. Під час евакуації вас можуть розмістити в приміщеннях школи або клубу, у такому разі вам знадобляться каремат і спальний мішок. Беріть із собою одяг, у якому не змерзнете протягом доби: теплий светр, шапку, шарф. Ваше взуття має бути зручним, спортивним.

Під час евакуації треба виконувати розпорядження і вказівки представників та представниць органів цивільного захисту, поводитися спокійно, не панікувати, не заважати іншим, бути уважним / уважною.

Алгоритм дій під час та після обстрілів

Що треба робити, якщо ви знаходитися на вулиці й почався артилерійський обстріл чи бомбардування житлового масиву

Якщо ви почули свист снаряду, який більше схожий на шурхіт, а через 2–3 секунди пролунав вибух, то потрібно негайно лягти на землю, прикривши голову руками. Після цього швидко шукати захищене укриття. Сховатися можна в будь-якій канаві, траншеї або ямі, у сховищі, підземному переході, станції метро, уздовж високого бордюру чи фундаменту паркану.

Чого не треба робити: не можна стояти чи перебігати під обстрілом, бо є велика вірогідність загинути.

Що треба робити, якщо ви знаходитися в транспорті й почався артилерійський обстріл та бомбардування житлового масиву

Негайно вийти з машини, відбігти від неї подалі в надійніше укриття або лягти на землю. Машину будуть обстрілювати в першу чергу. Бензин, що знаходиться в машині, може вибухнути, люди, що в ній залишилися, загинуть. Якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі чи трамваї, з них потрібно вийти, відійти подалі і лягти на землю. Закрити голову руками та відкрити рота, щоб не оглушило від близького розриву снаряду.

Чого не треба робити: не можна ховатися в машині, знаходитися біля високих будинків і транспортних засобів.

Що треба робити, якщо ви знаходитесь в будинку й почався артилерійський обстріл чи бомбардування житлового масиву

Якщо в будинку є бомбосховище або спеціально облаштований підвал, слід спуститися туди. Якщо немає, тоді

треба перейти на перший поверх або знайти внутрішню кімнату з найміцнішими стінами. Якщо таких немає, то вийти на сходинокву клітину й сісти на підлогу біля стіни. Це може врятувати від уламків, що розлітаються.

Якщо ви ховаєтеся в погребі, то перед виходом із будинку в ньому необхідно залишити плакат із написом: «Під час обстрілу ми в погребі», — і вказати, де він знаходиться. Це важливо, бо погріб може завалити.

Чого не треба робити: не стояти навпроти вікон.

Як поводитися після закінчення обстрілу

На вулиці треба уважно дивитися собі під ноги, бо на землі можуть знаходитися боєприпаси, які не розірвалися, наприклад касетні. Не піднімати незнайомі предмети із землі. Це можуть бути снаряди, міни та інші боєприпаси, що не розірвалися.

Якщо вас завалило уламками стін, то намагайтеся не панікувати, дихайте глибоко й рівно, приготуйтеся терпіти голод і спрагу. Голосом і стуком привертайте увагу людей, чекайте на допомогу.

Алгоритм дій при виявленні вибухового пристрою або підозрілого предмета

Що треба робити, якщо ви виявили вибуховий пристрій або підозрілий предмет

- По-перше, відійти на безпечну відстань — це понад 200 метрів. За можливості заборонити іншим людям підходити до вибухового пристрою.
- По-друге, не користуватися мобільним телефоном поблизу місця знаходження вибухового пристрою, бо це може спровокувати вибух.

- По-третє, повідомити за номером телефону «102» про виявлений вибуховий пристрій чи підозрілий предмет. При цьому назвати своє прізвище, домашню адресу, телефон, точне місце знаходження вибухового пристрою, його зовнішні ознаки та місце, де ви чекатимете на прибуття працівників поліції.

Характерні ознаки вибухових пристроїв

- Предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території.
- Наявність звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки.
- Наявність джерел живлення на механізмі або поряд із ним (батареї, акумулятори тощо).
- Наявність розтяжки дротів або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.
- Предмет може бути підвішений на дереві або він просто може лежати на лавці.



Пам'ятайте: зовнішній вигляд вибухових приладів може приховувати його справжнє призначення. Для камуфляжу використовуються звичайні побутові предмети: пакети, коробки і навіть дитячі іграшки.

Категорично забороняється:

- наближатися до вибухового приладу, пересувати його або брати до рук;
- розряджати, кидати вибуховий прилад, ударяти по ньому;
- приносити вибуховий прилад додому;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;
- здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив.

Пам'ятайте, що майже всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних і звукових впливів та нагрівання.

Алгоритм дій, якщо ви опинилися в заручниках

У сучасному світі збільшилась кількість випадків захоплення заручників терористами. Головна мета терористів — не знищення заручників, а тиск на органи влади, щоб примусити їх зробити те, чого вимагають терористи. Треба розуміти, що захоплення заручника є випадковим збігом обставин. Воно може статися будь-де: у транспорті, в установі, на вулиці чи у квартирі. Життя заручників є для терористів предметом торгу — вони можуть вимагати грошовий викуп, ставити власні політичні або якісь інші вимоги.

Тероризм (від лат. *terror* — «жах») — використання або загроза застосування насильства для досягнення політичної, релігійної або ідеологічної мети.

Заручник — людина, захоплена з метою змусити когось (родичів заручника, представників влади) вчинити певні дії або утриматися від вчинення певних дій заради визволення заручника, збереження його життя й здоров'я.

Що треба робити, якщо ви опинилися в заручниках

- Намагайтесь бути спокійними, якомога миролобнішими, виконуйте вимоги терористів, запитуйте дозволу переміститись або сходити в туалет, говоріть коротко і по суті.
- Будьте готові до того, що терористи застосують пов'язки на очі або мотузки.
- Намагайтесь зберігати спокій і витримку, але будьте насторожі, уважно стежте за поведінкою злочинців та їхніми намірами. Пам'ятайте, що, отримавши повідомлення про ваше захоплення, спецслужби вже почали діяти і зроблять усе необхідне для вашого звільнення.

Чого не треба робити, якщо ви опинилися в заручниках

Не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів до застосування зброї, не плачте, не кричіть, нічого не просіть, не дивіться злочинцям в очі.

Ваші дії під час проведення спецслужбами операції щодо вашого звільнення

- Ляжте на підлогу обличчям униз, голову закрийте руками і не рухайтесь.
- У жодному разі не біжіть назустріч співробітникам спецслужб або від них.
- Якщо є можливість, тримайтесь щодалі від дверей і вікон.

- Під час звільнення виходьте якомога швидше й чітко виконуйте команди групи, яка вас визволяє.



Відкритий мікрофон «Телефонний тероризм». Чи є ситуація з телефонним тероризмом небезпечною ситуацією соціального походження? Як ви вважаєте, що мають на меті ті люди, які здійснюють такі злочини? Як ці злочини попереджувати?

Інформація щодо теми «відкритого мікрофону».

- В Україні працівники поліції стикаються з так званим «телефонним тероризмом», коли якась невідома людина повідомляє про нібито мінування шкіл, вокзалів, кінотеатрів, адміністративних будинків. На перевірку кожної такої заяви відволікаються співробітники поліції і спеціальних підрозділів, пожежники, рятувальники, медики, тобто багато людей і техніки. Витрачаються великі кошти.
- Кримінальний кодекс України. Стаття 259. «Завідомо неправдиве повідомлення про загрозу безпеці громадян, знищення чи пошкодження об'єктів власності.
 1. Завідомо неправдиве повідомлення про підготовку вибуху, підпалу або інших дій, які загрожують загибеллю людей чи іншими тяжкими наслідками, **карається позбавленням волі на строк від двох до шести років.**
 2. Те саме діяння, якщо воно спричинило тяжкі наслідки або вчинене повторно, **карається позбавленням волі на строк від чотирьох до восьми років».**
- Під час розслідування кримінальної справи підраховуються збитки, спричинені діями зловмисника. До телефонного терориста заявляється **позов про їх відшкодування.**

- Від 4 до 8 років тюрми можна отримати й за перше «мінування» без тяжких наслідків, якщо метою брехливого повідомлення були такі споруди: **заклади охорони здоров'я або освіти**, критично важливі об'єкти інфраструктури; об'єкти чи споруди, що забезпечують діяльність органів державної влади.



Робота в групі. Ви познайомилися з алгоритмами дій в екстремальних ситуаціях соціального походження. Тепер ці алгоритми треба відпрацювати. Кожна група обирає й відпрацьовує один із чотирьох запропонованих алгоритмів: «Алгоритм дій під час евакуації», «Алгоритм дій під час та після обстрілів», «Алгоритм дій під час виявлення вибухового пристрою або підозрілого предмету», «Алгоритм дій, якщо ви опинилися в заручниках».



Аварійно-рятувальна служба — сукупність органів управління, призначених для вирішення завдань щодо запобігання й ліквідації надзвичайних ситуацій і проведення пошукових та аварійно-рятувальних робіт.



Робота в групі. Відпрацювання навичок виклику необхідних рятувальних служб, надання необхідної інформації стосовно ситуації.

Інформація до теми роботи в групі

Телефони аварійно-рятувальних служб:

- 112 — Центр громадської безпеки (загальний)
- 101 — Пожежна допомога
- 102 — Поліція
- 103 — Швидка медична допомога
- 104 — Аварійна служба газової мережі
- 109 — Довідкова служба

Правила виклику рятувальних служб

Універсальний номер служби порятунку 112 — єдиний номер для звернення в службу порятунку в Україні. Диспетчер проконсультує, як діяти в конкретній ситуації і за необхідності сам здійснить виклик потрібної бригади.

Номер пожежної служби — 101. Треба повідомити операторові своє ім'я, прізвище та адресу події, коротко пояснити проблему. Бажано ще оцінити й рівень небезпеки. Адже в будинку із загоранням може бути газ.

Телефон поліції в Україні — 102. Диспетчеру слід повідомити свої дані, а далі чітко й зрозуміло пояснити, де саме сталася подія. Наприклад, якщо це аварія, повідомити номер траси і приблизне місце, де сталася дорожньо-транспортна пригода.

Телефонний номер швидкої в Україні — 103. Треба повідомити операторові адресу, за якою знаходиться хворий або потерпілий, назвати його приблизний вік, описати ситуацію.



Опорні точки. Існують певні алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження. Кожен / кожна з нас має вміти за необхідності реалізовувати ці алгоритми й надавати допомогу в разі небезпеки.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Навіщо опрацьовувати алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження?
2. Яке значення мають практичні навички для виживання в небезпечних ситуаціях?
3. Чи можете ви довести, що знання алгоритмів дій у небезпечних ситуаціях соціального походження може врятувати ваше життя? Якщо можете, то доведіть це*.

§11. Безпека у віртуальному середовищі. Безпечне спілкування



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Усі члени родини шестикласника Олексія використовують однакові паролі для сімейних пристроїв та облікових записів. Друзі Олексія, коли приходять до нього, теж користуються цими пристроями й обліковими записами. Як ви вважаєте, це правильне рішення? Як воно впливає на безпеку у віртуальному середовищі? Щоб ви могли порадити в такій ситуації?

Безпека у віртуальному середовищі

Віртуальне спілкування є особливим засобом комунікації, який з'явився наприкінці XX століття завдяки розвитку комп'ютерних технологій. За допомогою Інтернету віртуальні співрозмовники і співрозмовниці спілкуються у віртуальному середовищі. Таке спілкування має певні особливості.

По-перше, спілкування опосередковане комп'ютером та здійснюється анонімно. Безіменність і фізична відсутність учасників й учасниць взаємодії призводить до того, що кожен / кожна з них може подати себе людиною будь-якого віку, статі, статусу, будь-яких поглядів, будь-якої зовнішності тощо. Тобто в Інтернеті можна створювати таку «віртуальну особистість», яка суттєво відрізняється від реальної людини, тої, яка її створює.

Анонімність (походить від грецького слова *ἀνωνυμία*, анониміа, що означає «без імені») — ситуація, за якої невідоме ім'я особи, що діє.

По-друге, людям уже відомо, що надмірне захоплення життям у віртуальному середовищі призводить до від-

риву від реальності. Це може стати причиною захворювання, яке називають Інтернет-залежністю. Результатом цієї хвороби може бути повне припинення спілкування з реальними людьми й перемикавання на віртуальне життя в комп'ютері.



Робота в групі. Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання.



У віртуальному середовищі перебувають мільярди користувачів. Що вони роблять у ньому? Яку користь отримують? Яких правил користування цим віртуальним середовищем дотримуються?

По-третє, у віртуальному середовищі діють свої правила, зокрема й правила захисту від різних типів загроз. Наприклад, від загрози отримання недостовірної чи неправдивої інформації, загрози формування комп'ютерної ігрової залежності або залучення до виконання протиправних дій, кібербулінгу.

Для запобігання таким загрозам треба дотримуватися певних правил безпеки. Скажімо, не встановлювати невідомі програми, навіть якщо їх надали друзі, не відкривати листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте їм, не реагувати на непристойні та грубі коментарі, що адресовані вам.

Кібербулінг — умисне цькування визначеної особи в кіберпросторі, яке відбувається, як правило, упродовж тривалого проміжку часу.



Робота в групі. Розгляньте малюнок і світлини. Дайте відповіді на запитання.



Другого дня (у вівторок), другого тижня, другого місяця (лютого) відзначається **День безпечного Інтернету (Safer Internet Day)**. Як ви вважаєте, з якою метою був запроваджений саме такий день? Чи хотіли б ви його святкувати? Яким чином це можна зробити?



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці обговорювали «Правила безпеки у віртуальному середовищі». Вони склали такий перелік правил.

- Ніколи не оприлюднюйте приватну інформацію (своє прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків чи опікунів.
- Нікому не давайте свій пароль, за виключенням батьків або опікунів.
- Ніколи не робіть того, що має відношення до грошей, окрім випадків, коли поруч із вами батьки або опікуни.
- Зустрічі в реальному житті із знайомими по Інтернет-спілкуванню можуть відбуватися лише у присутності батьків або опікунів.
- Обов'язково повідомляйте батьків або опікунів про ситуації в Інтернеті, які вас непокоять (погрози, неприйнятні пропозиції тощо).

Чи згодні ви із цим переліком? Додайте до нього інші правила, які, на ваш погляд, теж сприяють вашій безпеці у віртуальному середовищі. Чи виконуєте ви ці правила? Чому?

**Що є обов'язковим для безпечного спілкування
у віртуальному середовищі**

Пам'ятати, що ви не зможете видалити інформацію, яка вже розміщена вами в Інтернеті! Вона залишається там назавжди!	Перевіряти, кому саме ви надаєте інформацію, з якою метою вона може бути використана	Перевіряти, чи варто вам розміщувати саме таку інформацію, чи не нашкодить це безпосередньо вам або вашим близьким
---	--	--

Безпечне спілкування

Знаходячись у віртуальному середовищі, ви маєте пам'ятати про конфіденційність. Чому це важливо? Те, що ви публікуєте, наприклад тексти чи світлини, може побачити будь-хто. Крім того, усе, опубліковане в мережі, уже важко або взагалі неможливо видалити назавжди. Тому публікуйте лише те, що є для вас безпечним. Кожного разу думайте, чи варто це публікувати, і правильно відбирайте те, що ви викладаєте в публічний простір.

Пам'ятайте, що всі ваші світлини, повідомлення, пости, які ви викладаєте зараз у мережу, хтось може знайти в майбутньому і, можливо, використовуватиме їх із метою нашкодити вам.

Конфіденційність — властивість, яка не підлягає розголосу; довірливість, секретність.

Для забезпечення конфіденційності важливо мати різні паролі для різних пристроїв та сервісів, а також

змінювати їх хоча б раз на рік. Не можна давати паролі від будь-яких облікових записів друзям, навіть найближчим. У такій ситуації не виключена вірогідність, що хтось може змінювати вашу інформацію, виставляти вас у поганій ролі або займатися від вашого імені кібербулінгом.

Якщо ви самі зазнаєте кібербулінгу, тобто про вас поширюють брехню, яка вас компрометує, надсилають погрози, ображають, то треба активно захищатися. Поговоріть із батьками, вчителями, опікунами, тими дорослими, яким ви довіряєте. Оберіть правильні дії для власного захисту. Якщо булінг відбувається на соціальній платформі, то треба про це повідомити адміністрацію й блокувати кривдника офіційно на самій платформі. Обов'язком соціальних мереж є підтримка безпеки своїх користувачів. У разі, коли вам загрожує безпосередня небезпека, то слід звернутися в поліцію. Якщо спілкування в Інтернеті вас не влаштовує, не подобається, стає джерелом проблем і поганого настрою, то припиніть його.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Психологи провели опитування щодо ситуації, у якій підлітки спочатку познайомилися й спілкувалися віртуально, а потім все ж таки зустрілися безпосередньо віч-на-віч. Для більше ніж 60 % підлітків така зустріч була неприємним сюрпризом, бо в реальності новий «друг» не відповідав своєму віртуальному образу. Як ви вважаєте, чому так відбувалося? Що робити, щоб уберегти себе від таких неприємностей?



Як уникнути Інтернет-залежності

Інтернет-залежність проявляється в тому, що людина відчуває надзвичайне задоволення, сидючи за комп'ютером, і не може відірватися від екрана, постійно збільшує час перебування в Інтернеті. Саме тому виникає відчуття тривоги й роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом. З'являється зневага до родини й друзів, починаються проблеми з однолітками й навчанням. Інтернет-залежна людина бреше про свою діяльність близьким, намагаючись приховати реальний час перебування в Інтернеті. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не на реальному світі.

Інтернет-залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно від'єднатися від нього.

Треба розуміти, що люди винайшли комп'ютер для того, щоб користуватися ним для досягнення своїх цілей. Людина — творець і господар комп'ютера, комп'ютерних програм і всього, що вони вміють робити. Дуже дивно виглядає ситуація, якщо ви погоджуєтесь віддати комп'ютеру владу над собою. Тоді виходить, що ваш мозок і ви самі перетворюєтесь на примітивну приставку до комп'ютера, починаєте робити те, що вам не потрібно, те, що вас руйнує й спричиняє хвороби.

Віртуальний світ створений людьми, які живуть у реальному світі. У віртуальному просторі можна розважатися, наприклад, грати в ігри, спілкуватися, навчатися, але жити в ньому неможливо. Віртуальний світ ніколи не замінить реального. Він не для того був зроблений. Постійне перебування у віртуальному просторі є небезпечним для здоров'я

людини. Пам'ятаймо, що у всьому має бути міра. Тому віртуальним світом треба користуватися за призначенням, витрачати на нього небагато часу, дотримуючись правил, розуміючи його особливості та його небезпеки.



Робота у групі. Як ви вважаєте, чи можуть онлайн-ігри бути небезпечними? Яких правил користування такими іграми ви маєте дотримуватися, щоб не завдати шкоди власному здоров'ю?

Відпрацювання навичок комунікації у віртуальному середовищі

Прослідкуйте, чи виконуєте ви правила комунікації у віртуальному середовищі, чи дотримуетесь мережевого етикету. Проаналізуйте свої помилки. Щодня намагайтеся покращувати власні навички комунікації у віртуальному середовищі.



Опорні точки. Існують певні правила безпеки у віртуальному середовищі, які треба знати й обов'язково їх дотримуватися. Це стане запорукою вашого безпечного спілкування в Інтернеті.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому необхідно дотримуватися мережевого етикету?
2. Які небезпечні ситуації можуть виникнути у віртуальному просторі?
3. Які навички комунікації у віртуальному середовищі допоможуть вам захищати своє здоров'я і добробут?
4. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням.

1. Анонімність	А властивість, яка не підлягає розголосу; довірливість, секретність
2. Конфіденційність	Б умисне цькування визначеної особи у кіберпросторі, яке відбувається, як правило, упродовж тривалого проміжку часу
3. Кібербулінг	В ситуація, за якої невідоме ім'я особи, що діє

ДОБРОБУТ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я



*Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:*

- про громадське здоров'я і спорт для всіх
- який уплив соціуму на здоров'я
- що таке громадське харчування й національна кухня
- про профілактику, вакцинацію і карантин

навчитися:

- користуватися правами дитини
- зчитувати маркування на продуктах харчування
- дотримуватися соціальної дистанції



§12. Громадське здоров'я. Право на здоров'я. Права дитини



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Вибір майбутньої професії є дуже важливим у житті будь-якої людини. Сучасний світ розширює можливості такого вибору, бо з'являються нові професії, яких раніше не було. Наприклад, такі, як фахівець із громадського здоров'я, оператор медичних роботів, архітектор «розумних будинків». Як ви вважаєте, чому з'явилися такі професії? Що ви про них знаєте? Чим має займатися фахівець із громадського здоров'я або оператор медичних роботів? Як ви відноситеся до можливостей опанування таких професій?

Громадське здоров'я

Суспільство зацікавлене в тому, щоб люди, які його створюють, вели здоровий спосіб життя, мали міцне здоров'я, уміли попереджати захворювання й жили довго. Але задля цього треба докладати організованих зусиль, бо нічого не зробиться само по собі. Тому в країні мають бути медицина, громадське здоров'я, профілактика захворювань, гігієна тощо.

Такі думки не є новими. Першим лікарем, який звернув увагу на те, що хвороби людини виникають через

дії певних факторів, наприклад шкідливих звичок, був грецький лікар Гіппократ. Він уважав за необхідне дотримуватися чистоти, помірності в їжі й питві. А для українського народу завжди були традиційними охайні будинки, наявність лазень, чистота тіла, білизни та одягу.

Аби вирішувати гострі питання у сфері суспільного здоров'я, потрібні люди, які це можуть робити професійно. Тому з'явилася така сучасна професія, як фахівець із громадського здоров'я. Це одна з найбільш актуальних професій, що забезпечує створення сприятливих умов для зміцнення й збереження здоров'я суспільства.

Громадське здоров'я — це наука й практика попередження захворювань і зміцнення здоров'я шляхом організованих зусиль суспільства.



Поділіться своїми думками. Грецький лікар Гіппократ, який є однією з найвизначніших осіб в історії медицини, писав: «Потрібно не лише лікувати хворобу, а й протидіяти причинам, які її викликають». Що мав на увазі Гіппократ? Як ви вважаєте, чи має ця його думка відношення до громадського здоров'я? Чому?



У сучасній Україні є установи громадського здоров'я, які займаються такими справами:

- оцінюють стан здоров'я і благополуччя населення;
- готують фахівців для сфери громадського здоров'я;
- здійснюють профілактику хвороб;
- поліпшують рівень санітарної грамотності населення;
- сприяють розвитку досліджень у сфері охорони здоров'я.

Однією з таких установ є «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», утворений 2015 року (докладніше про цей Центр на сайті: <https://phc.org.ua>)

Громадське здоров'я є практикою зміцнення здоров'я конкретних людей шляхом організованих зусиль усього суспільства. Тому зрозуміло, що особисте здоров'я кожної людини залежить від того, як забезпечується в країні громадське здоров'я.

Особисте й громадське здоров'я взаємопов'язані. Існують різноманітні програми громадського здоров'я. Так, наприклад, розроблені програми громадського здоров'я стосовно людей, хворих на цукровий діабет. А таких на планеті щонайменше 220 мільйонів. Кожному й кожній із них потрібна індивідуальна допомога.



Обговорення в загальному колі. Обговоріть тему «Зв'язок між особистим та громадським здоров'ям».

Право на здоров'я

Право на здоров'я охоплює різні сфери життя людини. Так, у нас є право на медичну допомогу, безпечну для здоров'я питну воду і продукти харчування, умови, сприятливі для життя й роботи. Ми маємо право на дотримання санітарних норм і доступ до інформації про своє здоров'я.

Право на здоров'я — це право кожної людини на найвищий досяжний рівень усіх складових свого здоров'я.

Право на здоров'я треба реалізовувати в житті. Це означає, що суспільство має активно діяти, тобто щось робити задля втілення цього права в життя. За законом, у державі мають бути медичні заклади, виробництво ліків, доступні,

якісні та вчасні послуги лікарів. Медичні працівники повинні дотримуватися медичної етики, з повагою ставитися до пацієнтів. Усі види медичних послуг та товарів мають бути якісними й сучасними. У процесі надання послуг заборонена дискримінація за будь-якими ознаками: віком, етнічним походженням, хворобою, релігією, соціальним статусом тощо.

Крім права на здоров'я, у нас із вами є ще обов'язки щодо реалізації цього права. Ми повинні брати участь у прийнятті важливих рішень стосовно охорони здоров'я. За законом, організація й фінансування охорони здоров'я мають бути максимально прозорими. І обов'язок громадян — контролювати й забезпечувати цю прозорість. Тож люди мають стати агентами здоров'я. Адже право на здоров'я треба захищати, бо інакше ми його втратимо.

Права дитини

Держава бере на себе зобов'язання захищати права дітей. Основним документом, у якому про це йдеться на міжнародному рівні, є Конвенція Організації Об'єднаних Націй (ООН) про права дитини. В Україні діє Закон «Про охорону дитинства». Відповідно до цих документів, дитина має право на життя, охорону здоров'я й безоплатну кваліфіковану медичну допомогу, майно, житло, освіту, безпечні умови для здорового розвитку.

Ви повинні знати, що у вас є право на ім'я та громадянство, вільне висловлення власної думки, отримання інформації, залучення до національної та світової культури. Закон дозволяє вам об'єднуватися в дитячі й молодіжні організації та навіть займатися підприємницькою діяльністю.

Закон також передбачає для дитини можливість працевлаштування з певного віку. Вас можуть прийняти на роботу після досягнення 16 років. Як виняток, це можна

зробити після досягнення 15 років за умови, що робота не завдаватиме шкоди здоров'ю й навчанню та за згодою одного з батьків чи опікунів. Для неповнолітніх має бути скорочена тривалість робочого часу зі збереженням оплати праці як за повну тривалість. Закон суворо забороняє залучення дітей до виконання робіт із важкими, шкідливими чи небезпечними умовами і робіт у вихідні.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Шестикласники й шестикласниці обговорювали права дитини. Вони ознайомилися з «Конвенцією ООН про права дитини» і Законом України «Про охорону дитинства». Після цього вони склали такий перелік прав дитини.

Дитина має право на:

- життя та охорону здоров'я;
- ім'я та громадянство;
- освіту;
- захист від усіх форм насильства.

Додайте до цього переліку ще правила, які містяться в «Конвенції ООН про права дитини» і Закону України «Про охорону дитинства». Поясніть важливість цих прав для вашого захисту.



Опорні точки. Громадське здоров'я є наукою профілактики захворювань, продовження тривалості життя та промоції здоров'я завдяки зусиллям суспільства. Особисте здоров'я кожної людини залежить від того, як забезпечується в країні громадське здоров'я. Люди мають брати активну участь у прийнятті важливих рішень стосовно охорони здоров'я.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому організація і фінансування охорони громадського здоров'я мають бути максимально прозорими?
2. Як право на здоров'я людини реалізовується в житті?
3. Про які права дитини ви знаєте? Якими з них ви користуєтеся?

§13. Збереження здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей. Спорт для всіх. Відомі українці й українки, які досягли значних успіхів у сфері здоров'я та безпеки



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я — це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Як ви вважаєте, чому ВООЗ додала до визначення здоров'я соціальне благополуччя? Що таке, на ваш погляд, соціальне благополуччя? Яким чином воно проявляється? Чому впливає на стан здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей?

Збереження здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей

Здоров'я є найважливішою потребою кожної людини. Воно визначає здатність до пізнання світу навколо, можливість працювати й гармонійно розвиватися. Здоров'я залежить від способу життя, від того, на яких принципах людина здійснює власну діяльність.

Здоровий спосіб життя не виникає сам по собі, він має формуватися людиною власноруч. І робити це вона повинна цілеспрямовано й щоденно. Хвороби є неминучими, якщо людина цього не робить, тобто її діяльність не спрямована на збереження й покращення здоров'я. Піклуючись про своє здоров'я, ми маємо усвідомлювати, що самі повинні дбати про його відтворення. Це наша власна відповідальність.



Здоровий спосіб життя передбачає раціональний режим праці й розкладу дня, гігієну, правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, фізичне загартовування. Для цього потрібна сучасна медицина, доступність лікування, створення умов для занять фізкультурою й спортом, попередження шкідливих звичок, розповсюдження інформації про те, як бути здоровим.

Повноцінне та якісне життя людей неможливе без збереження здоров'я. Відомо, що *фізичне здоров'я* здебільшого зумовлене спадковістю, але воно може змінюватися під впливом умов життя і власних зусиль щодо його збереження і зміцнення. *Психічне здоров'я* визначається характером, темпераментом, особливостями психічних процесів і здібностей. *Соціальне здоров'я* визначається тим, як відбувається навчання протягом усього життя.



Поділіться своїми думками.

Видатний український педагог Василь Сухомлинський писав: «Здоров'я — це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я — у твоїх руках». Як ви вважаєте, що він мав на увазі? Чи поділяєте ви його думку? Як ця думка пов'язана із забезпеченням якісного й повноцінного життя?



Спорт для всіх

У сучасній Україні існують центри фізичного здоров'я «Спорт для всіх». Вони були створені відповідно до Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні». Метою таких центрів є створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою й масовим спортом. Центри «Спорт для всіх» проводять фізкультурно-оздоровчі

та спортивні заходи, конкурси, фестивалі, спортивні свята, надають оздоровчі послуги для всіх громадян України. Наприклад, у деяких областях проводиться комплексна спартакіада серед місцевих підліткових клубів із семи видів спорту: футбол, легка атлетика, настільний теніс, шахи, шашки, стрітбол, дартс.



Робота в парі. Визначте, які з названих видів спорту можуть бути використаними як «спорт для всіх», тобто масовий спорт. Доведіть правильність лозунгів «Спорт для всіх — здоров'я кожного!», «Спорт для всіх — у кожному дворі!», «Спорт для всіх — радість життя!».

Футбол, стрітбол, стрибки у воду, пляжний волейбол, фехтування, шахи, шашки, тріатлон, гирьовий спорт, настільний теніс, дартс, скейтбординг, сноубординг, баскетбол, біатлон, карате, кінний спорт.



Відкритий мікрофон. За допомогою додаткових джерел інформації знайдіть цікаві факти про найвідоміших українських спортсменів і спортсменок. Розкажіть про їхні досягнення у сфері здоров'я та безпеки.



Опорні точки. Здоров'я дає людині можливість працювати і гармонійно розвиватися. Сучасне суспільство спрямовує значні зусилля на збереження здоров'я й забезпечення якісного та повноцінного життя людей. Воно намагається створювати умови для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і масовим спортом.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому збереження здоров'я — це потреба кожної людини?
2. Які види спорту є масовими? Чому?
3. Які відомі українці й українки досягли успіхів у сфері здоров'я та безпеки?

§14. Захист здоров'я населення (профілактика, вакцинація, карантин). Медичні послуги. Санітарний нагляд



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Видатний хірург XIX сторіччя, засновник військово-польової хірургії М. І. Пирогов говорив: «Я вірю в гігієну. Майбутнє належить медицині запобіжній». Як ви вважаєте, що він мав на увазі? Чи знаєте ви, які методи він пропонував для поліпшення лікування воїнів? Яке значення мають дослідження, проведені Пироговим майже два сторіччя тому?

Захист здоров'я населення (профілактика, вакцинація, карантин)

Слово «профілактика» походить від давньогрецького слова, яке означає «запобіжний». Тобто йдеться про якісь попередні заходи для недопущення чогось небезпечного й небажаного в будь-якій сфері людського життя. Особливо це є важливим у сфері здоров'я. Попереджати захворювання значно легше, ніж їх лікувати. Тому існує профілактична медицина, яка вивчає проблеми збереження й зміцнення здоров'я саме здорової людини.

Профілактична медицина — це науково обґрунтовані медичні, гігієнічні, санітарні та соціально-економічні заходи, які спрямовані на попередження захворювань.

Первинна профілактика виявляє певні загрози для здоров'я тієї людини, яка є здоровою. Вторинна профілактика попереджає виникнення ускладнень у людини після перенесеної хвороби. Третинна профілактика забезпечує відновлення можливості активно діяти, працювати, навчатися, жити повноцінним життям. У такий спосіб

профілактична медицина, користуючись обґрунтованими заходами, сприяє запобіганню захворюванням і зміцненню здоров'я окремих людей та громад. Цікавим також є те, що вона вивчає проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я здорової людини.

Важливим профілактичним заходом захисту суспільства від інфекційних хвороб є вакцинація. Саме вакцинація є ефективним способом захисту від інфекційних захворювань, тому що вона сприяє формуванню імунітету до цієї хвороби.

Вакцинація — це введення в організм людини ослаблених або вбитих збудників інфекцій (бактерій чи вірусів) із метою створення захисної імунної реакції.

Слово «вакцина» походить від латинського *variola vaccinia*, що означає «коров'яча віспа». *Vassa* означає «корова». До чого тут корова? Так склалося, що 1796 року англійський лікар Едвард Дженнер уперше застосував препарат проти віспи. Препарат був отриманий із рідини у висипах на руці хворої людини, яка мала не справжню людську віспу, а більш легку для людини її форму — коров'ячу віспу.

Найвідоміший продовжувач робіт Дженнера вчений Луї Пастер запровадив термін «вакцина» саме на честь відкриття Едварда Дженнера.

Слово «імунітет» походить від латинського слова, яке означає «захищений», «вільний». Імунітет є зброєю, що захищає наш організм від усього чужого для цього організму: бактерій, вірусів та інших шкідливих агентів. Імунітет допомагає організму зберігати власну біологічну індивідуальність.

Існує вроджений імунітет, який ми успадковуємо від батьків. Такий імунітет забезпечує нам захист від багатьох хвороб, якими можуть хворіти тварини, що знаходяться поряд із нами. Є набутий імунітет, що виникає внаслідок перенесеної хвороби або вакцинації. Він спадково не передається.

Імунітет — це захисні механізми, які допомагають організмові боротися проти факторів, що є для нього чужорідними (бактерії, віруси, одноклітинні й багатоклітинні паразити, різноманітні хімічні речовини).

Зазвичай кожен / кожна з нас завдяки вакцинації отримує захист від таких інфекційних хвороб, як туберкульоз, правець, кашлюк, дифтерія, кір, поліомієліт. Ці профілактичні щеплення є обов'язковими і складають календар щеплень відповідно до Закону України «Про захист населення від інфекційних захворювань».

Деякі вакцини створюють імунітет із першого разу, інші маємо вводити повторно, бо треба закріпити імунітет, вироблений попереднім щепленням. Існують комбіновані препарати, які є сумішшю кількох вакцин. Тому можна одночасно вакцинуватися від низки хвороб.



Майже всі ми вакциновані вакциною АКДП. Назва виникла завдяки скороченню за першими буквами: А — адсорбована, тобто компоненти препарату витримані на речовинах, які посилюють їхню дію й збільшують тривалість ефекту вакцинації; К — кашлюк; Д — дифтерія; П — правець

Приборкання віспи

Завдяки вакцинації людство позбавилося такої небезпечної інфекційної хвороби, як натуральна віспа. Згадування про неї знаходили в найдавніших медичних текстах, написаних у Китаї, Індії та Єгипті. Про віспу говорили лікарі Давньої Греції і Давнього Риму.

Оскільки віспа може розповсюджуватися, зокрема, й повітряно-краплинним шляхом, то вона дуже швидко поширюється. На жаль, сприйнятливість людей до віспи є майже стовідсотковою. До того, як хворобу вдалося ліквідувати, вона протягом багатьох століть знищила понад мільярд людей. Це більше, ніж в усіх війнах, які вело людство.

На сьогодні натуральна віспа в результаті обов'язкової вакцинації ліквідована на всій планеті. Завдяки проведенню щеплень удалося також зупинити епідемію дифтерії, розповсюдження поліомієліту та інших тяжких інфекційних захворювань.



Обговорення в загальному колі. Чому всім важливо вакцинуватися від хвороб?

Вакцинуватися потрібно не лише для того, що б не захворіти самому, але й задля того, щоб захистити тих, хто навколо. Адже не всі можуть бути вакциновані. Наприклад, ті, хто є серйозно хворим / хворою. Такі люди стають залежними від кількості щеплених навколо них осіб.

Існує поняття «колективний імунітет». Це охоплення вакцинацією 95 % населення країни, що забезпечує повноцінний захист від епідемії.



Обговорення в загальному колі. Колективний та індивідуальний імунітет... Чи є між ними зв'язок?

Карантин

Для попередження поширення інфекційних хвороб може бути оголошено карантин. Слово «карантин» у перекладі з італійської мови означає «час, що триває сорок днів». В Італії у XIV сторіччі ті судна, які прибували з неблагополучних щодо чуми країн, затримували на рейді протягом 40 днів. Причалювати до берега та розвантажувати товари дозволялося лише в тому випадку, коли на судні не спостерігалось випадків захворювання на чуму. Такими були перші приклади карантинних заходів.

Існують сучасні Міжнародні медико-санітарні правила, згідно з якими до карантинних інфекцій належать, як і раніше, чума, а також холера і жовта гарячка. В Україні діє Закон України «Про захист населення від інфекційних хвороб».

Карантин — це комплекс обмежувальних медико-санітарних та адміністративних заходів, спрямованих на попередження поширення інфекційних хвороб.

Існує певний перелік правил, як діяти під час карантину. Додайте до цього списку карантинних правил ті, які ви вважаєте теж важливими.

Правила карантину

- Тримати соціальну дистанцію між людьми.
- Не торкатися обличчя брудними руками.
- Проводити вологе прибирання і провітрювання власного житла.
- Носити маску у громадських місцях.



Обговорення в загальному колі. Що таке соціальна дистанція?

Медичні послуги

Кожен громадянин і кожна громадянка України мають право на медичну допомогу й медичні послуги. У нашій країні діє Закон України «Про організацію надання послуг у галузі охорони здоров'я». За цим законом кожен із нас має право на профілактику, діагностику, лікування та реабілітацію у зв'язку з хворобами. Медичні послуги надаються сімейними лікарями та фахівцями в галузі охорони здоров'я, які працюють разом із ними.

Сімейний лікар чи сімейна лікарка наглядають за всіма членами однієї родини і в разі потреби займаються їхнім лікуванням. Лікар чи лікарка можуть проконсультувати стосовно більшості питань про стан їхнього здоров'я. Із сімейною лікаркою / сімейним лікарем можна обговорювати будь-які проблеми здоров'я всіх членів родини.

Кожен громадянин і кожна громадянка України мають право підписати декларацію з конкретним лікарем / лікаркою. Сімейного лікаря чи сімейну лікарку можна змінювати, обравши іншого / іншу. Адже декларація не підписується «раз і назавжди». Лікар чи лікарка, яких ви обрали, будуть вас лікувати, надавати корисні поради, давати направлення на аналізи й вакцинацію, а за потреби спрямовуватиме до потрібних вам спеціалістів.



Робота в парі. Чи є у вас сімейний лікар? Як ви вважаєте, у чому переваги сімейного лікаря, який спостерігає й займається лікуванням не окремої людини, а одразу всіх членів однієї родини?

Санітарний нагляд

Для профілактики захворювань і контролю за дотриманням санітарних правил в Україні існує санітарно-епідеміологічна служба. Вона здійснює санітарний нагляд

за дотриманням санітарних норм і гігієнічних правил під час проєктування, будівництва та експлуатації промислових об'єктів.

У разі порушення санітарного законодавства санітарно-епідеміологічна служба має право забороняти чи припиняти діяльність об'єктів будь-якого призначення. Її зусилля спрямовані на попередження й ліквідацію інфекційних захворювань, дотримання норм якості продуктів харчування та допустимого ступеня забруднення об'єктів навколишнього середовища.



Обговорення в загальному колі. Розгляньте світлини. Обговоріть, навіщо був створений санітарний нагляд. Яким чином він відбувається у вашій школі? Які санітарно-гігієнічні правила використовуються в процесі роботи шкільної їдальні?



Опорні точки. Ефективним способом захисту від інфекційних захворювань є вакцинація. Для попередження захворювань існує профілактична медицина. Кожен громадянин і кожна громадянка України мають право на медичні послуги й сімейного лікаря / сімейну лікарку. Профілактикою захворювань і контролем за дотриманням санітарних правил в Україні займається санітарно-епідеміологічна служба.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Які функції виконує профілактична медицина?
2. Чим відрізняються вроджений і набутий імунітет?
3. Чому треба виконувати правила карантину?

§15. Уплив соціуму на здоров'я. Наслідки соціальних впливів на здоров'я, безпеку й добробут



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Батьки обіцяли Богданові купити до літа велосипед. Але навесні батько залишився без роботи, і матуся попросила Богдана почекати на придбання велосипеду, допоки в сім'ї не поліпшиться матеріальне становище. Як ви вважаєте, яким чином безробіття може вплинути на здоров'я, безпеку й добробут родини Богдана? Чому, на ваш погляд, у країні може виникнути безробіття? До яких наслідків воно може призвести?

Уплив соціуму на здоров'я

Соціум — це суспільство людей, тобто ті люди, що нас оточують, і ми самі. Основою соціуму є взаємні стосунки, які складаються під час діяльності людей у процесі реалізації потреб кожного й кожної. Взаємини людей у межах соціуму називають соціальними. Окремим видом суспільства є людство — спільнота всіх людей нашої планети.

Існують окремі суспільства, які різняться за територіальними, культурними або іншими ознаками. Це групи людей, об'єднані загальними цінностями, інтересами та цілями. Кожне таке окреме суспільство має власні культурні й історичні надбання, суспільні норми та правила поведінки.

Від того, які стосунки існують у соціумі, залежить здоров'я, безпека й добробут людей, що його створюють. Важливо, які цінності покладені в основу стосунків між людьми. Якщо здоров'я, безпека й добробут є цінністю і в стосунках це враховується, то суспільство буде комфортним для людей, якщо ні, то небезпечним.

Слово «соціум» походить від латинського слова, яке означає «з'єднати», «розпочинати спільну працю». Тому

«соціум» або «суспільство» — це «спільність», «співпраця». Саме співпраця об'єднує людей у суспільство. Завдяки співпраці виникають матеріальне виробництво, різні форми суспільних відносин, соціальна структура, політичні інститути. Усе це передається від покоління до покоління.

Соціум — це система суспільного співжиття людей, сукупність форм їхньої діяльності, що історично склалися.

Характер суспільних відносин впливає на здоров'я, безпеку й добробут людей більше, ніж вплив природних умов. Безпечним є соціум, у якому панують демократичні форми життєдіяльності, здійснюється розвиток науки й культури, ураховуються інтереси всіх верств населення. Нерівність у суспільстві має негативний вплив на суспільне життя, здоров'я й добробут. Зазвичай нерівність проявляється за такими параметрами, як дохід, освіта і влада.

Серед соціальних і соціально-економічних чинників, які впливають на здоров'я, учені виділяють такі основні групи, як харчування, куріння, життя в місті або селі, особливості трудової діяльності, екологічні умови, спосіб життя.

Наприклад, тютюнопаління зазвичай свідчить про погане економічне становище людини, її недостатню освіту й низький культурний рівень. Паління, або куріння, супроводжують злидні, безробіття, захворювання.

Люди, які знаходяться поруч із курцями, страждають від так званого «пасивного куріння». Бо під час куріння 50 % нікотину потрапляє в повітря. Здоров'я тих, хто ним дихає, піддається високому ризику. У цілому на планеті від хвороб, які є наслідком тютюнопаління, щорічно помирає понад п'ять мільйонів осіб. Якщо в соціумі багато людей курять, то це свідчить про його небезпечність.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. На малюнку зображені легені здорової людини та зятого курця. Ці зображення є в багатьох підручниках і статтях. Усі знають, що тютюнопаління шкодить здоров'ю. Понад 90 % населення України підтримує заборону тютюнопаління на всіх робочих місцях. Повну заборону реклами тютюну підтримує 70 % людей. Проте, за статистикою, в Україні курить більше половини дорослого населення. Як ви думаєте, чому так відбувається? Які соціальні фактори впливають на цю ситуацію? Яким чином її треба змінювати?



Наслідки соціальних впливів на здоров'я, безпеку й добробут

Серед важливих соціальних факторів, що впливають на здоров'я, безпеку й добробут, є рівень матеріального благополуччя та пов'язаний із ним спосіб життя. Утрата комфортного житла, зниження доходів, погіршення якісного складу харчування, відмова від раніше доступних необхідних послуг є причиною втрати рівня добробуту й здоров'я людей. Така ситуація може виникати, наприклад, під впливом безробіття. Безробіття є соціальною й економічною проблемою, яка виникає через зниження темпів економічного розвитку. Усі країни світу намагаються подолати безробіття, але його неможливо ліквідувати повністю.

Безробіття — це таке явище, за якого частина людей не має змоги реалізувати своє право на працю та отримання заробітної плати як джерела існування.

Негативний вплив соціуму на здоров'я, безпеку й добробут людей може бути пов'язаний із різними небезпеками, наприклад наркоманією.

Слово «наркоманія» складається з двох грецьких слів: *narke* — «заціпеніння» і *mania* — «божевілля». Таким словом називають групу хвороб, що виникає внаслідок уживання наркотиків — речовин, які впливають насамперед на нервову систему людини. Це справжнє божевілля, яке вбиває людину.

Наркоманія руйнує соціум і робить його вкрай небезпечним. Вона свідчить про відсутність у великої кількості людей елементарних знань, необхідних їм для захисту власної безпеки, життя та здоров'я. Така хвороба розвивається стрімко, супроводжується фізичною й психічною залежністю від наркотиків. Страждання, які вона приносить самій людині і її рідним, є вкрай жахливими.

Наркоманія призводить до злочинів, тому соціум стає більш небезпечним, і це негативно впливає на здоров'я й добробут людей. Для захисту приймаються закони, які передбачають кримінальну відповідальність за перевезення, зберігання і збут наркотиків.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Найчастіше підлітки пробують наркотик із цікавості, через легковажність і безграмотність. Нічого не знаючи про небезпеку й особливості дії наркотиків, підлітки потрапляють у пастку підступного обману. Як ви вважаєте, що треба робити для того, щоб кожен / кожна з вас були захищеними від такого обману? Яким чином ви зможете в цій ситуації убезпечувати себе і захищати власне здоров'я й добробут?

На жаль, негативних наслідків соціальних впливів на здоров'я, безпеку й добробут можна навести ще багато. Це і корупція, і шахрайство, і розбій, і бандитизм, і терор, і війни, і взяття заручників тощо. Проте варто наголосити що значно більше існує позитивних наслідків соціальних впливів на здоров'я, безпеку й добробут. Багато країн намагаються створювати однакові життєві умови для всіх членів суспільства, будувати соціальну державу загального добробуту.

Соціальна держава загального добробуту визначає людину найвищою цінністю, забезпечує її права та свободи. У такому соціумі реалізуються принципи справедливості й рівності. Саме в ньому можна забезпечити благополуччя особистості й добробут суспільства. Соціальна держава забезпечує громадянський мир і злагоду.



Опорні точки. Соціум є системою суспільного співжиття людей, сукупністю форм їхньої діяльності. Стосунки, які існують у соціумі, впливають на здоров'я, безпеку й добробут людей. Нерівність у суспільстві має негативний вплив на суспільне життя, здоров'я й добробут. Безпечним є соціум, у якому враховуються інтереси всіх верств населення. Такий соціум гарантує захист соціальних прав людини, забезпечує громадянський мир і злагоду в суспільстві.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Які цінності покладені в основу стосунків між людьми в соціумі, який будує соціальну державу загального добробуту?
2. Як нерівність у соціумі впливає на суспільне життя, здоров'я й добробут?
3. Як впливають на безпеку, добробут і здоров'я людей зниження доходів, погіршення якісного складу харчування, відмова від раніше доступних необхідних послуг?

§16. Соціальна небезпека інфекційних захворювань (епідемії та пандемії). Соціальні наслідки неінфекційних захворювань та їх профілактика. Запобігання дискримінації людей, що мають туберкульоз, СНІД, COVID-19



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Відомо, що видатна українська поетеса Леся Українка з дитинства була хворою на туберкульоз. Її лікували, намагалися допомогти, бо дівчинка дуже страждала. Але туберкульоз перемагав: спочатку він уразив кістки, потім перейшов на легені й нирки. Леся була мужнім воїном. Вона називала свою боротьбу з хворобою «тридцятилітньою війною» і воювала з неймовірною витримкою та хоробрістю. Як ви вважаєте, чим могла би допомогти їй у цій боротьбі сучасна медицина XXI сторіччя? Як би склалася доля поетеси, якщо б медична наука вже тоді знала і вміла те, що знає і вміє сьогодні?

Соціальна небезпека інфекційних захворювань (епідемії та пандемії)

Є хвороби, які виникають і поширюються завдяки несприятливим соціально-економічним умовам, що склалися в тій чи тій країні. Такі хвороби називають соціальними. Велика кількість із них є інфекційними, тобто такими, які передаються від хворої людини до здорової. На жаль, інфекційні соціальні хвороби є досить численними, швидко й непередбачено поширюються, мають різноманітні негативні наслідки.

Поняття «соціально значущих хвороб» з'явилося в XIX столітті й уперше було застосовано щодо захворювання на туберкульоз. Про таку хворобу знали ще наші давні предки. На туберкульоз хворіли мешканці Єгипту, Давньої Греції, Давнього Риму. Про нього писали видатні

лікарі Гіппократ і Клавдій Гален. Це була страшна хвороба, яка до XX століття була практично невиліковною.



Поділіться своїми думками. Таке інфекційне захворювання, як туберкульоз, існує стільки ж, скільки саме людство. Щороку в сучасному світі помирає від туберкульозу біля трьох мільйонів людей. Майже всі вони мешкають у бідних країнах із поганим економічним і соціальним становищем або там, де ведуться війни. Як ви вважаєте, чому туберкульоз віднесли до соціальних інфекційних хвороб? Навіщо 24 березня у всьому світі відзначається Всесвітній день боротьби з туберкульозом?

До соціальних інфекційних хвороб, окрім туберкульозу, відносяться також гепатити, СНІД, COVID-19, грип, дифтерія, педикульоз, поліомієліт, малярія, холера, чума, черевний тиф тощо. Такі соціально значущі хвороби мають не лише медичне, але й соціальне значення, бо вони є загрозою для значної кількості людей, які потребують соціального захисту.



Обговорення в загальному колі. Розгляньте світліни. Обговоріть питання: «У яких випадках є потреба в карантині (у школі, країні)?».



Основними ознаками соціально значущих інфекційних хвороб є масовість захворювання, швидкі темпи росту

чисельності захворілих, висока інфекційна небезпека для навколишніх. Більшість із цих хвороб призводять до втрати працездатності, потребують величезних фінансових витрат на профілактику, лікування й реабілітацію тих, хто перехворів. Тобто такі хвороби несуть економічну й соціальну небезпеку. Для боротьби з ними потрібні великі зусилля суспільства.

Коли інфекційна хвороба є новою для певної популяції людей, то вона поширюється зі швидкістю, яка значно перевищує очікувану. Таку ситуацію називають епідемією. Слово «епідемія» можна перекласти як «мор», бо багато людей при цьому гине.

Епідемія — масове поширення інфекційного або іншого захворювання серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.

Якщо хвороба поширюється з надзвичайно високим ураженням населення на значних територіях або по всій планеті, то такий стан називають «пандемією». Слово «пандемія» перекладається з грецької мови як «весь народ». Тобто захворіли майже всі. Масштабу пандемії сягали в історії людства такі хвороби, як чума, холера, грип, COVID-19.

Соціальні наслідки неінфекційних захворювань та їх профілактика

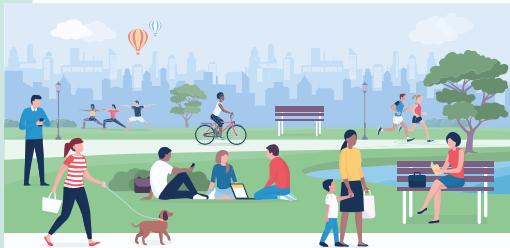
Неінфекційними захворюваннями називають хвороби, які не передаються від людини до людини, тривало перебігають і повільно прогресують. Вони суттєво погіршують фізичне і психічне здоров'я людини. До неінфекційних захворювань відносяться діабет, серцево-судинні, онко-

логічні, психічні й хронічні респіраторні захворювання. Саме ці хвороби є причиною майже 90 % випадків смерті людей на планеті.

Основними факторами виникнення неінфекційних захворювань є надлишкова вага та ожиріння, споживання тютюну, алкоголю, наркотиків, нездорове харчування, недостатня кількість у раціоні фруктів та овочів, низька фізична активність.



Робота в парі. Розгляньте світлини й доведіть, що створення умов, які б надавали людині можливість більше рухатись, є вкрай важливим. Це забезпечує профілактику неінфекційних захворювань та знижує ризики негативних соціальних наслідків малорухомого способу життя.



Негативні соціальні наслідки неінфекційних захворювань виявляються в тому, що їх лікування дуже дороге коштує. Тому особливо важливою є профілактика таких хвороб.

Основні заходи профілактики неінфекційних захворювань — це усунення факторів ризику, зміцнення організму, запобігання тривалому стресу, дотримання здорового способу життя. Важливою для профілактики неінфекційних захворювань є також їх рання діагностика. Адже на ранніх стадіях розвитку хвороба значно легше виліковується.

Запобігання дискримінації людей, що мають туберкульоз, СНІД, COVID-19

Слово «дискримінація» перекладається з латинської як «розрізнення». Ідеться про те, що люди можуть звертати увагу на будь-які відмінності, виділяти за цими відмінностями якісь групи, розрізняти їх, обмежуючи можливості для членів певної групи. Тож відбувається порушення рівного здійснення прав людей. Але «Загальна декларація прав людини» забороняє всі форми дискримінації. Заборонена й дискримінація щодо тих людей, які є хворими на туберкульоз, СНІД, COVID-19.

Дискримінація — будь-яка відмінність, виключення, обмеження або перевага, що заперечує або зменшує рівне здійснення прав.

Дискримінаційними вважаються ті ситуації, коли з людиною поводяться несправедливо лише через те, ким вона є. Наприклад, якщо людина є хворою на туберкульоз, то її починають боятися, уважають неповноцінною, обмежують або припиняють спілкування з нею. Це і є дискримінація, яка призводить до позбавлення людей їхніх прав. Заборона дискримінації — основа для всіх прав людини. Хвору людину треба лікувати, дотримуючись правил безпеки, а не боятися й ненавидіти її, тому що вона хвора й може когось заразити.

Дискримінація людей, які живуть із туберкульозом, СНІДом, COVIDом, є, за Законом України, порушенням прав людини. Бо всі люди мають право на пошану й гідність, незалежно від стану їхнього здоров'я.

Протидія дискримінації хворих забезпечується таким чином.

- По-перше, це інформування та освіта для досягнення кращого розуміння проблеми.
- По-друге, доступність до медичних послуг і медичних препаратів, щоб люди мали можливість вчасно обстежитись і отримати сучасне лікування та психологічну підтримку.
- По-третє, дотримання професійних і етичних норм серед медперсоналу закладів охорони здоров'я щодо не розголосу результатів обстежень.



Опорні точки. Соціальні хвороби виникають і поширюються завдяки несприятливим соціально-економічним умовам. Небезпека інфекційних і неінфекційних захворювань проявляються в тому, що вони призводять до великої кількості смертей і вкрай негативно впливають на економічні й соціальні процеси.

Дискримінація людей, які живуть із туберкульозом, СНІДом, COVIDом, є, за Законом України, порушенням прав людини. Адже кожна людина має право на пошану й гідність, незалежно від стану її здоров'я.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому туберкульоз віднесли до соціальних інфекційних хвороб?
2. У чому є соціальна небезпека інфекційних та неінфекційних захворювань?
3. Яким чином може бути забезпечене запобігання дискримінації людей, які мають туберкульоз, СНІД, COVID-19?*
4. Чи можете ви довести, що кожна людина має право на пошану й гідність, незалежно від стану її здоров'я? Якщо можете, доведіть це*.

§17. Громадське харчування. Вулична їжа. Маркування харчових продуктів та їх фортифікація. Національна кухня



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Брат і сестра обговорювали обід, який щойно завершився. Брат сказав, що борщ явно варила не матуся, а бабуся. Сестра здивувалась, чому він так вирішив. Брат пояснив, що це можна визначити за смаком борщу. Сестра сказала, що вона відрізняє борщ у шкільній їдальні від домашнього, а домашній для неї завжди однаковий. Як ви вважаєте, чим відрізняється їжа, яку готують удома, від тієї, яку ви їсте у громадських місцях, наприклад у їдальні чи ресторани? Чому виникають такі відмінності?

Громадське харчування

Навколо нас існують різноманітні заклади громадського харчування: їдальні, піцерії, ресторани, кафе, закусочні, кондитерські, булочні, буфети, магазини кулінарних виробів. Таке громадське харчування є однією з галузей народного господарства, що забезпечує харчуванням певну кількість людей.

Заклади громадського харчування замінюють домашнє приготування їжі на суспільне виробництво. Вони організовують це виробництво і споживання їжі на науково-гігієнічних засадах, застосовують задля цього сучасні технології й обладнання. Заклади громадського харчування можуть бути розташовані в школах, закладах вищої освіти, промислових підприємствах, що сприяє поліпшенню громадського здоров'я.



Індивідуальна робота. Розгляньте світлини. Дайте відповіді на запитання: «Чим громадське харчування відрізняється від домашнього? Яких правил мають дотримуватися заклади громадського харчування? Як громадське харчування впливає на громадське здоров'я?».



За підрахунками вчених, затрати праці на приготування їжі в домашніх умовах у шість раз більші, ніж на підприємствах громадського харчування. Тому централізоване й механізоване виготовлення кулінарної продукції, напівфабрикатів, хлібобулочних і кондитерських виробів є економічно вигідним.

Підприємства громадського харчування виконують три важливих функції: виробляють продукцію, реалізують продукцію й організують її споживання. Громадське харчування дозволяє збільшити вільний час робітників і робітниць, які працюють на заводах та інших підприємствах, студентів / студенток і школярів / школярів, які навчаються. Завдяки громадському харчуванню можна економити сировину, паливо, електроенергію й інші ресурси.



Відкритий мікрофон «Що таке громадське харчування?».

Вулична їжа

Вулична їжа, або Street food, — це їжа, готова до споживання, що продається просто на вулиці. Мільярди людей їдять вуличну їжу щодня. Вони роблять це зазвичай тому, що така їжа є дешевою, доступною і її можна швидко придбати. Вуличну їжу споживали бідні міські жителі Стародавньої

Греції, Стародавнього Риму, Стародавнього Китаю. У сучасних містах перекус «на ходу» теж є доволі популярним. Особливо для тих людей, які постійно поспішають.

Вулична їжа — це дешево й швидко, проте часом небезпечно. Тому треба обов'язково відстежувати, що саме вам пропонують, аби не страждати потім від харчового отруєння.



Обговорення в загальному колі. Дискусія «Вулична їжа: за і проти».



Маркування харчових продуктів та їх фортифікація

Маркування — це нанесення тексту, умовних позначень та малюнків на упаковку якоїсь продукції. Наразі йдеться про маркування харчових продуктів.

Маркування харчового продукту — це тексти, знаки, графічні зображення, символи, які розміщуються на упаковці харчових продуктів.

Правила маркування харчових продуктів

У нашій країні діє Законі України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів». Цей Закон

захищає інтереси споживача, вимагаючи забезпечити його повною інформацією щодо харчового продукту. Інформація про харчовий продукт відповідно до Закону має бути точною, достовірною й зрозумілою. Така інформація має містити:

- назву і склад харчового продукту;
- перелік речовин, які спричиняють алергічні реакції;
- кількість харчового продукту у встановлених одиницях виміру;
- часові характеристики придатності харчового продукту;
- особливі умови зберігання й використання;
- найменування та місцезнаходження і номер телефону виробника;
- інформацію про поживну цінність харчового продукту: енергетичну цінність та вміст жирів, вуглеводів, білків, солей.

Ця інформація має добре читатися й розміщуватись на видному місці.

Існує також екологічне маркування, яке дає споживачу необхідну інформацію щодо екологічних характеристик продукту.

Екологічне маркування харчового продукту — це текст, символ чи зображення на етикетці продукції, у якій зазначено її екологічні аспекти.

Важливими й необхідними для здоров'я людини компонентами їжі є вітаміни й мікроелементи. Для забезпечення якості продуктів виробники збільшують у них вміст вітамінів та мікроелементів. Таке збільшення має назву **фортифікація продуктів**.

Фортифікація продуктів харчування — це практика збільшення вмісту вітамінів та мікроелементів у продуктах харчування для покращення поживних якостей їжі.

У світі понад два мільярди людей не отримують достатньої кількості вітамінів і мікроелементів. Тому фортифікація продуктів харчування є важливою як для розвинених країн, так і для країн, що розвиваються. У Євросоюзі та США існує практика збагачення маргарину вітаміном А, молока — вітаміном D. Збагачення залізом харчування для немовлят забезпечує зниження в них ризику виникнення такого захворювання, як анемія.



У багатьох країнах світу збагачують мікроелементами борошно, вітамінізують олію, йодують сіль

Національна кухня

Будь-яка країна має свою національну кухню, що є своєрідною й неповторною. Національна кухня — це важлива складова культури й історії країни, що відображає її самобутність. Саме завдяки національним стравам ми починаємо розуміти, чим живуть ті чи ті люди.

Українська кухня дуже різноманітна, бо в кожному регіоні однакові страви готують по-особливому, місцевому, найсмачнішому рецепту!

Для української кухні характерна складна теплова обробка продуктів, яка надає їм соковитості й зберігає аромат страв. Далеко за межами України відомі рецепти борщу й пампушок, паляниці й галушок, вареників і ковбас, напоїв із фруктів і меду.



Робота в парі. Знайдіть рецепт українського борщу. Дайте відповідь на запитання: «Чому саме український борщ став легендарною світовою стравою і його внесли до списку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО?»?



Опорні точки. Громадське харчування є однією з галузей народного господарства, яка забезпечує харчуванням певну кількість людей. Підприємства громадського харчування виробляють продукцію, реалізують й організовують її споживання. Існують певні правила маркування та фортифікації харчових продуктів.

Українська національна кухня є смачною, неповторною, різноманітною й відомою далеко за межами України.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. За якими правилами працюють заклади громадського харчування?
2. Які важливі функції виконують підприємства громадського харчування?
3. З якою метою здійснюють маркування харчових продуктів та їх фортифікацію?

§18. Види реклами. Соціальна реклама. Комерційна реклама. Уплив реклами на рішення людини



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Уявіть собі, що ви купили чай, на упаковці якого зображені ягоди малини, квітки ванілі, а також є підпис про наявність «натурального аромату». Але на тій же самій упаковці в переліку компонентів чаю написано: «Ароматизатори, ідентичні натуральним». Чи відповідає ця ситуація правилам реклами харчових продуктів? Які претензії може пред'явити товариство захисту прав споживачів до виробника цього товару? Чому?

Види реклами

Слово «реклама» перекладається з латинської як «гука-ти», «знову викликати» або «повторно вигукувати». Тобто йдеться про те, що нам щось знову й знову повідомляють, інколи навіть «кричать». Реклама активно «кричуще» звертається до людини, намагаючись примусити цю людину прийняти вигідне для рекламодавця рішення. Головна мета реклами — привернути увагу, створити популярність, вплинути на споживача. Реклама ніколи не буває безкоштовною. За поширення рекламної інформації завжди хтось платить. Бажано розуміти, хто і навіщо.

Реклама — це популяризація товарів, видовищ або послуг із метою привернути увагу покупців, споживачів, глядачів, замовників.



Робота в парі. Відомо, що реклама може подаватися в різний спосіб: через повідомлення, плакати, відеокліпи, вуличні білборди, електронні табло, а також аудіорекламу. Як ви вважаєте, чому форми реклами такі різноманітні? Яка мета реклами?

Види реклами

Існує кілька видів реклами.

- Комерційна або економічна реклама спонукає щось купити, й це допомагає виробникам збільшувати свій дохід. Така реклама часто буває нав'язливою, тож люди можуть купувати те, що їм непотрібно.
- Політична реклама дає політичну інформацію і спонукає за когось проголосувати.
- Соціальна реклама спрямована на досягнення важливих соціальних цілей і покращення життя соціуму.

Соціальна реклама

Існує реклама, яка пропагує здоровий спосіб життя, збереження енергоресурсів, екологічну поведінку тощо. Це соціальна реклама. Вона сприяє вирішенню проблем безпеки й оборони, соціального захисту, висвітлює загальнодержавні й загальноміські події, розповідає про важливі для соціуму заходи й свята.

Соціальна реклама — це вид некомерційної реклами, яка спрямована привернути увагу до соціальних проблем та загальнолюдських цінностей. Вона спрямована на суспільно корисні цілі й не має на меті отримання матеріального прибутку.

Соціальна реклама привертає увагу до моральних цінностей, спонукає допомагати ближнім, турбуватися про домашніх тварин, займатися захистом природного середовища. Принципи соціальної реклами полягають у відсутності політичних або комерційних цілей. У ній заборонено згадувати певні марки, бренди, продукти.

Соціальна реклама позитивно впливає на світогляд людей, сприяє формуванню соціальної відповідальності.

Функції соціальної реклами:

- формування моральних цінностей;
- долучення до вирішення важливих соціальних проблем;
- зміна моделей поведінки людей у суспільстві.



Робота в групі. Розгляньте малюнки. Дайте відповіді на запитання: «Про яку проблему в них ідеться? Як пропонує вирішувати цю проблему така реклама? Чи є ця реклама соціальною? Які цінності вона формує? Які емоції викликає у глядачів і глядачок? Яку модель поведінки людей у суспільстві пропагує?».



Комерційна реклама

Комерційна реклама, на відміну від соціальної, завжди має на меті отримання прибутку від товарів і послуг, інтелектуальної власності й нерухомості, культурних заходів і виконання якихось робіт, усього, що підлягає продажу. Така реклама оплачується замовником і зазвичай здійснюється через рекламні агентства.

Комерційна реклама інформує, коли на ринок надходить новий товар, переконує споживача, що йому необхід-

но придбати це «саме в нас», нагадує, що такий товар усе ще є і його треба придбати. Для цього використовуються друкована реклама (газети, журнали, брошури, листівки), телебачення, радіо, Інтернет, рекламні щити, рекламні заходи й виставки. Комерційна реклама — це потужний інструмент привернення уваги до товару чи послуги й спонукання споживача зробити покупку.

Реклама може бути недобросовісною й недостовірною. Недобросовісна реклама паплюжить репутацію конкурента або рекламує один продукт під виглядом іншого (копіює чужий товарний знак). Недостовірна реклама містить неправдиву інформацію щодо товару або послуги, неправдиві дані про ціну, наявність акцій, знижок, умов доставки, ремонту, гарантійного терміну. Інколи реклама може містити недостовірну інформацію про наявність у продукту сертифікатів, призів, грамот, медалей.

Уплив реклами на рішення людини

Реклама впливає на емоції й думки людини, переконуючи, що купівля того чи того товару зробить її щасливою й успішною. Це є обман і пастка, бо щастя й успіх зовсім не в цьому. Реклама є засобом маніпуляції людьми, який може змінювати їхню поведінку на користь виробників товарів і тих, хто надає послуги. Психологи / психологині й соціологи / соціологині вивчають особливості, правила й закони реклами. Такі знання захищають людину від негативного впливу реклами. Але ті ж самі знання дають творцям реклами можливість змінювати погляди й думки людей, негативно впливаючи на їхнє психічне здоров'я.

Головний негатив, що несе реклама, — це формування системи цінностей, яка будується виключно на споживанні. Це може згубно впливати на здоров'я й психіку людей,

змінювати соціальні відносини в суспільстві. Реклама може як просто переконувати людину придбати товар, так і викликати негативні емоції, підвищувати роздратованість, що виснажує нервову систему. Для власного захисту час перегляду реклами треба зводити до мінімуму.



Опорні точки. Реклама — це популяризація товарів, видовищ або послуг із метою привернути увагу покупців, споживачів, глядачів, замовників. Реклама є засобом маніпуляції людьми, який може змінювати їхню поведінку на користь виробників товарів і тих, хто надає послуги. Існують різні види реклами: комерційна (або економічна), політична й соціальна. Усі вони відрізняються за своїми цілями.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чим відрізняється соціальна реклама від комерційної?
2. Як реклама впливає на думки й рішення людини та маніпулює нею?
3. Як суспільство має протистояти недобросовісній і недостовірній рекламі?
4. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням.

1. Маркування харчового продукту	А вид некомерційної реклами, яка спрямована привернути увагу до соціальних проблем та загальнолюдських цінностей
2. Фортифікація продуктів харчування	Б тексти, знаки, графічні зображення, символи, які розміщуються на упаковці харчових продуктів
3. Соціальна реклама	В практика збільшення вмісту вітамінів та мікроелементів у продуктах харчування для покращення поживних якостей їжі



ДОБРОБУТ, СПІВПРАЦЯ ТА СПІЛКУВАННЯ



*Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:*

- про засоби комунікації й ефективну співпрацю
- які існують види конфліктів і способи їх розв'язання
- як протидіяти виявам агресії в учнівському середовищі



навчитися:

- допомагати іншим особам
- тактовно підтримувати людину з особливими потребами
- аналізувати джерела інформації
- розрізняти факти й судження



§19. Ефективна співпраця. Допомога іншим особам. Підтримка осіб з особливими потребами



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. На кожному уроці ви працюєте в парі або в групі, спільно аналізуєте ті чи ті ситуації, обговорюєте питання в загальному колі, виконуєте проекти, тобто співпрацюєте. Наскільки успішною є ваша співпраця? Як ви вважаєте, чи сприяє вона вашому навчанню? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

Ефективна співпраця

Люди часто працюють спільно. Бо коли кілька людей об'єднуються, то можуть зробити те, що одній людині не під силу. Для такого об'єднання має бути спільна мета. Розвиток науки, культури, освіти, мистецтва, торгівлі, промисловості вимагає співпраці великої кількості людей. У вашому повсякденному сімейному й шкільному житті теж важлива співпраця. Вона передбачає врахування не лише власних інтересів, але й інтересів усіх учасників / учасниць. Для ефективної співпраці необхідне взаєморозуміння всіх, хто співпрацює.

Співпраця або співробітництво — це процес, у якому люди працюють разом задля досягнення спільної мети.

Ефективна співпраця є важливим чинником існування суспільства. Для цього люди мають правильно здійснювати комунікацію, тобто спілкуватися й обмінюватися інформацією. Спробуйте поррахувати, скільки часу на добу ви витрачаєте на спілкування. Результат вас здивує, бо більшу частину свого часу ви слухаєте або говорите, пишете або читаєте, тобто спілкуєтеся в різний спосіб. Майже всі ваші потреби пов'язані з навколишніми людьми і світом у цілому. Вони реалізуються через комунікацію. Здебільшого все, що робить людина, пов'язане зі спілкуванням.



Робота в групі. Розгляньте світлини. Поміркуйте, наскільки ефективно вміли співпрацювати давні люди, коли намагалися спільно полювати на тварин. Які правила полювання забезпечували їхній успіх? Яке значення мало вміння співпрацювати для розвитку людства?



Комунікація — це обмін між людьми фактами, ідеями, поглядами, емоціями та іншою усною, письмовою й візуальною інформацією.



Обговорення в загальному колі. Шестикласники й шестикласниці обговорювали правила комунікації, які забезпечують ефективну співпрацю. Вони склали такий перелік цих правил:

- чітке визначення й розуміння спільної мети;
- доброзичливість і позитивне ставлення один до одного / одна до одної;
- добровільність прийняття зобов'язань;
- розуміння й урахування своїх сильних і слабких сторін.

Обговоріть ці правила. Чи згодні ви з ними? Чому? Додайте до цього переліку власні приклади правил комунікації, які, на ваш погляд, забезпечують ефективну співпрацю.



Поділіться своїми думками. Психологи кажуть, що ефективна співпраця — це злагоджена командна робота, у якій кожна людина виконує свої обов'язки, але всі разом працюють як єдине ціле. Головне — досягнути спільного результату. Усе інше — лише неминучі робочі проблеми, з якими треба впоратися. Чи згодні ви із цим поясненням? Як ви самі працюєте в команді? Чи є для вас при цьому важливим не лише особистий, але й спільний результат? Чому?



Відкритий мікрофон. Чому співпраця важлива?



Ефективну співпрацю демонструють ті люди, які вміють працювати в команді. Кожен командний гравець знає свої

можливості, розуміє свої завдання й працює разом з іншими членами команди для досягнення спільних цілей.

Сила команди в тому, що кожен / кожна займається тим, що вміє робити найкраще, а складні проблеми вирішуються разом, колективно. Члени команди знаходяться «на одній хвилі», розуміють один одного / одна одну з пів слова. Кожен командний гравець сприяє розвитку команди, забезпечує її успіх.

Допомога іншим особам

Життя вчить нас, що треба допомагати тим, хто молодший, або старший, або слабший за тебе. Це важливе моральне правило, якого дотримується цивілізоване суспільство. Без допомоги іншим особам неможлива ефективна співпраця. Кожен / кожна з нас має можливість формувати різноманітні соціальні стосунки з певною кількістю людей. Є найближчі люди: родичи, близькі друзі, — тобто ті, на чию підтримку ми можемо розраховувати найбільше і кому маємо допомагати в першу чергу. Є приятелі, добрі знайомі, люди, з якими ми спілкуємося принаймні раз на рік і можемо їх упізнати. Їм ми можемо допомогти, і вони нам теж. Є люди, яких ми бачимо вперше, але вони можуть потребувати нашої допомоги, яку ми можемо їм надати.

Кожна ситуація допомоги особлива. В одному випадку рішення допомагати примусово не є правильним, а в іншому — не є правильним сидіти й чекати, поки людина сама попросить про допомогу. Інколи можна просто сказати, що ви з кимось пліч-о-пліч і готові допомогти. Важливо бути поруч фізично, коли є можливість узяти когось за руку, вислухати, подивитися в очі, сказати щось пошепки. Інколи ще важливіше помовчати, не обговорювати помил-

ки, нічого не пояснювати. Просто прийняти ситуацію такою, як вона є. Сталося так, як сталося. Але інколи допомога має бути активною, дієвою, такою, яка змінює ситуацію на краще.



Поділіться своїми думками. Давньокитайський філософ Конфуцій так писав: «Хочеш нагодувати людину один раз — дай їй рибу. Хочеш нагодувати її на все життя — навчи рибалити». Що мав на увазі Конфуцій? Як ви вважаєте, чи має ця його думка відношення до відповіді на запитання «Що таке справжня допомога?». Чому?



Підтримка осіб з особливими потребами

Є люди з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату або іншими порушеннями. У зв'язку із цим вони потребують допомоги й особливої уваги суспільства. Щорічно 3 грудня Україна, як і вся світова спільнота, відзначає «Міжнародний день людей з інвалідністю». У цей день країна аналізує становище людей з особливими потребами і пропонує плани щодо поліпшення їхнього життєвого рівня й соціальних можливостей. Захищаючи гідність таких людей, ми захищаємо себе, своє людське обличчя. Створюючи для осіб з особливими потребами умови для їхнього повноцінного життя, суспільство показує свою людяність, цивілізованість, моральність.

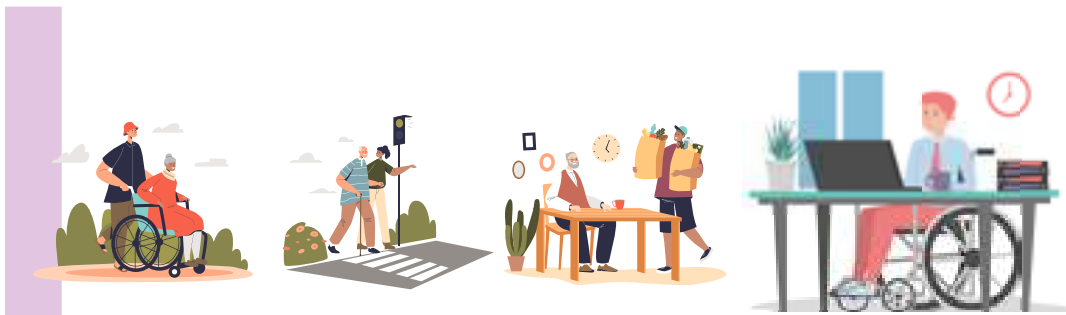
Особи з особливими потребами мають право на доступність для них закладів освіти. Задля цього в школах, ліцей, гімназіях, закладах вищої освіти мають бути створені певні умови. Наприклад, повинна бути доступною прилегла територія до будівлі закладу освіти. Обов'язковими є також безбар'єрний вхід, безперешкодний рух у коридо-

рах і ліфтах, доступність до дверних і відкритих отворів, наявність санітарних приміщень.

Особа з особливими освітніми потребами — особа, яка потребує особливої підтримки в освітньому процесі.



Обговорення в загальному колі. Як тактовно підтримати людину з особливими потребами?



Опорні точки. Ефективна співпраця — це злагоджена командна робота. Саме ефективна співпраця забезпечує розвиток науки, культури, освіти, торгівлі, промисловості тощо. Вона є важливим чинником існування й розвитку суспільства.

Кожному / кожній із нас треба вміти правильно надавати допомогу іншим людям і підтримувати осіб з особливими потребами.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Які правила комунікації забезпечують ефективну співпрацю?
2. Що є найважливішим при роботі в команді: індивідуальний результат чи досягнення спільної мети? Чому?
3. Як правильно надавати допомогу іншим людям і правильно приймати допомогу від інших людей?

§20. Прийняття відмінностей між людьми. Толерантне ставлення до поглядів і переконань, інтересів та потреб інших осіб. Повага до ідей інших осіб



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Вольтер, видатний французький філософ-просвітник XVIII століття, казав: «Я не поділяю ваших переконань, але готовий віддати життя за ваше право їх висловлювати». Що мав на увазі Вольтер? Чи згодні ви з його думкою? Як ви вважаєте, навіщо дозволяти людині висловлювати свої думки, якщо ви із цими думками не згодні? Чи погодитеся ви самі мовчати, якщо ваші думки не співпадають із думками тих, хто вас оточує?

Прийняття відмінностей між людьми

Кожна людина є індивідуальною й неповторною. Люди відрізняються великою кількістю ознак. Немає у світі двох абсолютно однакових людей. Навіть одна й та сама людина є різною на різних етапах свого онтогенезу, тобто індивідуального розвитку. Зараз ви не такі, якими були до школи або рік тому в 5 класі. Ви також є різними в різних ситуаціях. Наприклад, ваша поведінка вдома, у класі, у театрі або в крамниці буде різною.



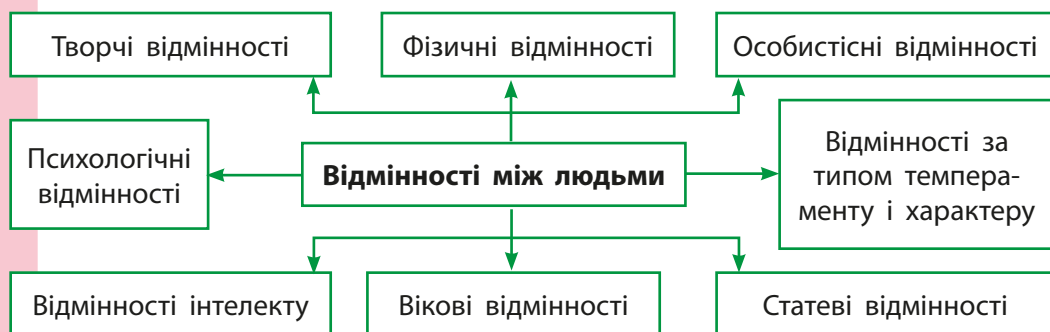
Робота в парі. Розгляньте світлини. Як ви гадаєте, які відмінності існують між цими людьми? За якими ознаками ви визначили ці відмінності? Як треба відноситися до цих відмінностей?



Люди можуть бути різними за статтю, віком, рівнем освіти, характером, типом темпераменту, фізичними та інтелектуальними можливостями. Люди по-різному мислять, відчують, мають різну увагу й пам'ять. Відмінності між людьми проявляються також у їхніх різних здібностях. У когось ідеальний музичний слух, а хтось його зовсім не має. У когось є художня обдарованість, а в когось немає. Таке різноманіття є природним, тому відмінності між людьми треба приймати спокійно, бо така реальність.



Відкритий мікрофон. Користуючись схемою, розкажіть про відмінності між людьми за різними ознаками. Поміркуйте, яке значення має це різноманіття і яким чином його треба враховувати під час спілкування.



Робота в групі. Розгляньте світлини. Які відмінності існують між цими людьми? За якими ознаками ви визначили ці відмінності? Яке значення мають окреслені відмінності в житті цих людей?



*Толерантне ставлення до поглядів і переконань,
інтересів та потреб інших осіб.*

Повага до ідей інших осіб

Слово толерантність походить від латинського слова *tolerantia*, що означає «стійкість, витривалість, терпимість». Ідеться про терпимість до іншого світогляду, ідей і думок, які не співпадають із вашими, або способу життя, поведінки і звичаїв, яких ви не поділяєте.

Толерантність — це вміння людини терпляче відноситися до думок, ідей, світогляду і способу життя інших людей.

На нашій планеті мешкає багато народів, для яких Земля є спільним домом. Щоб і в цьому домі був лад, треба знаходити спільні цінності, спільну мову, спільні рішення. Важливо вміти спільно діяти, не витрачати сили на конфлікти, бути толерантними.

Варто розуміти, що погляди, переконання, інтереси та потреби інших осіб можуть суттєво відрізнятися від наших. Толерантність передбачає визнання різноманіття світу, терпимість до чужих думок і вірувань, відмову від домінування й насильства. Толерантна поведінка характеризується співпрацею, готовністю враховувати чужу думку, повагою людської гідності. Толерантна людина вміє поставити себе на місце іншої людини й поважати права іншої бути такою, якою вона є.

За відсутності толерантності виникає страх або зневага до інших, з'являється нетерпимість до тих, хто не такі, як ми. Починає проявлятися агресія, суспільство стає вибухонебезпечним. Толерантність є основою для мирного

співіснування різних людей і різних народів. У розвинених країнах спостерігається високий рівень толерантності.

Треба пам'ятати, що толерантність не передбачає відмову від своїх власних переконань. Навпаки, толерантність є ознакою впевненості в собі і своїх морально-етичних цінностях! Вона свідчить про усвідомлення різноманітності людських ідей, поглядів, вірувань, складу життя, про вміння приймати це різноманіття й жити в ньому.

Іноді дуже важко зрозуміти деяких людей, їхню культуру й погляди, протилежні вашим. Особливо, якщо ці погляди потенційно можуть зашкодити вам. Але прояви ненависті до них не розв'язують проблеми, а створюють додаткові небезпеки. Толерантна позиція додає сил і можливостей уникати конфліктів, будувати збалансовані відносини, робити навколишнє середовище достатньо безпечним.



Опорні точки. Люди відрізняються великою кількістю ознак. Важливо спокійно приймати ці відмінності й толерантно ставитися до ідей, поглядів, інтересів та потреб інших осіб. На нашій планеті мешкає багато народів, для яких Земля — спільний дім. Толерантність є основою для їх мирного співіснування в цьому домі.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому у світі немає абсолютно однакових людей?
2. За якими характеристиками люди можуть бути різними?
3. Яких людей можна вважати толерантними? Чим характеризується толерантна поведінка?
4. Чи можете ви довести, що толерантність є основою для мирного співіснування людей різних країн і континентів? Якщо можете, то доведіть це*.

§21. Ефективне спілкування. Стили спілкування людей. Засоби комунікації. Розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Вам необхідно звернутися про допомогу до сусіда або сусідки по партії, бо ви не можете виконати завдання. Оберіть фразу, яка буде ефективною для отримання бажаного результату: «Залиш свої справи! Мені терміново потрібна твоя допомога!», «Допоможи мені, адже тобі це нічого не варто!», «Якщо в тебе є час, допоможи мені, будь ласка, розібратися в цьому завданні. Я теж готовий допомагати тобі, якщо буде треба». Поясніть, чому ви обрали саме таке звернення, а не інше.

Ефективне спілкування

Люди постійно спілкуються. Спілкування нам потрібне, як повітря. Завдяки комунікації ми отримуємо інформацію, будуємо стосунки, демонструємо повагу до іншої людини й дізнаємося, як люди реагують на наші вислови та поведінку. Саме спілкування дає нам можливість впливати на інших.

Здатність людини правильно взаємодіяти з навколишніми свідчить про те, що в неї хороші комунікативні навички. Тобто вона зрозуміло висловлює свої думки й правильно розуміє думки інших. Якщо завдяки спілкуванню нам удалося досягти бажаного результату, ми вважаємо спілкування успішним, ефективним.

Треба враховувати, що успішним спілкування буває лише тоді, коли ви розумієте інших людей і вони вас теж розуміють. Саме таке спілкування забезпечує бажаний результат. Від ефективності спілкування залежить успішність у навчанні, професійній діяльності та інших сферах нашого життя.

Ефективне спілкування — це таке спілкування, під час якого люди правильно розуміють співрозмовника / співрозмовницю, сприймають їх як особистість, поважають їхню гідність і свободу.



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



Робота в парі. Шестикласники й шестикласниці склали такі «Основні правила активного слухання й говоріння під час ефективного спілкування».

1. Говоріть з іншими так, як ви хочете, щоб вони говорили з вами. Слухайте інших так, як ви хочете, щоб вони слухали вас.
2. Повертайтеся обличчям до того / тої, з ким розмовляєте, не переривайте співрозмовника / співрозмовницю, не давайте йому / їй порад, не оцінюйте дій щодо них.
3. Чітко формулюйте власну точку зору, добирайте зрозумілі для співрозмовника / співрозмовниці слова, не використовуйте монотонне бубніння.
4. Говоріть від себе: «Я так думаю», «Я вважаю», «Я відчуваю», «Я впевнений» або «Я впевнена».
5. Давайте іншим можливість висловлювати свою думку, уважно слухайте співрозмовника або співрозмовницю, поки вона чи він не договорить.

Чи подобаються вам такі правила? Які нові правила ви хотіли би додати до цього списку? Чи користуєтеся ви такими правилами?



Робота в групі. Шестикласники й шестикласниці склали такі «Правила спілкування, які забезпечують ефективну співпрацю»:

- повага до особистості й довіра у відносинах;
- право вибору та відповідальність за нього;
- добровільне прийняття зобов'язань;
- обов'язкове виконання домовленостей;
- уміння прислухатися до порад і знаходити спільне рішення.

Чи подобаються вам такі правила? Які нові правила ви хотіли би додати до цього списку? Чи готові ви користуватися такими правилами?

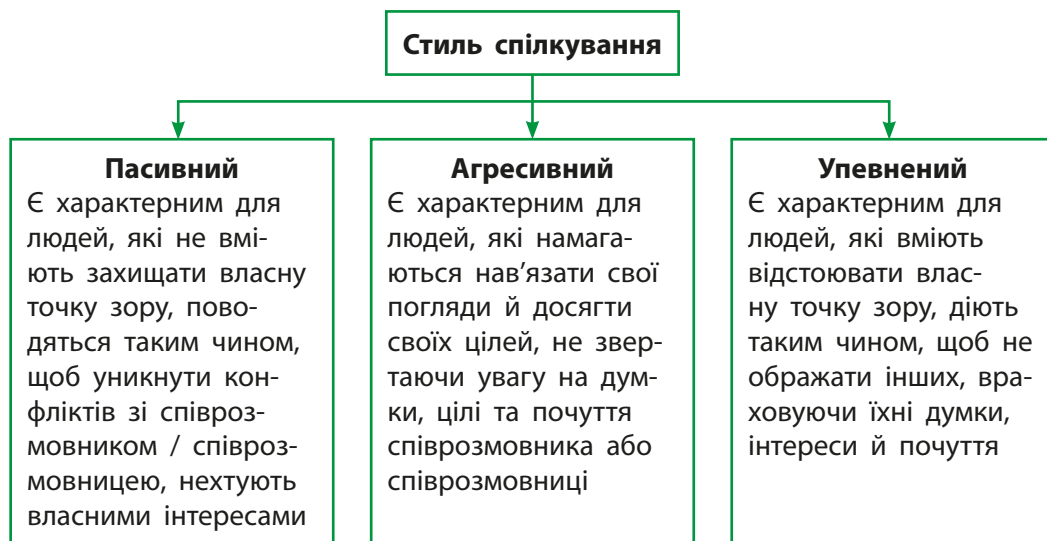
Стили спілкування людей

Ви, мабуть, звертали увагу на те, що різні люди по-різному поводять себе в тій чи тій ситуації. Дехто спілкується невпевнено, не намагається захищати власну точку зору, підкорюється співрозмовнику або співрозмовниці. Інші, навпаки, поводяться агресивно, наполягають на власних рішеннях, не враховують інтереси й думки інших. Є також люди, які вміють відстоювати власну точку зору, проте зважають на думки й інтереси співрозмовниць / співрозмовників. Така впевнена поведінка забезпечує ефективне спілкування, дозволяє ввічливо, але рішуче відмовлятися від небезпечних пропозицій.

Люди обирають свій стиль спілкування, використовуючи різні форми комунікації при взаємодії з іншими. Стиль спілкування свідчить про загальний підхід людини до побудови відносин з її оточенням.

Стиль спілкування — це характерна для людини форма комунікації з іншими людьми, яка виявляється за будь-яких умов взаємодії.

На вибір стилю спілкування впливають особливості життя й виховання людини. Своєю чергою, обраний стиль спілкування визначає здатність людини до ефективного вирішення власних життєвих проблем. Є стилі спілкування, які допоможуть вам будувати позитивні стосунки з іншими й вирішувати проблеми, а є й такі, що будуть цьому заважати.



Засоби комунікації

Засоби комунікації — це способи кодування повідомлень. Людство винайшло достатньо багато таких способів. Але в будь-якому разі відправнику та одержувачу інформації потрібна спільна мова.

Якщо інформація передається за допомогою слів, то це має назву «*вербальне спілкування*». Воно може бути усним, у вигляді мовлення і письмовим спілкуванням, тобто за допомогою повідомлень у письмовій формі.

Комунікація, яка здійснюється без слів за допомогою міміки, жестів, пози, інтонації, має назву «*невербальна комунікація*». Спілкуючись, люди зазвичай об'єднують вербальну і невербальну мову. Невербальна комунікація має підтверджувати те, про що йдеться, а не суперечити сказаному. Якщо ви говорите одне, а невербальна мова тіла свідчить про щось інше, то співрозмовник або співрозмовниця сприйматимуть це як лицемірство.

Засоби комунікації бувають **нейтральними** (наприклад, підтакування "так-так, угу-угу"), **такими, що заважають ефективній комунікації** (наприклад, ігнорування висловлювань співрозмовника / співрозмовниці), і **такими, що допомагають ефективній комунікації** (наприклад, використання фраз «Якщо я вас правильно зрозумів / зрозуміла, ситуація така...»).

Розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей

Переживання людиною свого ставлення до чогось, до когось або до самого себе називають «емоцією», а вміння керувати емоціями — «емоційним інтелектом». Окрім уміння керувати емоціями, емоційний інтелект дозволяє також зрозуміти й оцінити емоції інших людей.

Емоційний інтелект — це вміння людини розуміти й правильно виявляти власні емоції та розуміти емоції тих, хто навколо.



Кожна людина має знати про те, що таке емоції, і вміти керувати ними. Це є важливим, оскільки люди на основі емоцій приймають ті чи ті рішення. При спілкуванні завжди здійснюється оцінка емоцій. Якщо ви невірно оцінили емоцію людини, то можете зробити невірні висновки щодо її намірів.

Емоційний інтелект запобігає таким непорозумінням.

Важливо також правильно виражати власні емоції. Наприклад, ви когось хвалите, але емоція виглядає так, нібито ви просто заздрите. Тоді ви можете отримати такі

наслідки спілкування, які вам не сподобаються. Емоційний інтелект допомагає проявляти власні емоції в такий спосіб, який є прийнятним для тих, із ким ви спілкуєтесь.

Кожен / кожна з нас має навчитися розуміти власні емоції й керувати ними. Таке керування може бути пов'язане з умінням стримати емоцію або швидко врегулювати свій стан після того, як емоція вже проявилася. Розуміння емоцій допомагає вирішити, як поводитись, а керування ними — забезпечити правильну поведінку.

Користуючись Інтернетом, люди теж проявляють емоції. Вони можуть бути чимось обурені, можуть писати якісь агресивні тексти. Розвинений емоційний інтелект допомагає бути ввічливим у мережі.

Емоційний інтелект можна вдосконалювати й розвивати протягом життя.



Відкритий мікрофон. Як розпізнавати емоції й дотримуватися ввічливості в мережі?



Опорні точки. Ефективна комунікація з іншими є ключем до успіху будь-якої справи. Сучасна людина має опановувати засоби ефективного спілкування й розвивати свій емоційний інтелект. Для здійснення ефективної комунікації важливо правильно обрати стиль спілкування.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Що може впливати на вибір людиною стилю спілкування?
2. Чим спілкування за допомогою слів відрізняється від спілкування за допомогою міміки?
3. До яких наслідків призведе такий стиль спілкування, під час якого людина ображає інших, не враховуючи їхніх думок, інтересів і почуттів?

§22. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Під час роботи в групі Андрій намагався керувати всіма учасниками групи, вимагав, щоб вони робили так, як вирішив він. Марина сказала, що він надто зухвало розмовляє з усіма і їй не подобається його командний голос. Андрій сказав, що вона ледащо і тому не хоче нічого робити, а можливо, ще й дурна, бо не розуміє, що саме його рішення найправильніші. Як ви вважаєте, чому після цього виник конфлікт? Які потреби та інтереси кожного з учасників / кожної з учасниць конфлікту виявилися суперечливими? Іншими словами, чого насправді хочуть Андрій та Марина?

Поняття конфлікту

У перекладі з латинської мови слово «*konfliktus*» означає «зіткнення». Це може бути зіткнення різних ідей, цінностей, думок, поглядів, людей, країн. Основою конфліктів є несумісні цілі, цінності, інтереси, типи поведінки окремих людей та їх груп. Конфлікт — це ситуація сприйняття такої несумісності. Конфлікти є неминучим явищем, адже люди різні, їхні потреби, досвід, інтереси й погляди теж можуть бути різними. Тому конфлікти є важливою частиною життя кожного з нас.

Конфлікт — це зіткнення, яке виникає через наявність у людей протилежних цілей, інтересів, думок, поглядів тощо.

Треба розуміти, що конфліктна ситуація — це лише можливість для виникнення конфлікту, але не сам конфлікт. Конфлікт виникає в результаті дій, за яких відбулося зіткнення інтересів учасників / учасниць спілкування.

Наприклад, у шкільній їдальні хтось хоче швидше взяти їжу без черги. Часу у всіх небагато, і порушення правил поведінки в їдальні передбачає можливість конфлікту. Але виникне сам конфлікт лише тоді, коли порушнику / порушниці вкажуть на неприпустимість таких дій, а він / вона їх продовжить і відповість агресивно. Тоді розпочнеться конфлікт, бо були слова й дії, які сприяли його виникненню.



Робота в парі. Наведіть і обговоріть приклади ситуацій, які ви вважаєте конфліктними. Чи всі вони закінчилися конфліктом? Чому?



Види й способи розв'язання конфліктів

Види конфліктів	
Внутрішньо-особистісні	Пов'язані з протиріччям між необхідністю виконувати певні вимоги й реальним їх дотриманням
Міжособистісні	Зіткнення між двома людьми з різними рисами характеру, поглядами й цінностями
Міжгрупові	Зіткнення між різними за кількістю їх членів групами людей
Між особистістю й групою	Коли одна сторона конфлікту представлена групою, а інша — однією людиною

Види конфліктів визначають за різними ознаками. Наприклад, за кількістю учасників / учасниць їх поділяють на внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові й конфлікти між особистістю та групою.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Іноді в розпалі конфлікту його учасники й учасниці говорять одне й те саме: «Він перший почав!» або «Вона перша почала!». Як такі звинувачення впливають на розвиток і результат конфлікту? Запропонуйте такий варіант відповіді на фразу «Ти сам / сама почав / почала!», який приведе до позитивного розвитку ситуації й вирішення конфлікту.



Відкритий мікрофон. Проведення дискусії «Чи завжди в конфлікті винна одна сторона?»

За результатами впливу конфліктів на людей конфлікти поділяють на корисні та негативні. Корисні конфлікти виявляють схожі інтереси, указують на ті пропозиції, які потребують обговорень, сприяють появі нових робочих контактів з іншими людьми.

Негативні конфлікти загрожують інтересам обох сторін, не дозволяють прийняти зважене рішення, призводять до швидких необдуманих дій. Якщо в команді переважають конфлікти з негативним впливом, то вони перешкоджають її діяльності й активно її руйнують.

Для запобігання негативних конфліктів потрібна правильна організація команди, чіткий розподіл обов'язків та відповідальності і підтримка дружньої атмосфери.

Існують різні способи розв'язання конфліктів. Це може бути ухилення від конфлікту, поступка, суперництво, співробітництво.

Способи розв'язання конфліктів	
Ухилення від конфлікту	Свідома відмова від участі в конфлікті, намагання вийти із ситуації, не вирішуючи її
Суперництво (конкуренція)	Відкрита боротьба, наполегливе відстоювання власних інтересів, якщо треба, то й за рахунок інтересів іншої сторони конфлікту
Пристосування та поступка	Зміна своєї позиції, відмова від власних інтересів на користь інтересів іншої сторони конфлікту
Співробітництво	Активний пошук рішення, яке б максимально задовольнило інтереси обох сторін, що конфліктують
Компроміс (уміння домовлятися)	Урегулювання протиріч шляхом взаємних поступок обох сторін, що конфліктують

Під час конфліктної ситуації ми часто говоримо: «Ти неправий / неправа!», «Ти мене дратуєш!». Не треба розмовляти в такий спосіб, краще перейти на «Я-висловлювання». Наприклад, користуватися такими фразами: «Я в розпачі від твоїх слів», «Зараз мені важко з тобою розмовляти». А якщо хтось без дозволу взяв ваші речі, то не варто говорити: «Ти мене дратуєш, коли без дозволу користуєшся моїми речами!». Кращою буде фраза: «Коли хтось бере мої речі, то я відчуваюся неспокійно, бо в мене хвилювання стосовно того, що вони зіпсуються» або «Я прошу, щоб ти питав / питала мого дозволу перед тим, як брати мої речі».

Самоконтроль у конфліктних ситуаціях

Людина має здатність контролювати свої емоції, думки й поведінку. Це означає можливість самоконтролю. Але сам по собі самоконтроль не проявиться, бо він ґрунтується на волі. Воля — це бажання долати труднощі. Якщо в людини немає бажання долати труднощі, то самоконтроль стає неможливим. Самоконтроль забезпечується бажанням і здатністю людини діяти, щось робити задля досягнення свідомо поставленої мети. До того ж необхідно долати чисельні внутрішні й зовнішні перешкоди.



Наявність волі й самоконтролю забезпечує можливість саморегуляції. Відсутність волі й самоконтролю призводить до неможливості саморегуляції та нездатності протистояти миттєвим бажанням. Це дуже небезпечно в різних життєвих ситуаціях, а в конфліктних ситуаціях така небезпека значно зростає.

У конфліктній ситуації люди зазвичай діють так, щоб змінити її на свою користь. Вони можуть щось робити, не враховуючи інтереси іншої сторони конфлікту, але зрештою доведеться шукати рішення разом із нею.

Конфліктна ситуація спочатку сприймається суто емоційно. Людина образилася, накричала на іншого учасника конфлікту, звинуватила його. Але рухатися далі неможливо без усвідомлення власного інтересу та інтересу іншої сторони, без розуміння різних точок зору на одну й ту ж саму ситуацію. І тут емоції відходять на другий план, а на допомогу стають самоконтроль і саморегуляція. Важливо стримати свої емоції

й правильно зрозуміти емоції інших людей. Це допомагає вирішувати конфлікти, а також уникати їх.

Наприклад, ви стримали на початку конфлікту власні емоції й намагаєтесь дати самі собі відповідь на такі запитання: «Чому ця людина поводиться саме так? Чого вона хоче досягнути? Яка в неї мета? Який у неї мотив у цій конфліктній ситуації?». Далі треба спокійно, крок за кроком, разом з іншою стороною вирішувати конфлікт:

- установити правила переговорів;
- з'ясувати позиції сторін у цьому конфлікті;
- визначити потреби й інтереси конфліктуючих сторін;
- запропонувати різні варіанти вирішення конфлікту;
- погодитися з тим варіантом, який є прийнятним для обох сторін.



Опорні точки. Зіткнення різних ідей, цінностей, думок, поглядів, людей, країн називають конфліктами. Конфлікти є неминучим явищем у житті людей, тому кожна людина має вчитися правильно розв'язувати конфлікти. Існують різні види конфліктів і способи їх розв'язання. Наявність у людини волі, самоконтролю й саморегуляції дає їй можливість отримувати бажаний результат у конфліктних ситуаціях.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Які ситуації є основою для виникнення конфліктів?
2. Які способи розв'язання конфліктів ви знаєте і як ви їх використовуєте в повсякденному житті?
3. Як ви контролюєте свої емоції, думки й поведінку в конфліктних ситуаціях?

§23. Стосунки з однолітками. Підліткові компанії. Протидія виявам агресії й насилля в учнівському середовищі



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Микола познайомився з компанією ровесників, яких зустрів на прогулянці. Йому захотілося поспілкуватися з ними ближче, і він пішов із ними до кінотеатру. Миколі пояснили, що головним у компанії є Олег, тому його треба слухатися. Вибір фільму був за Олегом. Після фільму, коли розпочалося обговорення побаченого, усі слухали лише Олега. Інші не поспішали висловлювати свою думку. Микола спробував поділитися своїм враженням, але його просто не стали слухати й підняли на сміх. Проаналізуйте ситуацію. Як ви вважаєте, чи є така компанія безпечною для її учасників та учасниць? Що б ви порадили Миколі?

Стосунки з однолітками. Підліткові компанії

Люди майже все роблять разом: живуть, навчаються, працюють, формують культуру, займаються наукою, відпочивають. Зв'язки між людьми, які знають одне одного, називають міжособистісними стосунками. Правильно сформовані міжособистісні стосунки є основою для успішного й щасливого життя будь-якої людини.

У кожної / кожного з нас є знайомі, друзі й близькі люди. Відносини зі знайомими неміцні, але ми з ними спілкуємося, бо знаємо їхні імена, упізнаємо їх у натовпі. З друзями наші контакти більш міцні, а з близькими людьми ми маємо довгострокові й довірливі стосунки. З близькими людьми нам приємно спілкуватися, ми їм довіряємо, проводимо разом із ними багато часу.

Є певні правила, за якими люди будують між собою здорові й міцні стосунки. Для таких стосунків обов'язковими є взаємоповага, надійність, відповідальність, чесність, довіра.



Обговорення в загальному колі.

Ваші однолітки запропонували певний перелік правил здорових і міцних стосунків. Обговоріть ці правила. Чи згодні ви з ними? Яких правил дотримуетесь ви в процесі спілкування? Запропонуйте власний перелік правил таких стосунків.

Правила міцних стосунків

- Піклуватися одне про одного, діяти спільно, як одна команда.
- Уміти розв'язувати проблеми в стосунках через взаємні поступки.
- Уміти приходити на допомогу й приймати допомогу.
- Обов'язково виконувати свої обіцянки, бути чесними.

Багато часу ви, шестикласники / шестикласниці, проводите в школі і поза школою, спілкуючись з однолітками. Таке спілкування є особливим, воно дещо відрізняється від спілкування з дорослими. У ньому кожен / кожна з вас не лише набуває певного досвіду, а й задовольняє потребу у визнанні, повазі й приналежності до певної групи однолітків. Ви вчитеся дружити, правильно поводити себе в компанії, намагаєтеся знайти в ній свої роль і місце. Саме в цей час у вас з'являються друзі, які, можливо, залишаться з вами на все життя. Але саме в цей час ви можете опинитися і в таких компаніях однолітків, у яких буде вкрай важко знайти добрих друзів. Натомість у вас з'явиться досвід зовсім інших, неприємних, можливо, жорстоких відносин.

Підліткові компанії можуть виявитися для вас дружніми, недружніми або навіть небезпечними. За якими ознаками ви їх можете відрізнити?



Робота в групі. Ваші однолітки запропонували такі ознаки, які, на їхній погляд, мають бути притаманні дружній компанії. Чи погоджуєтеся ви з їхніми пропозиціями? Які ознаки дружньої компанії запропонували би ви? Наведіть приклади відносин у дружній компанії.



У дружній компанії:

- спілкування відбувається на засадах взаємоповаги й доброзичливості;
- поважають особистість та індивідуальність кожного;
- усі члени групи є рівноправними, ніхто не тисне один на одного;
- панують здоровий спосіб життя й атмосфера захищеності та безпеки;
- навчання є пріоритетним, цінуються творчі здібності;
- можна вільно й відкрито висловлювати свої погляди й думки.



Робота в групі. Ваші однолітки запропонували такі ознаки, які, на їхній погляд, характеризують недружню компанію. Чи погоджуєтеся ви з їхніми поглядами? Про які ознаки недружньої компанії знаєте ви? Чи опинялися ви коли-небудь у такій недружній до вас компанії? Як ви визначили, що ця компанія є недружньою? Як ви в ній почувалися? Які висновки зробили після такого спілкування?



У недружній компанії:

- спілкування відбувається на засадах конкуренції й відсутності підтримки одне одного;
- кожен член компанії має підлаштовуватися під її штучні стандарти;

- відсутня повага до особистості та індивідуальності кожного;
- компанія зазвичай поділена на невеликі групи, які конкурують і конфліктують;
- погляди лідерів панують над поглядами всіх інших членів групи;
- окремі члени групи знаходяться в пригніченому становищі.



Робота в групі. Ваші однолітки запропонували такі ознаки, які, на їхній погляд, характеризують небезпечну компанію. Чи погоджуєтесь ви з їхніми поглядами? Про які ознаки небезпечної компанії знаєте ви? Чи опинялися ви коли-небудь у такій небезпечній для вас компанії? Як ви визначили, що ця компанія є небезпечною? Як ви в ній почувалися? Які висновки зробили після такого спілкування?



У небезпечній компанії:

- панує зверхнє ставлення до навколишніх, приниження й глузування з них;
- усім керує авторитарний лідер, якому всі підкоряються;
- від членів групи вимагають абсолютну відданість;
- звичайними є агресія й насилля, непокоря наказам лідера жорстоко карається;
- зазвичай є кілька груп, які знаходяться в постійному конфлікті;
- заборонено спілкуватися поза групою й повідомляти іншим про те, що відбувається в компанії.

Для підлітків важливо знати ознаки небезпечних компаній та вбачати їх. Така компанія може суттєво погіршити життя тих, хто до неї потрапив. Але, на жаль, підліткам інколи не вистачає досвіду для того, щоби вчасно побачити реальний стан речей у новій для них компанії.

Кожен / кожна з вас має розвивати вміння товаришувати, керувати власними емоціями й діями, знаходячись у компанії однолітків. Зазвичай під час спілкування однолітки отримують різноманітні знання й долучаються до правил кодексу товариськості. Такий кодекс є схожим у підлітків будь-якої країни світу. До найбільш важливих його норм відносять ***повагу гідності, рівність, чесність, допомогу товаришам***. Вас будуть негативно оцінювати в компанії, якщо ви не виконуєте вимог цього неписаного кодексу, не виявляєте самоповаги, не маєте власної думки, не вмієте відстоювати свої інтереси. Від вас будуть вимагати взаємну відвертість, розуміння, чуйність, здатність до співпереживання, уміння зберігати таємниці. Про все це треба знати й ураховувати це під час спілкування з однолітками.

Протидія виявам агресії й насилля в учнівському середовищі

Слово «агресія» походить від латиського слова «*aggressio*», що означає «напад». І дійсно, агресія виявляється як напад або загроза нападу. На агресію здатна людина, яка живе страхом або люттю. Така людина може бити інших, погрожувати їм, насміхатися над ними, ображати когось.

Агресія — це поведінка, завдяки якій людина завдає шкоди іншим людям або самій собі.

Насилля — це будь-які навмисні дії людини, які завдають фізичної, психічної, економічної шкоди іншим людям, порушують права і свободу цих людей.

Агресія може бути різноманітною. Фізична агресія здійснюється з використанням фізичної сили проти іншої особи: удари, штовхання, бійки. Психологічна агресія виявляється як погрози, залякування, приниження, глузування. Економічна агресія пов'язана з вимаганням грошей, навмисним пошкодженням особистих речей. Зазіхання на статеву недоторканість особи є недопустимим. Агресор завжди здійснює насилля. У шкільному середовищі таке насилля називають булінгом.

Протидія виявам агресії й насилля в учнівському середовищі може бути різноманітною.

По-перше, треба обов'язково самому чинити спротив і просити допомоги в інших. Агресор сподівається, що ви цього не робитимете і тим самим дасте йому можливість здійснювати насилля постійно. Вам такий результат точно не підходить!

По-друге, зосередьтеся на своїх перевагах, об'єднуйтеся зі своїми друзями, не вважайте агресора заздалегідь сильнішим, ніж ви. Він зазвичай насправді є людиною нещасною й слабкою, але зовні намагається всіх обманювати й виглядати впевненим та сильним. Зробіть так, щоб його обман не вдався!

По-третє, подальші ваші дії мають бути не помстою булеру, а підтримкою тих, кого булять, і встановленням таких відносин в учнівському середовищі, за яких спілкування відбувається на засадах взаємоповаги й доброзичливості.

У вас має бути впевненість у своїй правоті, бо це так і є! Долайте страх і активно захищайте власні права та



освітнє середовище, у якому приємно жити й навчатися. Таких, як ви, багато! Головне — об'єднатися, бо разом ви — сила! І ніякі агресори чи булери вас не здолають.

Якщо ви самі почали поводитися агресивно, то ситуація стає навіть більш складною, ніж попередня, коли вас били або принижували. Це дуже поганий знак, який свідчить про велику небезпеку всьому вашому життю. Бо агресія — результат хвороби і глибоко нещасного стану людини. Від неї треба негайно позбавлятися!

Підлітки мають навчитися протидіяти агресивній поведінці, як власній, так і своїх одноліток. Важливо припиняти насилля, бо в суспільстві, де панує насилля, немає щасливих людей. Краще обрати інші відносини, інші цінності, які панують у щасливому просторі правильно побудованого суспільства.



Опорні точки. Підліткові компанії можуть виявитися дружніми, недружніми й небезпечними. Корисно мати уяву про ознаки, за якими їх можна відрізнити.

Існують певні правила протидії виявам агресії й насилля в учнівському середовищі. Важливо знати ці правила й користуватися ними в разі необхідності.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому дуже важливо правильно формувати міжособистісні стосунки?
2. Як упливає на формування самооцінки підлітка дружба, недружба й небезпечна компанія?
3. У який спосіб ви будете протидіяти виявам агресії й насилля в учнівському середовищі?
4. Чи можете ви довести, що для формування добрих і міцних стосунків з однолітками є обов'язковими взаємоповага, надійність, відповідальність, чесність, довіра? Якщо можете, то доведіть це*.



ДОБРОБУТ І ПІДПРИЄМ- ЛИВІСТЬ

*Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:*

- про підприємливість для вирішення потреб громади
- що таке фінансова грамотність та фінансова безпека
- які потреби людини та в чому обмеженість ресурсів
- що таке податки й на що вони витрачаються

навчитися:

- бути відповідальним членом громади
- розробляти успішні проєкти
- ощадливо використовувати кишенькові гроші

РОЗДІЛ 6.1. ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ



§24. Підприємливість для вирішення потреб громади



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. У квартирі Ігоря й Олени завжди чисто й затишно. Але на сходовому майданчику досить брудно, і сходи, що йдуть із їхнього третього поверху, теж засмічені. Їхній двір біля будинку має непривабливий вигляд, рослин на ньому немає, а сміття є. Як ви думаєте, яким чином можна зробити так, щоб і сходовий майданчик, і сходи, і двір були б такими ж чистими й затишними, як квартира Ігоря й Олени? Хто має дбати про ці території? Кому не однаково, як вони виглядають? У чиїх інтересах зробити ці території приємними для життя?

Що таке підприємливість

Підприємливість — це практична кмітливість людини, її здатність активно діяти, бути ініціативною. Якщо така людина займається бізнесом, то вона має всі шанси отримати прибуток із найменшими витратами. Багато людей, коли починають щось робити, виявляються підприємливими.

По-перше, вони бачать проблему, яка виникла. Це дуже важливо, бо багато хто на цю проблему не звертає уваги, йому чи їй це байдуже.

По-друге, підприємлива людина починає шукати можливості для вирішення цієї проблеми. Це теж важливо. Бо багато хто в цьому випадку починає скаржитися на те, що проблема є, а її ніхто не вирішує. Але сам / сама при цьому нічого не робить!

По-третє, підприємлива людина, знайшовши шлях до вирішення проблеми, починає діяти. Вона чи він активно долучає до цих дій інших людей, переконуючи їх у тому, що ці дії правильні й важливі.



Робота в групі. Як підприємливість може допомогти покращити якість життя у громаді? Сплануйте дії підприємливої людини, котра побачила проблему накопичення сміття, яке безкультурні люди залишають у лісі або на пляжі.



Що таке спроможна громада

Громадою називають групу людей, об'єднаних спільністю становища або інтересів. Спроможна громада — це зрозуміла і зручна для мешканців система управління тією територією, на якій вони мешкають.

Влада територіальної громади займається освітою й медициною, дорогами й освітленням вулиць, водопостачанням і вивозом сміття, забудовою й безпекою. Влада має на це кошти і несе відповідальність за їх правильне використання. Мешканці й мешканки територіальних громад можуть упливати на діяльність влади і перевіряти використання нею коштів.

Спроможна громада — це ефективна, зрозуміла й зручна для мешканців система управління територією.

Підприємливість мешканців може допомогти покращити якість життя у громаді. Усі члени громади мають розуміти, що вони об'єднані у громаду спільними інтересами. Кожен / кожна отримують користь від правильно побудованого спільного простору, освітлених вулиць, зелених парків для прогулянок, чистих і затишних дворів. Але для цього потрібні колективні зусилля, дружня робота, вміння працювати в команді.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Міста почали активно розвивати підземний простір. Сьогодні це не просто підземні переходи, але й галереї та торговельні центри. А як іще громада може використовувати підземний простір? Що б ви могли для цього запропонувати?



Новостворені громади не стають автоматично заможними. Для успіху потрібні люди, які готові діяти й відповідати за добробут громади. Переважна більшість проблем окремого громадянина, громади села, селища чи міста вирішується такими людьми. Усі ви теж є членами громади села, міста, селища, у якому ви меш-

касте. Прийде час, і ви будете обирати владу своєї територіальної громади й контролювати її діяльність. Можливо, самі будете обраними до цієї влади й отримаєте можливість упливати на забезпечення потреб громади. Що б ви хотіли тоді зробити корисного?



Відкритий мікрофон. Що та як ми можемо покращити в нашій громаді?



Поділіться своїми думками. «Як ми можемо проявляти відповідальність у своїх діях у повсякденному житті нашої громади?»

Чи готові ви:

- займатися прибиранням та впорядкуванням території за місцем проживання?
- брати участь в озелененні свого населеного пункту?
- організовувати дозвілля й відпочинок для інших?
- допомагати притулку для тварин?



Обговорення в загальному колі. Які проекти будуть корисними громадам України?



Опорні точки. Підприємливість — це практична кмітливість людини, її здатність активно діяти, бути ініціативною. Підприємливість сприяє вирішенню проблем і задоволенню потреб громади, допомагає покращити якість її життя.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому підприємлива людина активно долучає інших людей до вирішення проблем громади?
2. Що ви особисто можете зробити для покращення життя шкільної громади?
3. Які риси притаманні спроможній громаді? Чому новостворені громади не стають автоматично спроможними?

§25. Власні та спільні цілі. Розвиток.

Наполегливість у навчанні та діяльності для власного добробуту й добробуту громади



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Андрій дуже хотів завершити навчальний рік із високими оцінками, бо батьки обіцяли йому за це новий смартфон. Щоранку він говорив собі, що відсьогодні буде регулярно виконувати домашнє завдання й активно працювати на уроках. Але кожного вечора виявлялося, що все вийшло навпаки. Його власна ціль була недосяжною. Що би ви порадили Андрію в такій ситуації? Чи є у вас якийсь досвід постановки власних цілей та успіхів у їх досягненні?

Власні та спільні цілі

Ціллю, або метою, називають те, чого прагнуть, чого намагаються досягти. Будь-яка людина має навчитися ставити перед собою цілі й досягати їх. Для цього потрібен досвід постановки мети і її досягнення за допомогою планування власний дій.

Власна ціль має бути зрозумілою й досяжною. Наприклад, ви хочете добре знати історію України й займатися науковими дослідженнями. Але в 6 класі така мета поки що є недосяжною. Досяжною вважається така ціль, яка вам уже під силу, тобто у вас достатньо знань і навичок, щоб її досягти. Скажімо, прочитати протягом 6 класу певну кількість книжок, присвячених історії України, і підготувати доповідь, із якою виступити перед однокласниками й однокласницями.

Власні цілі можна ставити самому / самій і самому / самій їх досягати. Спільні цілі самому / самій не поставити й не досягнути, бо для їхнього досягнення необхідна спільна

робота, спільна відповідальність, участь усіх членів команди у виборі мети. Спільна ціль вимагає вміння працювати в команді й здійснювати співробітництво. Співробітництво — це спільна діяльність для досягнення цілі.



Відкритий мікрофон. Перед обранням наступних цілей треба спочатку розібратися, а чого ми вже досягли, що вже зробили. Дайте відповіді на такі запитання.

1. Які цілі мною вже досягнуті, а які ще ні?
2. Чому мені вдалося і чому не вдалося досягти поставлених цілей?
3. Чого мене навчили труднощі й перемоги?



Навіщо людям потрібно ставити перед собою цілі? Перш за все для того, щоб вони могли розібратися зі своїми бажаннями, емоціями, планами й отримати те, що є для них важливим. Треба враховувати, що як власні, так і спільні цілі мають бути реальними. Реальною є така мета, яку ви чітко уявляєте, розумієте й маєте можливості та ресурси для її досягнення.

Кожна ціль потребує певного часу для її досягнення. Цей час треба правильно визначити. Інколи ми вважаємо, що можемо досягнути мети швидше, ніж вона того потребує. Але може виявитися, що шлях до цієї мети займе роки, а не місяці, як ми вважали. Кожна ціль потребує зусиль, знань, умінь, терпіння, ресурсів. Їх треба правильно оцінювати. Інколи нам здається, що все це в нас є. Однак у процесі досягнення мети може виявитися, що чогось не вистачає. Тоді ми розчаровані й можемо

відмовитися від своєї мети, бо невірно оцінили складність процесу її досягнення.

Людям потрібно ставити перед собою цілі й досягати їх, щоб розвиватися. Ставлячи будь-які цілі, і особисті, і спільні, треба правильно оцінювати й ураховувати свої можливості. Жодної цілі неможливо досягнути, якщо ваші можливості не відповідають її вимогам.

Розвиток

Розвиток людини є важливим процесом якісних змін, які відбуваються в організмі людини, її психіці, мисленні, почуттях, поведінці. Саме розвиток допомагає людині отримати певний рівень освіченості, культурності, розумової й духовної зрілості. Розвиток може здійснюватися, коли людина поставила перед собою мету й реалізує її.

Розвиток особистості може відбуватися в активний і пасивний спосіб. Пасивний розвиток відбувається відповідно до норм суспільства. Активний розвиток особистість здійснює завдяки власній ініціативі. Проявляючи ініціативу, роблячи щось нове, людина проходить через певні незручності. Тобто вона опиняється за межами комфортної для себе зони. Але без цього розвитку не буває.

Розвиток особистості може здійснюватися, якщо людина потрапляє в нову для неї соціальну групу та намагається до неї пристосуватися. Це зазвичай відбувається таким чином.

Етап адаптації. Людина потрапляє в нову для неї соціальну групу і спочатку знайомиться з цінностями, нормами і правилами, які діють усередині цієї соціальної групи. Після цього вона намагається стати членом цієї групи.



Етап індивідуалізації. У людини виникають суперечності між загальними правилами групи й небажанням «бути як усі». Тому людина намагається проявити свою індивідуальність.



Інтеграція. Людина прагне виявляти індивідуальні якості, бути прийнятою і схваленою іншими членами соціальної групи. Вона намагається бути корисною для групи, відігравати в ній певну власну роль.



Наполегливість у навчанні та діяльності для власного добробуту й добробуту громади

Наполегливість — це вміння продовжувати почату справу й досягати цілі попри всі перешкоди. Саме наполегливість є запорукою успіху, бо вона допомагає продовжувати справу навіть тоді, коли людина вже хоче все кинути. Наполегливість і завзятість — це ті сильні риси характеру людини, які роблять її успішною. Якщо ви вирішили досягнути поставленої мети, то обов'язково будьте впевненими в успіху. Щодня кажіть собі: «Я впораюся!», «У мене все вийде!», «Я зможу це зробити!».

Наполегливість і завзятість у навчанні ви зможете проявити лише тоді, коли цілі, яких ви маєте досягнути, будуть саме вашими цілями! Якщо цілі нав'язані вам зовні, а ви їх не поділяєте, то про наполегливість не йдеться. Наполегливість вимагає від вас часу, знань і терпіння. Усе це у вас з'явиться, коли ви дійсно хочете чогось досягти! І навіть якщо ви будете робити помилки, то сприйматимете їх як частину вашого майбутнього успіху! Якщо вам байдуже, нічого не відбуватиметься,

як би про це не мріяли люди навколо вас. Інші ніколи не зможуть досягати за вас ваших цілей!



Робота в парі. Які якості необхідні людині для того, щоб освоїти гру на фортепіано, навчитися малювати чи їздити на коні? Чи потрібні для цього наполегливість і завзятість? Чому? Як наполегливість або її відсутність впливають на власний добробут?



Опорні точки. Ціль або мета, це те, чого прагнуть, чого намагаються досягти. Ціль має бути зрозумілою й досяжною.

Розвиток людини — це процес якісних змін, які відбуваються в організмі людини, її психіці, мисленні, почуттях, поведінці. Розвиток може здійснюватися, коли людина поставила перед собою мету й реалізує її. Наполегливість є вмінням продовжувати почату справу й досягати цілей попри всі перешкоди. Наполегливість допомагає в навчанні та діяльності для власного добробуту й добробуту громади.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому людині потрібен досвід постановки мети і її досягнення за допомогою планування власний дій?
2. Чому, ставлячи будь-які цілі, треба правильно оцінювати і враховувати свої можливості й ресурси?
3. Чому наполегливість є запорукою успіху під час досягнення тієї чи тієї мети?

§26. Діяльність зі створення цінності для інших осіб



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Підлітки в деяких громадах України навчають літніх жителів своєї громади користуватися Інтернет-послугами. Девізом юних учителів та вчительок стала фраза: «Навчу бабусю й дідуся користуватися Інтернетом». Як ви оцінюєте таку ініціативу? До кого з вас зверталися за допомогою щодо користування Інтернетом ваші бабусі чи дідусі? Чи готові ви теж долучитися до навчання літніх людей?

Діяльність зі створення цінності для інших осіб

Аби створювати цінності для інших осіб, люди здійснюють проєктну діяльність. Слово «проєкт» походить від латинського слова «*projectus*», яке означає «кинутий уперед». Проєкт передбачає планування й виконання низки дій, завдяки яким можна досягнути поставленої мети.

Проєкт — це сукупність дій, що спрямовані на вирішення якоїсь проблеми або досягнення конкретної мети за певну кількість часу.

Протягом навчання в школі ви виконували різноманітні проєкти. Деякі з них можна було реалізувати безпосередньо на уроці, а виконання інших продовжувалося весь навчальний рік. Усі ці проєкти об'єднані наступними спільними ознаками:

- зміст і результат проєкту є унікальними;
- час і ресурси для його виконання є обмеженими;
- проєкт не продовжується після його завершення.

Будь-який проєкт починається з визначення того, що і навіщо ми збираємося робити. Потім ми дивимося,

чи є в нас можливості втілити проєкт, якою буде команда для його виконання, будемо ми працювати в парі чи в групі. Тобто починається планування проєкту. Треба планувати час, послідовність дій, розподіл обов'язків членів команди. Планування — це важлива частина проєкту.



Поділіться своїми думками. Письменник, підприємець і психолог Брайан Трейсі писав: «Пам'ятайте, що кожна хвилина, витрачена на планування, заощаджує десять хвилин вашої праці». Чи згодні ви з його думкою? Як ви використовуєте планування у своєму житті? Яку роль відіграє планування під час здійснення проєктів?

Якщо ваш проєкт стосується створення цінностей для громади класу, школи, вашого дому, селища, то треба порадитися з тими, хто навколо. Є проєкти, при виконанні яких вам будуть потрібні партнери, що зможуть до вас долучатися. Дуже важливо розуміти, хто готовий підтримати ваш проєкт, допомогти вам у той чи інший спосіб.



На початку проєкту треба визначити його назву, мету, перелік заходів проєкту, перелік учасників і учасниць проєкту, керівника проєкту, очікувані результати проєкту. Успішним проєктом можна вважати той, що був виконаний у повному обсязі за заданий час у рамках наявних ресурсів.

Виконання проєкту здійснюється крок за кроком:

- визначити проблему, яку будемо вирішувати, й показати її актуальність;
- сформулювати мету проєкту і його задачі;

- написати план проєкту з термінами виконання;
- виконати проєкт і презентувати його результати;
- зробити висновки.

Проєкт «Відкрий мою громаду». Кожна громада має свої особливості, свою історію, своїх героїв, свої мрії. Проєкт допоможе краще пізнати красу й неповторність власної громади, долучитися до її минулого й майбутнього.

Проєкт «Молодь громади «полює» на пластик». Проєкт реалізується через екологічну акцію з очищення території громади від пластикового сміття. Зібраний пластик передається на утилізацію, а виручені кошти можуть бути спрямовані на закупівлю саджанців та квітів для покращення добробуту громади.

Проєкт «Фестиваль професій, важливих для моєї громади». Проєкт може охоплювати таку тематику: «Правильний вибір професії — запорука успішного майбутнього», «Успішна кар'єра в сучасному світі», «Професія обирає мене!», «Моя професія — запорука добробуту моєї громади».



Відкритий мікрофон. «Якби я був / була мером мого міста».



Опорні точки. Аби створювати цінності для інших осіб, люди здійснюють проєктну діяльність. Проєкт передбачає планування та виконання низки дій, завдяки яким може бути досягнута поставлена мета. Планування — важлива складова проєкту. Виконання проєкту здійснюється крок за кроком відповідно до плану.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому діяльність зі створення цінності щодо інших осіб є важливою для громади?
2. Чому перед здійсненням проєкту треба планувати час, послідовність дій, розподіл обов'язків між членами команди?
3. Який проєкт можна вважати успішним? Від чого залежить успішність проєкту?

§27. Фінансова грамотність та фінансова безпека. Культура споживання. Поведінка відповідального споживача



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Якось шестикласник Віктор сказав своєму батькові, що коли він виросте, то обов'язково матиме багато грошей. Батько посміхнувся й запитав: «Уяви собі, що в тебе є трильйон трильйонів гривень. Що ти з ними будеш робити?». Віктор не роздумуючи відповів, що купить будинок, машину, яхту та дачу і поїде в подорож. «Але ж ти так нічого й не витратив. Це крапля в морі, у тебе, як і раніше, трильйон трильйонів», — зауважив батько. А як би ви розпорядилися такими грошима, як би ви ними керували?

Фінансова грамотність та фінансова безпека

Люди будують своє життя на основі певних цінностей. Цінністю є життя й здоров'я людини, сім'я, діти, дім, друзі, свобода, освіта, самореалізація, робота тощо. На основі цих цінностей люди ставлять перед собою цілі. Для досягнення цих цілей потрібні засоби. Одним із засобів для досягнення цілей є гроші. Гроші — це платіжний засіб, рівноцінна форма вартості товарів і послуг. Треба розуміти, що гроші не ціль, а засіб її досягнення. Гроші є обов'язковим засобом будь-якої людської діяльності, їх можна обміняти на все, що пропонують на продаж.

Уміння правильно керувати своїми грошима називають фінансовою грамотністю. Йдеться про вміння заробляти гроші, рахувати й накопичувати їх.

Фінансова грамотність — це набір знань та вмінь, дотримуючись яких можна правильно керувати своїми грошима.

Фінансова грамотність може бути професійною й персональною. Професійно керують фінансами такі фахівці й фахівчині, як економісти / економістки, бухгалтери / бухгалтерки, аудитори / аудиторки, комерційні директори / директорки. А персональну фінансову грамотність має кожна людина. Якщо ця грамотність низька, то людина є фінансово безпорадною. Фінансова безпорадність виявляється в тому, що людина не розуміє, звідки з'являються гроші та куди вони діваються. За умов якісної фінансової грамотності людина стає фінансово незалежною, тобто точно знає, звідки з'являються гроші, і вміє ними керувати. Така людина може себе фінансово убезпечити.

Фінансовою безпекою називається стабільний фінансовий стан та захищеність кожної людини у фінансовому плані.

Фінансово грамотна людина розуміє, звідки беруться гроші. Важливим джерелом грошей є податки. Податки — це гроші, які окремі люди та компанії сплачують державі для того, щоб вона могла існувати і здійснювати свої функції. Податки потрапляють до державного або місцевого бюджетів, а потім розподіляються на необхідні галузі. Наприклад, частина податків витрачається на пенсії, фінансування шкіл, лікарень, інших соціальних сфер. Тобто гроші перерозподіляються на користь тих, хто цього найбільше потребує.

Податок — це обов'язковий платіж, який платять окремі люди і юридичні особи з метою фінансового забезпечення діяльності держави.

Найбільшим платником податків в Україні є її громадяни, пересічні українці. Ваші батьки, рідні, знайомі й незнайомі люди, які працюють, щомісяця перераховують гроші — сплачують податки. Уся система державних фінансів існує за рахунок дрібних внесків мільйонів українців. Саме на ці народні гроші утримують державний апарат, оплачують державні закупівлі, фінансують вашу школу, забезпечують ваших бабусь і дідусів пенсією. Завдяки податкам ваша освіта є для вашої родини безкоштовною.

Культура споживання. Поведінка відповідального споживача

Кожна людина споживає якісь товари й послуги, задовольняючи свої потреби. Базове споживання пов'язане з виживанням. Багато людей на планеті щодня борються за своє життя, працюють, щоб забезпечити себе хоча би достатньою кількістю їжі та якимсь житлом. Коли базові потреби забезпечені, у людини з'являються можливості забезпечувати інші потреби. Тоді рівень споживання зростає, і ним люди демонструють свою прихильність до певного способу життя, своє соціальне й економічне становище.

Культура споживання — це особливість поведінки людини у сфері споживання, уміння розуміти, навіщо потрібна та чи та річ, і відмовлятися від безглуздих покупок і витрат.



Індивідуальна робота. Спільно з родиною проведіть таке дослідження. Подивіться уважно на всі речі, які є у вашому домі, і запишіть перелік тих речей, якими вже давно ніхто не користується або ніколи й не користувався. Поряд із назвою кожної такої речі напишіть, скільки вона коштувала. Підбийте підсумок: поррахуйте загальну суму таких речей. Зробіть висновки.

Аналіз грошових витрат, пов'язаних зі шкідливими звичками

Проведіть аналіз грошових витрат, пов'язаних із такою шкідливою звичкою, як куріння.

1. Візьміть для підрахунків середнє значення ціни на сигарети й порахуйте, скільки грошей витрачає курець за місяць, за рік, за п'ять років. Запишіть отримані результати.

2. Курець частіше, ніж той, хто не палить, страждає від захворювань дихальної системи. Припустімо, що в середньому на місяць він витрачає 300 грн на ліки. Скільки він витрачає на ліки через те, що він курить, за рік, за п'ять років? Запишіть отримані результати.

3. Розрахуйте загальну суму витрат на сигарети й лікування.

4. Зробіть висновки.



Обговорення в загальному колі. Що таке податки, на що вони витрачаються?



Опорні точки. Фінансова грамотність — це знання і вміння, дотримуючись яких можна правильно керувати своїми грошима. Фінансова грамотність формується в процесі навчання. Фінансовою безпекою називають стабільний фінансовий стан та захищеність кожної людини у фінансовому плані. Культура споживання — це власний стиль споживчої діяльності.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому люди, які мають високий рівень фінансової грамотності, уміють краще розпоряджатися грошима, ніж фінансово безпорадні?
2. Якщо найбільшим платником податків в Україні є її громадяни, пересічні українці, то хто має контролювати використання цих коштів?
3. Що може розказати про людину аналіз її культури споживання?

§28. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Повторна переробка, повторне використання



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Родина обговорювала сімейний бюджет на наступний місяць. Вадим сказав, що він хоче велосипед, його сестра Марина повідомила, що їй потрібна сукня для виступу на конкурсі бальних танців, матусі треба купити нові чоботи, а татові необхідні гроші на технічне обслуговування автомобіля. Загалом, з урахуванням інших витрат, потрібна така сума грошей на місяць, яка перевищує фінансові можливості сім'ї. Як ви вважаєте, яким чином треба вирішувати проблему задоволення наявних потреб за умов обмеженості фінансових ресурсів?

Потреби людини й обмеженість ресурсів

Сучасне людство створює величезну кількість різних продуктів, речей і послуг. Основними економічними ресурсами для цього є земля, корисні копалини, людська праця, фінанси, інформація, засоби виробництва, транспорт, будівлі та споруди тощо. Розвиток суспільства супроводжується зростанням його потреб, тому й обсяги виробництва зростають. Кількість ресурсів, які використовує людство, має бути такою же величезною, як і обсяги виробництва. Але економічні ресурси обмежені. Тому обмеження ресурсів необхідно враховувати під час задоволення потреб. Тобто треба якось аналізувати наявні потреби й узгоджувати їх відповідно до своїх можливостей.

Обмеженість ресурсів — це рідкість і скінченність ресурсів, доступних людству, а також їх достатньо мала кількість у порівнянні з людськими потребами, що збільшуються.

Для існування людства особливо важливими є природні ресурси. Люди активно використовують природно-ресурсний потенціал для задоволення власних потреб. Природні ресурси вчені поділяють на невичерпні і вичерпні. До невичерпних ресурсів належать сонячна енергія й енергія вітру. Інші ресурси є вичерпними. Це і ґрунтовий покрив, і водні ресурси, і корисні копалини. До таких ресурсів треба ставитися дуже бережливо й раціонально.



Робота в парі. Розподіліть наявні у вас гроші на такі потреби: овочі, солодощі, одяг, похід у кіно, книги, оплата комунальних послуг, стрижка в перукарні, взуття, прикраси, канцтовари, подарунок мамі на день її народження, комп'ютерна гра. Складіть список у такій послідовності: спочатку те, що найважливіше, на ваш погляд, потім — менш важливе, а наприкінці те, що може почекати.



Повторна переробка, повторне використання

Кожен / кожна з нас щодня викидає велику кількість побутового сміття. Для того, щоб у цьому переконатися, проведіть таке дослідження.

Протягом дня записуйте в блокнот назву того, що перетворилося, як ви гадаєте, на «сміття» і ви це викинули. Поруч із назвою запишіть інформацію про те, куди ви це сміття поділи. Проаналізуйте зміст ваших записів. Зробіть висновки.

За статистикою, протягом року кожен українець / кожна українка залишає після себе 250–300 кілограмів сміття.



Оскільки лєвова частина цього сміття в нашої країні не перероблюється, то це дуже багато. Ваше покоління обов'язково має навчитися сортувати сміття й використувати його як вторинну сировину. Найбільш розповсюдженими видами вторинної сировини є пластик, папір, тетрапаки, картон, склотара й склобій, жерстяні й алюмінієві банки.



Ми з вами можемо вже сьогодні:

- відмовитися від поліетиленових пакетів, одноразових пляшок та посуду;
- розділяти відходи на неорганічні та органічні у власному домі;
- викидати відходи в баки відповідно до маркування;
- здавати пластик, макулатуру, скло в пункти прийому вторинної сировини;
- використовувати речі, які зроблені з вторинної сировини.

Це не такі вже й складні дії, але вони допоможуть нам зробити наше життя кращим та безпечнішим.

Повторна переробка — це технологічні операції з відходами задля їх екологічно безпечного зберігання, перевезення й отримання з них корисної продукції.

Утилізація — доцільне використання відходів або залишків виробництва для отримання корисної продукції.

За останні три десятиріччя людство використало третину наявних на планеті Земля вичерпних природних ресурсів! Продовжувати господарювати далі таким самим руйнівним та небезпечним способом уже неможливо. Ваше покоління стане успішним і процвітаючим лише в тому випадку, якщо воно буде дбайливо використовувати ті природні ресурси, що залишилися на планеті. Саме тому ви маєте розуміти і враховувати важливість вторинної переробки сировини, економії корисних копалин, захисту екосистем від руйнування.



Робота в групі. Сучасне людство 15 листопада відзначає Всесвітній день вторинної переробки сировини. Головна мета такого заходу — привернути увагу людей до цієї важливої теми. Користуючись наступною таблицею та зібраною вами додатковою інформацією, підготуйте матеріали для проведення у вашій школі такого заходу. Ви можете намалювати плакати, провести вікторини й конкурси, підготувати доповіді та інформаційні стенди тощо.



Як не дивно, але сміття можна перетворювати на справжні витвори мистецтва. Для цього достатньо поглянути на звичні речі з незвичайної точки зору

Яку користь ми маємо від повторної переробки власних відходів

Із пластикових відходів промисловості виробляють меблі, труби, технічні та господарські вироби. Пластикові пляшки переробляють на тканини, іграшки, нитки й нові пластикові пляшки. Поліетилен може проходити 12 циклів переробки без зміни своєї молекулярної структури

Старі автомобільні шини є сировиною для виробництва паливних матеріалів, господарських товарів, взуття, інгредієнтом покриття доріг та тенісних кортів

Макулатура є сировиною для різних видів паперу, тканин і навіть покрівельного картону. Варто пам'ятати, що 60 кг зібраної макулатури збережуть життя одного дерева

Кожна повторно використана скляна пляшка заощаджує енергію, необхідну для освітлення кімнати лампочкою протягом 4 годин. Скляна тара та склобій переробляються на нові скляні вироби. Це можуть бути різні види тари, будівельні матеріали і навіть дизайнерські вироби

Алюмінієві банки та інші металеві відходи можуть стати цвяхами, меблями, побутовою технікою, новою тарою, дротом. Переробка однієї тонни алюмінію дозволяє заощадити 700 кг сировини



Опорні точки. Люди активно використовують природно-ресурсний потенціал для задоволення власних потреб. Однак необхідно враховувати, що ресурси є обмеженими. Тож ресурси треба використовувати раціонально, щоби витратити їх якомога менше, а отримувати якомога більше товарів і послуг. Для цього необхідна повторна переробка й повторне використання сміття.

**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання**

1. Яке значення для людства мають повторна переробка й повторне використання відходів?
2. Чому сучасне людство вирішило відзначати Всесвітній день вторинної переробки сировини?
3. Як треба користуватися ресурсами, якщо вони є обмеженими й вичерпними?
4. ЯДоведіть, що повторна переробка відходів є корисною.

§29. Бережливе ставлення до власного майна і недоторканність чужого



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Аліна взяла у свого друга Миколи книгу оповідань про природу. Поки вона її читала, то трохи пом'яла сторінки, бо часом читала, лежачи на дивані. А ще трохи забруднила обкладинку, бо інколи читала книгу на кухні і їла цукерки. Загалом, коли настав час повернути цю книгу, то вигляд у неї був неакуратний. Як ви вважаєте, чому Аліна поводитися саме так? Що міг би сказати Аліні Микола, побачивши, як змінилася його книжка? А що б могли сказати їй ви?

Правила користування власним і чужим майном

Ми живемо у світі, створеному руками людства. Щодня ми користуємося безліччю предметів, без яких наше життя неможливе. Кожен із цих предметів або наш власний, або це чуже майно, тобто річ комусь належить і в неї обов'язково є власник.

Майно — предмети матеріального світу, власниками яких можуть бути фізична особа, юридична особа, держава, територіальна громада, Український народ.

Використання будь-якого предмета має певні правила. Доволі часто ці правила є загальноприйнятими, нам повідомляють про них і навчають їх дотримуватися. Майже до всього, що ми купуємо, додається так звана інструкція користувача, у якій прописані правила експлуатації. У цьому документі нам чітко пояснюють, як правильно й безпечно користуватися речами, щоб не поламати чи не зіпсувати їх. Якщо ви незнайомі з інструкцією, то дбайливе ставлення до власного майна стає проблематичним. Адже вам бракує для цього конкретних знань.

Інструкція користувача — це документ, у якому написано, яким чином правильно, безпечно й ефективно використовувати отриманий продукт.



Поділіться своїми думками. Користування шкільною бібліотекою відбувається за певними правилами ставлення до бібліотечного майна. Наприклад, усі одержані вами підручники мають бути охайними. Для цього слід тримати підручники в окремій обкладинці, не загинати аркушів, не робити на сторінках підручників поміток ручкою або олівцем. Які правила користування шкільною бібліотекою ви ще знаєте? Запишіть їх перелік. Що ви знаєте про правила збереження книжок? Як ви користуєтеся власними книжками вдома? Чи є у вас якісь особливі правила такого користування?



Бережливе ставлення до власного майна й недоторканність чужого

Іноді кажуть, що чисто не там, де часто прибирають, а там, де не сміять. Але працює і зворотнє правило: якщо навколо вже накидано багато сміття, то людина спокійно додає до цього сміття своє. Якщо хтось ламає речі, то навколишні можуть приєднатися до цього процесу руйнування, отримавши знак: «Вас ніхто не зупинить, бо всім байдуже, що відбувається навколо!».

Існує теорія так званих «розбитих вікон». Вона стверджує, що розбите й не заклеєне вікно в домі спонукає

порушника розбити й те вікно, що поруч, бо розбите вікно є сигналом: «Можна робити шкоду, і тобі нічого за це не буде! Саме тут і зараз це можливо!». Тобто те, що людина бачить навколо, суттєво впливає на її поведінку.

Обираючи той чи той стилі поведінки, людина демонструє свої цінності, рівень інтелекту й культури. Якщо цей рівень є високим, то людина здатна бережливо користуватися різними ресурсами: власними й суспільними. Ощадливість цінується в сучасному цивілізованому суспільстві як одна з важливих чеснот особистості. Вона свідчить про вміння піклуватися про себе, свою родину, свій дім, село чи місто, про свою країну.

Ощадливість — це моральна якість, яка характеризує дбайливе ставлення людей до власності, матеріальних і духовних благ.



Поділіться своїми думками. Бабуся Анастасії є людиною працьовитою й охайною. Вона навчає онуку лагодити одяг, робити нові цікаві речі зі старих і часто говорить: «Ощадливість краще, ніж багатство». Як ви вважаєте, що жінка має на увазі? Чи згодні ви з її думкою? Чому?

Недбало ставиться до речей лише той, хто не знає, як тяжко заробляти гроші, на які були куплені ці речі, не розуміє, скільки енергії й часу вкладається у створення зіпсованих ним речей. Недбальство й байдужість до пошкоджених речей є характеристикою людини, яка шкодить і собі, і людям навколо. Треба розуміти, що речі потрібно берегти саме тому, що будь-яка річ є результатом праці багатьох людей, а ресурси для її виготовлення обмежені.

Чуже майно, за законами України, є недоторканим. Треба також розуміти, що, за законом, якщо ви зіпсували ту чи ту річ, вам доведеться відшкодовувати збитки. У будь-якій країні власність захищена законодавчо, бо повага до власності є обов'язковою для створення безпечного соціального середовища.

Знищення чужого майна — це доведення майна до його повної непридатності й неможливості використати його за призначенням.



Робота в парі. Проведіть дослідження. Уважно подивіться на свій клас і запишіть перелік речей, які в ньому знаходяться. Навпроти назви кожного предмета напишіть, наскільки дбайливо ви до нього відноситеся і наскільки акуратно ним користуєтеся. Проаналізуйте зміст ваших записів. Зробіть висновки.



Опорні точки. Майно — це предмети матеріального світу, які перебувають у власності суб'єкта права. До власного й чужого майна треба ставитися дбайливо. Повага до власності є обов'язковою для створення безпечного соціального середовища. Чуже майно, за законом, є недоторканим, і за пошкоджену річ доведеться відшкодовувати збитки.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чи має рацію людина, яка каже: «Це моя річ, я її хазяйка / хазяїн і можу робити з нею, що хочу, навіть її зіпсувати»? Чому?
2. Які правила користування власним і чужим майном існують у вашому навчальному закладі?
3. Чому дбайливість і ощадливість високо цінуються в сучасному цивілізованому суспільстві?

РОЗДІЛ 6.2. ВОЛОНТЕРСТВО



§30. Доброчинність. Ознаки доброчинності: гуманність, чуйність, повага до ідей інших осіб, підтримка осіб з особливими потребами



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. У сучасному польському місті Познань хазяїн пекарні замішував тісто руками й випікав хліб на дровах. Такий якісний хліб коштував утричі дорожче, ніж звичайний. Аби допомогти мешканцям українського міста Бучі, яке було зруйноване агресором, пекар приїхав у це місто одразу після його визволення. Щодня він пік хліб і безкоштовно роздавав його мешканцям міста. На той час у Бучі не було електрики, але пекар за своєю технологією випікав хліб на дровах. Як ви вважаєте, які якості притаманні цій людині? Як ви оцінюєте її дії? З якою метою вона це робила?

Що таке доброчинність

Слово «доброчинність» складається з двох слів «добро» і «чинити». Чинити добро може кожен / кожна з нас. Доброчинність є важливою складовою розвитку людства. Благодійність, волонтерство, соціальне підприємництво — усе це різні форми доброчинності.



Поділіться своїми думками. Кажуть, що добрі справи робляться безкорисливо. Чи згодні ви із цією думкою? Відповідь обґрунтуйте.

Доброчинність не передбачає якихось фінансових або інших зобов'язань із боку тих, хто одержує підтримку. Це діяльність, яка є проявом безкорисливої допомоги, прикладом філантропії. Слово філантропія походить від поєднання грецьких слів *phileo* – «любити» і *anthropos* – «людина». Тобто йдеться про «любов до людини», доброзичливе ставлення до людей.

Філантропія — це доброзичливе ставлення до людей, уміння жертвувати своїм часом і грошима, надавати нужденним безкорисливу допомогу.

Доброчинність є проявом моральної зрілості людини. Така людина розуміє, що необхідно надавати матеріальну допомогу нужденним і незаможним. Доброчинна людина прагне надавати безоплатну матеріальну і фінансову допомогу не лише ближньому, але й незнайомцю. Вона готова витрачати власні фінансові ресурси, особистий час та енергію для вирішення соціальних проблем. Доброчинна людина вміє створювати цінності для інших осіб. Вона може надавати допомогу окремим людям, організаціям, культурним і природним об'єктам, тваринам, природному середовищу в цілому.



Поділіться своїми думками. Княгиня Ольга заснувала в Києві першу лікарню. Ярослав Мудрий опікувався школами, бібліотеками й організував школу для юнаків. Володимир Мономах у своєму «Повчанні дітям» так написав про обов'язки князя по відношенню до нужденних і незаможних: «Убогих не забувайте, але, наскільки є змога, по силі годуйте й подавайте сироті, і за вдовицю вступіть самі, а не давайте сильним погубити людину».



Княгиня Ольга



Ярослав Мудрий

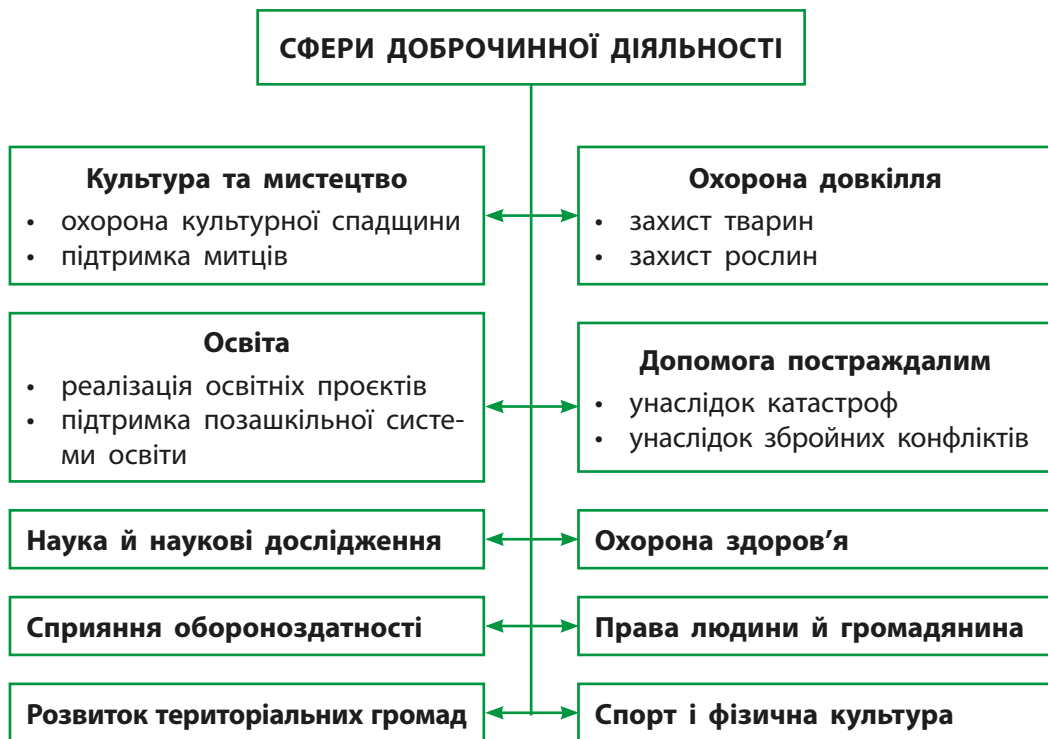


Володимир Мономах

Добродієвість додає людині відчуття благополуччя, внутрішнього задоволення, позитивних емоцій. Сили, гроші й час, що витрачаються на інших людей, — це більше задоволення, ніж ситуація, коли все це витрачається на себе самого / саму себе. Можна бути щасливим, надаючи безкорисливу матеріальну підтримку розвитку культури, мистецтва, освіти, охорони здоров'я.

Люди завжди дякують за добродієвість. Приємно, що хтось зробив ті чи ті справи, які є соціально важливими й корисними. Крім того, коли ви комусь допомагаєте, то починаєте розбиратися в тих чи тих проблемах, знайомитися з різними людьми, набуваєте нових знань і вмінь. Ваше життя стає більш насиченим, ваш світогляд розширюється, виникають нові соціальні зв'язки. Займаючись добродієвістю, ви знаходите однодумців, долучаетесь до тих спільнот, які змінюють світ на краще. Разом з іншими людьми ви відкриваєте в собі й несете у цей світ великодушність і милосердя.

Мапа думок «Що таке доброчинність?»



Ознаки доброчинності

Однією з ознак доброчинності є гуманність. Слово «гуманність» походить від латинського слова *humanus* — людський. Ідеться про повагу до людської особистості й добре ставлення до всього живого. Синонімом гуманності є людяність — здатність бачити проблеми інших та допомагати їм.

Окрім гуманності, ознаками доброчинності є повага до ідей інших осіб, підтримка осіб з особливими потребами, допомога постраждалим.



Робота в парі. Львівська «Домівка врятованих тварин» працює вже кілька років. Під час війни вона стала прихистком для тварин, які були евакуйовані волонтерами з місць бойових дій. Добродчинні люди допомагають із кормами та приходять вигулювати й доглядати за тваринами, які пережили стрес.

За півтора місяця війни волонтери з «Порятунку тварин Харків» зібрали по місту пів тисячі собак. Усі тварини були евакуйовані до Європи, де їх поселили у притулках, а частину забрали додому місцеві мешканці. Які ознаки добродчинності проявляють люди, що це роблять? Як ви оцінюєте їхню діяльність?



Опорні точки. Добродчинність є важливою складовою розвитку людства. Благодійність, волонтерство, соціальне підприємництво — усе це різні форми добродчинності. Добродчинність не передбачає якихось фінансових чи інших зобов'язань із боку тих, хто одержує підтримку. Гуманність, чуйність, повага до ідей інших осіб, підтримка осіб з особливими потребами є ознаками добродчинності.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому добродчинна людина прагне надавати безоплатну матеріальну й фінансову допомогу незнайомцям?
2. Які цінності добродчинна людина створює для інших осіб?
3. Які ознаки добродчинності вас приваблюють найбільше?

§31. Повага до живих істот, співчуття, протидія жорстокому поводженню з тваринами



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. У багатьох країнах світу вже немає цирків із тваринами. Велика кількість людей боролася задля того, щоб звільнити тварин від циркового рабства, і це їм вдалося. Цирк довів, що він може бути успішним без звірів. Світ змінюється — змінюються погляди, мода та розваги. Як ви вважаєте, чому використання тварин задля розваг перестало бути популярним? Які аргументи проти такого використання тварин були враховані? Що ви знаєте про умови життя тварин у цирку? Чи сумісні ці умови з поняттям про гуманне ставлення до живих істот?

Повага до живих істот

Кожна жива істота живе своїм неповторним життям і в тому середовищі, до якого вона пристосована. Кожен вид тварин живе у своєму світі, який людина намагається вивчати, але це важко зробити. Світ тварин напрочуд не схожий на наш. Нам важко його зрозуміти, бо ми по-справжньому розуміємо тільки самі себе.

До цирку тварини потрапляють ще в дитячому віці, бо молода тварина краще піддається дресурі і її легше прогодувати. На них чекає життя в тісній клітці, де не можна нормально рухатися, на них чекають подорожі на великі відстані у фургонах без будь-якого клімат-контролю. Це дуже тяжке життя.

Основою дресури в цирках зазвичай є фізичне покарання, насильство. Постійне знущання призводить до порушення нервової системи й сильного стресу. Тому напад на дресирувальників та дресирувальниць — досить часте явище в цирках.

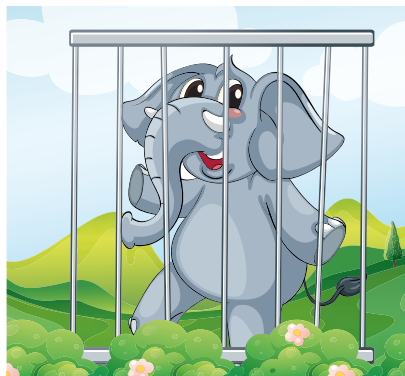
Боротьба за права тварин розпочалася ще на початку ХХ сторіччя. Поступово люди визнали право тварин на життя і ще деякі їхні права. Наприклад, право на благополучне життя в природному середовищі, право на захист від страждання з вини людини, право на опіку для тих видів, які занесені в Червону книгу. Почалася боротьба за гуманне поводження з тваринами.

Права тварин — це захищені мораллю й законом потреби та інтереси тварин.



Поміркуйте й обговоріть ситуацію.

Слони в природному середовищі проходять на день 30 кілометрів і більше, живуть великими групами, активно спілкуються один з одним. Вони дуже розумні тварини. Як ви вважаєте, у якому стані знаходиться слон, коли він один, у тісній клітці, без можливості нормально рухатися? Що з ним не так? Як би ви відчували себе, опинившись на його місці?



Гуманне поводження з тваринами — це уважне, добре ставлення і співчуття до них, повага до їхнього життя, прав і свобод, сприяння їхньому благу, уміння бути їм корисними й надавати допомогу.



Відкритий мікрофон. У школах Іспанії почали викладати новий предмет — «Повага до тварин». Як ви вважаєте, чого має навчати цей предмет? Чому він виявився потрібним у сучасному світі? Як проявляється ваше особисте гуманне відношення до тварин?

Британський зоолог Джеральд Даррелл ставився до тварин із великою повагою. Він бачив особистість у кожній із них і врятував десятки видів тварин від вимирання. Про своє життя на острові Корфу Даррелл написав чудову книгу «Моя сім'я та інші звірі». Це дуже весела й сповнена любові до тварин і людей історія про його дивовижне дитинство. Ця книга — для вас!

Для збереження диких тварин Джеральд Даррелл заснував на острові Джерсі незвичайний Джерсійський зоопарк. Джеральд говорив: «Найщасливішим днем буде той, коли мій зоопарк можна буде закрити через його непотрібність». Він уважав, що в зоопарку треба утримувати лише тих тварин, які знаходяться на межі вимирання. Необхідно забезпечити їм такі умови, щоб вони розмножувалися, а потім випускати їх у природне середовище.

Зоопарк, створений Дарреллом, був першим, у якому жили лише види, які зникають. Даррелл став першопрохідником у такій складній справі, як розмноження тварин у неволі.

У Джерсійському зоопарку мешкають біля 200 видів тварин. Це ссавці, птахи, амфібії та рептилії. Є горили, орангутани, білі вухаті фазани, червонощокі ібіси, окулярні ведмеді та інші рідкісні тварини. Волъери для них більше схожі на їхнє природне середовище, ніж на територію традиційного зоопарку. Це прояв реальної поваги до живих істот.



Поділіться своїми думками. Правдива й дуже цікава історія створення Джеральдом Дарреллом зоопарку описана самим Джеральдом у книзі, яка стала відома майже у всьому світі: «Зоопарк у моєму багажі». Прочитайте цю книжку й розкажіть, які історії, що розповів вам Джеральд Даррелл, вас здивували або вплинули на ваше відношення до тварин. Чому?



Індивідуальна робота. Підготуйте розповідь про перший в Україні зоопарк — Харківський державний зоологічний парк, про ті умови, що були створені в ньому для тварин.



Протидія жорстокому поводженню з тваринами

Жорстоке поводження — це знущання над тваринами, яке завдає їм фізичного страждання, а також дії, що призвели до загибелі тварини. Така поведінка є неприйнятною для сучасного світу. Людство вже зрозуміло, що тварини потребують гуманного до них відношення й заслуговують на повагу.

Протидія жорстокому поводженню з тваринами ведеться людством на законодавчому рівні. 1977 року в Лондоні була прийнята «Всесвітня декларація прав тварин», у якій наголошується, що будь-яка тварина, у якої є нервова система, має особливі права. 1982 року Генеральна Асамблея ООН прийняла «Всесвітню хартію природи», у якій ідеться, що будь-яка форма життя є унікальною та заслуговує на повагу.

У сучасній Україні діє Закон «Про захист тварин від жорстокого поводження». За жорстоке поводження з тваринами винні особи несуть адміністративну відповідальність (за статтею 89 Кодексу України про адміністративні правопорушення) та кримінальну відповідальність (за статтею 299 Кримінального кодексу України).

Ви маєте знати, що, придбавши собаку чи кошеня, ви несете за них відповідальність відповідно до статті 22

Закону України «Про захист тварин від жорстокого поводження». Законом передбачено, що ви як господарі повинні дбати про домашню тварину, забезпечувати її достатньою кількістю їжі та води, надавати можливість рухатися, контактувати із собі подібними.

Якщо ви господар чи господиня собаки, то маєте забезпечити наявність намордника, купити повідець для вигулу собаки. У вашої домашньої тварини має бути нашийник з ідентифікуючими позначками.

Законом заборонено:

- існування пересувних звіринців, зоопарків та пересувних виставок диких тварин;
- негуманне дресирування, знущання з тварин, цькування та пропагування жорстокого поводження з ними;
- залишати тварину без нагляду в автомобілі за температури більшої ніж $+20^{\circ}\text{C}$ або меншої ніж $+5^{\circ}\text{C}$;
- залишати тварину прив'язаною у громадських місцях, поблизу зупинок, біля магазинів.



Опорні точки. Люди мають проявляти повагу до живих істот. Гуманне поводження з тваринами передбачає співчуття до них, повагу до їхніх прав і свобод, сприяння їхньому благу. Сучасне суспільство повинне активно протидіяти жорстокому поводженню з тваринами.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. Чому в багатьох країнах світу вже немає цирків із тваринами?
2. Які права мають за законом домашні, бездомні і дикі тварини?
3. Які міжнародні документи й закони спрямовані на протидію жорстокому поводженню з тваринами?
4. Підготуйте коротку інформацію про Червону книгу України. Як ви гадаєте, навіщо потрібні такі документи?

§32. Волонтерство.

Волонтерський рух в Україні



Поміркуйте й обговоріть ситуацію. Є таке народне прислів'я: «Багатий — це не той, хто має багато грошей, а той, хто може чимось поділитися». Що мається на увазі? Чим люди можуть поділитися з тими, хто навколо? Чим ви, шестикласники і шестикласниці, можете поділитися з тими, хто поряд? Чому важливо не лише мати, а й віддавати?

Волонтерство

Слово «волонтерство» походить від французького слова *volontaire*, що означає «доброволець». Латинське слово *volō* означає бажання, намір. Саме тому добровільну суспільно корисну діяльність і називають волонтерством.

Волонтерство — це добровільна соціально спрямована благодійна діяльність, яка здійснюється на принципах законності, гуманності, безоплатності, неприбутковості.

Кожен / кожна з нас може долучитися до волонтерського руху, пам'ятаючи, що за це ніхто не отримує грошей. Ви теж можете витрачати свій час, зусилля й талант на вирішення суспільних проблем. Волонтерство дає можливість ставати кращим або кращою, допомагаючи іншим. Знайдіть саме таке волонтерство, яким вам хочеться займатися.

Зазвичай люди стають волонтерами, тому що вони:

- бажають творити добро;
- хочуть здійснювати позитивні зміни у своєму житті та в житті інших людей;
- прагнуть отримати практичний життєвий досвід;
- хочуть працювати в команді й спілкуватися з однодумцями;

- бажають знайти застосування своїм талантам, силам та здібностям.



Індивідуальна робота. У різних країнах світу щорічно у волонтерській діяльності беруть участь понад 100 млн осіб. З 1985 року світ кожного 5 грудня відзначає Міжнародний день волонтера. Напишіть есе на тему цього свята: «Як волонтерська діяльність змінює світ». Нагадуємо, що есе або есей — це невеликий за обсягом твір, у якому автор висловлює власні думки та враження з конкретного питання.



Робота в групі. Шестикласники й шестикласниці знайомилися з волонтерською діяльністю та виділили такі її види:

- підтримка людей, які опинилися у складних життєвих обставинах;
- створення умов для розкриття творчого потенціалу людей з обмеженими можливостями;
- пошук зниклих людей;
- реконструкція історичних та культурних пам'яток.

Додайте до цього переліку ті форми волонтерської діяльності, які знаєте ви. Обговорить ті форми волонтерства, якими би ви хотіли зайнятися.

Волонтерський рух в Україні

Світ уважає волонтерський рух в Україні унікальним. Саме завдяки йому Україна відбувається як незалежна сучасна європейська держава. У надзвичайно складний період розвитку нашої країни саме цей рух об'єднав суспільство і створив дієву структуру громадських організацій. Волонтерський рух в Україні намагається вирішувати найважливіші проблеми, які виникають під час збройних конфліктів, наявності в країні біженців, зниження добробуту.

Українські волонтери / волонтерки мають досвід військового волонтерства, якого немає у волонтерів інших країн. Вони займаються забезпеченням Збройних Сил амуніцією та військовими приладами, евакуацією й перевезенням біженців та переселенців. Волонтерські зусилля

спрямовані також на забезпечення донорства, пошук дітей та їхніх батьків, забезпечення переселенців одягом, їжею, ліками, речами першої потреби.



Обговорення в загальному колі. Як сьогодні волонтери змінюють наше життя?



Волонтерський рух «Армія SOS»

«Армію SOS» волонтери заснували в березні 2014 року. Цей волонтерський рух допомагає багатьом військовим формуванням за таким напрямками:

- виготовлення безпілотних літальних апаратів;
- закупівля та програмування планшетів для артилеристів;
- постачання автотранспорту та розвідувального обладнання.

Волонтерський рух допомоги українським військовикам

Виник у 2014 році з початком військового конфлікту в Україні. Основними напрямками його роботи є:

- збір і доставка в зону бойових дій різноманітних ресурсів (харчів, ліків, одягу, автотранспорту, військового приладдя), ремонт та вдосконалення техніки;

- медична допомога постраждалим від бойових дій, оснащення госпіталів та лікарень;
- допомога сім'ям учасників воєнних дій.

Волонтерський рух «Повернись живим»

Основна мета — зберегти життя військових та системно протидіяти ворогові. Задля цього здійснюється:

- закупівля обладнання, яке допомагає рятувати життя військових (тепловізійна оптика, квадрокоптери, автомобілі, системи захисту та розвідки);
- підготовка саперів, операторів безпілотних літальних апаратів, артилеристів і снайперів;
- ремонт техніки, закупівля обладнання для реанімобілів та польових шпиталів.



Робота в групі. Відчуйте себе волонтерами / волонтерками. Організуйте якусь благочинну акцію власними силами. Аби визначитися, яку саме акцію ви хотіли би провести, ознайомтеся з інформацією щодо роботи волонтерів. Дізнайтеся, чим займаються волонтери й волонтерки у вашій місцевості і в країні загалом, які акції вони організують і здійснюють. Оберіть ту діяльність, яка вам подобається і є по силах. Успіхів вам у вашій волонтерській діяльності!



Опорні точки. Волонтерство є добровільна соціальна благодійна діяльність, що здійснюється на принципах законності, гуманності й неприбутковості. Кожна людина може долучитися до волонтерського руху. Волонтерство дає можливість ставати кращим або кращою, допомагаючи іншим.



Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповіді на запитання

1. У чому унікальність волонтерського руху в Україні?
2. Яке значення має волонтерство для окремої людини, окремої громади, України, як країни в цілому?
3. Якими формами волонтерської діяльності вам хотілося би займатися?

ПРАВИЛА, ЯКИХ ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЯ ПІД ЧАС РОБОТИ НАД РУБРИКАМИ В КУРСІ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

Правила обговорення ситуації

- Говоримо по черзі, не перебиваємо один одного.
- Уважно слухаємо кожного співрозмовника / кожную співрозмовницю, поважаємо його / її думку.
- Не змінюємо теми, говоримо по суті питання.
- Висловлюємо власні думки стисло, бо маємо вислухати кожного / кожену, хто бажає взяти участь в обговоренні.

Правила «Відкритого мікрофону»

- Стилість: висловлювання має містити не більше чотирьох речень.
- Чіткість: висловлювання всі повинні почути.
- Відповідність темі: не можна говорити про сторонні речі, змінювати тему.
- Зрозумілість: намагайтеся висловитися таким чином, щоб однокласники та однокласниці зрозуміли вашу думку.
- Повага до того, хто говорить: усі уважно слухають і чують, що говорить однокласниця чи однокласник.



Правила «зручного робочого столу»

- Кожний предмет на столі завжди клади на своє місце.
- Залишай мінімум речей, щоб було зручно читати, писати, малювати.

- Слідкуй, щоб стіл був добре освітленим.
- Щовечора прибирай зі столу все зайве.
- Речі, які не потрібні щодня, поклади в шухляди столу.
- Постав на стіл коробочку для дрібниць, щоб вони не загубилися.
- Біля робочого столу облаштуй місце для рюкзака.
- Пам'ятай, що впорядкований простір допомагає впорядкувати власні думки, сконцентрувати увагу на роботі.

Правила «Мозкового штурму»

- Кожен / кожна має право висловити власну думку, запропонувати нову ідею.
- Ніхто не соромиться висловитися, говорить усе, що вважає за потрібне.
- Жодну ідею й думку забороняється критикувати.
- Усі думки й ідеї стосуються лише вказаної теми.
- Можна об'єднувати ідеї між собою.
- Усі доброзичливо ставляться один до одного.



Правила поведінки в місцях підвищеної небезпеки

- Обираючи маршрут, віддавайте перевагу найбільш короткому й безпечному шляху.
- Визначте розташування небезпечних місць, де необхідно бути обережним / обережною й уважним / уважною.
- Не користуйтеся на очах у людей дорогими речами, не хваліться грошми.
- Не розмовляйте з незнайомцями, не беріть у них нічого, не сідайте до незнайомців у машину.
- Не гуляйте в безлюдних та незнайомих місцях, не йдіть із подвір'я без дозволу дорослих.

Правила спілкування з дорослими

- Ставтеся з повагою до всіх людей, із якими спілкуєтеся.
- Поважайте себе, говоріть спокійно, не підвищуйте голосу.
- Висловлюйтеся коротко, чітко, ясно.
- Дотримуйтесь правил хорошого тону.
- Доброзичливо вітайтеся, дякуйте, вибачайтесь, якщо винні.
- Звертайтеся до дорослих на «Ви».
- Уважно слухайте співрозмовника / співрозмовницю.
- Якщо ви чогось не знаєте, так і кажіть: «Я не знаю».

Правила спілкування з однолітками

- Уважно слухайте співбесідника / співбесідницю, бо часто кожен / кожна слухає лише себе.
- Не вказуйте одноліткам, що робити, щоб відповідати вашим вимогам, тобто не намагайтеся командувати ними.
- Не вимагайте до себе особливого ставлення, бо кожен / кожна з вас є особливим / особливою і неповторним / неповторною.
- Завжди кажіть правду, не брешіть. Ваша брехня обов'язково розкриється, і вам буде соромно.
- Не кажіть навколишнім про самого себе і про них погано, не вживайте в розмові лайливих слів.

Правила захисту від кібербулінгу

- Якщо вам надходять СМС неприємного змісту, треба негайно заблокувати номер, із якого вони надходять.
- Співрозмовника чи співрозмовницю, які ображають вас у соціальній мережі, одразу відправляйте у спам або до «чорного списку».
- Про кожен випадок кібербулінгу обов'язково повідомляйте батькам чи рідним та близьким людям.

СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

Агресія — поведінка, завдяки якій людина завдає шкоди іншим людям або самій собі.

Анонімність — ситуація, за якої невідоме ім'я особи, що діє.

Безпека — стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.

Безробіття — таке явище, за якого частина людей не має змоги реалізувати своє право на працю.

Екстремальні ситуації — несприятливі і складні умови життєдіяльності, які сприймаються й оцінюються людьми як такі, що загрожують здоров'ю й життю.

Емоційний інтелект — вміння людини розуміти і правильно виявляти власні емоції та розуміти емоції тих, хто навколо.

Епідемія — масове поширення інфекційного або іншого захворювання серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.

Імунітет — захисні механізми, які допомагають організмові боротися проти факторів, що є для нього чужорідними, наприклад бактерії, віруси.

Інтелект — здатність до пізнання й можливість думати, яка розвивається за допомогою уваги й пам'яті.

Карантин — комплекс обмежувальних медико-санітарних та адміністративних заходів, спрямованих на попередження поширення інфекційних хвороб.

Кібербулінг — умисне цькування визначеної особи у кіберпросторі.

Комунікація — обмін між людьми усною, письмовою й візуальною інформацією.

Конфіденційність — властивість, яка не підлягає розголосу; довірливість, секретність.

Конфлікт — зіткнення, яке виникає через наявність у людей протилежних цілей, інтересів, думок, поглядів тощо.

Менеджер / менеджерка — людина, яка планує й організовує роботу, керує нею й відповідає за її якісне виконання.

Особа з особливими освітніми потребами — це особа, яка потребує особливої підтримки в освітньому процесі.

Пам'ять — властивість головного мозку фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію.

Проект — сукупність дій, що спрямовані на вирішення якоїсь проблеми або досягнення конкретної мети за певну кількість часу.

Реклама — популяризація товарів, видовищ або послуг із метою привернути увагу покупців, споживачів, глядачів, замовників.

Соціум — зовнішній соціальний світ, який оточує людину, суспільство як цілісна система.

Співпраця або співробітництво — процес, у якому люди працюють разом задля досягнення спільної мети.

Тайм-менеджмент — методики оптимальної організації часу для його ефективного використання.

Творчість — діяльність людини, спрямована на створення нових духовних та матеріальних цінностей.

Толерантність — вміння людини терпляче відноситися до думок, ідей, світогляду й способу життя інших людей.

Увага — зосередженість людини в певний момент на одному предметі або явищі.

Хобі, або захоплення, — узагальнена назва улюблених занять або розваг, якими люди займаються у вільний час.

ЗМІСТ

Передмова	3
Модуль 1. Суспільний добробут	
§1.Добробут: суспільний добробут. Складники суспільного добробуту (рівень і умови життя громади)	6
Модуль 2. Добробут і вміння вчитися	
§2. Уміння вчитися та навчальний прогрес. Особистий розвиток та навчання	12
§3. Способи ефективного навчання, розвиток пам'яті та уваги	17
§4. Менеджмент навчання, огляд своєї діяльності та планування ...	21
§5. Організація відпочинку та позашкільних активностей	26
§6. Індивідуальне й групове навчання	31
Модуль 3. Добробут і безпека в соціумі	
§7. Соціальне середовище і безпека. Види небезпек (природні, техногенні, соціальні). Ризики й небезпеки. Поняття про ризик .	38
§8. Виправдані і невинуватені ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті	45
§9. Екстремальні й надзвичайні ситуації. Небезпеки природного середовища. Наслідки забруднення довкілля для життя і здо- ров'я людини. Способи збереження природного середовища	53
§10. Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях соціального походження. Допомога в разі небезпеки	59
§11. Безпека у віртуальному середовищі. Безпечне спілкування	70
Модуль 4. Добробут та громадське здоров'я	
§12. Громадське здоров'я. Право на здоров'я. Права дитини.	78
§13. Збереження здоров'я та забезпечення якісного й повноцінного життя людей. Спорт для всіх. Відомі українці й українки, які досягли значних успіхів у сфері здоров'я та безпеки	83
§14. Захист здоров'я населення (профілактика, вакцинація, карантин). Медичні послуги. Санітарний нагляд	86
§15. Уплив соціуму на здоров'я. Наслідки соціальних упливів на здоров'я, безпеку й добробут	93
§16. Соціальна безпека інфекційних захворювань (епідемії та пандемії). Соціальні наслідки неінфекційних захворювань та їх профілактика. Запобігання дискримінації людей, що мають туберкульоз, СНІД, COVID-19	98

§17. Громадське харчування. Вулична їжа. Маркування харчових продуктів та їх фортифікація. Національна кухня	104
§18. Види реклами. Соціальна реклама. Комерційна реклама. Уплив реклами на рішення людини	110

Модуль 5. Добробут, співпраця та спілкування

§19. Ефективна співпраця. Допомога іншим особам. Підтримка осіб з особливими потребами.....	116
§20. Прийняття відмінностей між людьми. Толерантне ставлення до поглядів і переконань, інтересів та потреб інших осіб. Повага до ідей інших осіб	122
§21. Ефективне спілкування. Стилi спілкування людей. Засоби комунікації. Розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей...	126
§22. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях	132
§23. Стосунки з однолітками. Підліткові компанії. Протидія виявам агресії й насилля в учнівському середовищі.....	138

Модуль 6. Добробут і підприємливість

Розділ 6.1. Підприємливість і фінансова грамотність	146
§24. Підприємливість для вирішення потреб громади.....	146
§25. Власні та спільні цілі. Розвиток. Наполегливість у навчанні та діяльності для власного добробуту й добробуту громади.....	150
§26. Діяльність зі створення цінності для інших осіб.....	155
§27. Фінансова грамотність та фінансова безпека. Культура споживання. Поведінка відповідального споживача	158
§28. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Повторна переробка, повторне використання.....	162
§29. Бережливе ставлення до власного майна і недоторканність чужого	167
Розділ 6.2. Волонтерство	171
§30. Доброчинність. Ознаки доброчинності: гуманність, чуйність, повага до ідей інших осіб, підтримка осіб з особливими потребами.....	171
§31. Повага до живих істот, співчуття, протидія жорстокому поводженню з тваринами.....	176
§32. Волонтерство. Волонтерський рух в Україні.....	181
Правила, яких потрібно дотримуватися під час роботи над рубриками в курсі «Здоров'я, безпека та добробут».....	185
Словничок термінів	188

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА

ДОБРОБУТ **підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти**

Особливості підручника:

- палітра рубрик: «Змодельюйте ситуацію», «Відкритий мікрофон» тощо
- завдання для роботи в групі / парі на обговорення різноманітних життєвих ситуацій
- опорні точки наприкінці кожного параграфа
- завдання, які спонукатимуть дитину шукати своє місце в житті

Електронний інтерактивний додаток містить:

- унікальні електронні освітні ресурси (анімації, навчальні відеоролики, фрейми 3D-моделей)
- інтерактивні завдання
- тести наприкінці кожного розділу

Ми вчимо не лише дбати про своє здоров'я, безпеку та добробут, а й створювати надійний і щасливий світ власноруч!

