



7

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ 2024

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ



7

Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу
для 7 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Тернопіль
Астон
2024

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2024 №124)**

Авторський колектив: Микола Фука, Лілія Криховець-Хом'як,
Оксана Здирок, Світлана Василькевич, Лариса Козловська,
Тетяна Запаранюк

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



Зверни увагу —
важлива інформація.



Цікава інформація.



Пригадай вивчене чи
обміркуй і закріпи нову
інформацію.



Моделлюй — набування
життєвих навичок
самостійно або в групі.



Перевір себе — самостійна перевірка знань після вивчення
параграфу теми.



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



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



Нові терміни.

Фука М. М.

- З** Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу
для 7 класу закладів загальної середньої освіти / М. М. Фука,
Л. Я. Криховець-Хом'як, О. М. Здирок, С. І. Василькевич,
Л. П. Козловська, Т. В. Запаранюк — Тернопіль : Астон,
2024. — 146 с. : іл.

ISBN 978-966-308-

Підручник створено відповідно до модельної програми
«Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований
курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори
Гуцина Н. І., Василяшко І. П.), рекомендованої Міністер-
ством освіти і науки України (наказ від 15.08.2023, №1001).
Змістове наповнення підручника враховує психолого-
педагогічні особливості учнів та спрямоване на розвиток
їхніх життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки
і гармонійного розвитку.

Викладений навчальний матеріал сприятиме досягненню
очікуваних результатів навчання, передбачених модельною
програмою.

УДК 613(075.3)

ISBN 978-966-308-

© Фука М. М., Криховець-Хом'як Л. Я.,
Здирок О. М., Василькевич С. І.,
Козловська Л. П., Запаранюк Т. В. 2024
© ТзОВ «Видавництво Астон», 2024

ЗМІСТ

ВСТУП

Я — ПАТРІОТ

- § 1. Цінності громадянина України. Відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власних та інших осіб 5

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

- § 2. Навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей. Види ризиків у навколишньому середовищі. Ризики воєнного часу 9

БЕЗПЕКА В НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

- § 3. Пожежна безпека в громадських місцях. Правила евакуації 14
- § 4. Правила поведінки в населеному пункті у воєнний час для зменшення небезпек. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Самодопомога і долікарська допомога у стресових ситуаціях, при травмах 18

БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

- § 5. Безпечне користування засобами побутової хімії для будівництва, господарства. Правила безпеки при користуванні побутовими приладами. Заходи забезпечення пожежної безпеки в побуті 26

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

- § 6. Правила безпечної поведінки під час подорожей різними транспортними засобами. Безпека пасажирів легкового та вантажного автомобіля. Як захиститися при зіткненні транспортних засобів, дії свідка ДТП 31

БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.

- § 7. Вплив соціального оточення на формування навичок безпеки для життя, здоров'я та добробуту. Держава на захисті прав дитини. Вплив найближчого оточення підлітка. Вплив джерел інформації на безпечну поведінку. Комп'ютерна, ігрова та інтернет-залежність 36

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я

ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я І ВИБІР СПОСОБУ ЖИТТЯ

- § 8. Взаємозв'язок складників здоров'я. Навички, сприятливі для здорового способу життя 43
- § 9. Вплив засобів масової інформації, соціальної реклами на прийняття рішення щодо здорового способу життя 49

ТИ ДОРОСЛІШАЄШ

- § 10. Зрілість та її ознаки. Фізичний розвиток підлітків та способи покращення фізичної форми 54

§ 11. Косметичні проблеми у підлітковому віці та способи їх розв'язання.....	58
§ 12. Особливості психічного, духовного розвитку підлітків.....	64
ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ І НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ	
§ 13. Соціальні чинники ризику і заходи профілактики неінфекційних хвороб, що пов'язані зі способом життя	69
§ 14. Заходи профілактики інфекційних захворювань, що набули соціального значення на державному й особистому рівнях	76
§ 15. Протидія залученню до вживання наркотиків	80

РОЗДІЛ 3. ДОБРОБУТ

ВЧИМОСЯ ВЧИТИСЯ

§ 16. Умови ефективного навчання. Власний навчальний потенціал і ресурси для розвитку та навчального прогресу. Ефективні навчальні засоби.....	87
--	----

РОБОТА З ІНФОРМАЦІЄЮ

§ 17. Джерела інформації. Пошук інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту. Оцінювання контенту джерел інформації.....	95
--	----

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ І ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ

§ 18. Власні потреби та інтереси підлітків у навчанні. Планування навчальних цілей. Раціональна організація навчання і відпочинку як шлях до реалізації цілей.....	102
--	-----

ЕМОЦІЙНИЙ ДОБРОБУТ

§ 19. Психічна і духовна складова здоров'я. Стрес і здоров'я. Керування стресом у воєнний час.....	111
§ 20. Культура вияву почуттів. Активне слухання. Конструктивна критика як стимул до вдосконалення. Конфлікти і здоров'я.....	118

КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ

§ 21. Поведінка відповідального споживача. Бережне ставлення до власного майна і недоторканність чужого	124
---	-----

ЯК РОЗПОРЯДЖАТИСЯ ГРОШИМА

§ 22. Прийняття фінансових рішень для добробуту. Фінансові цілі. Інструменти планування та контролю доходів і витрат.....	129
---	-----

Я — КРИТИЧНИЙ СПОЖИВАЧ ТОВАРІВ ТА ФІНАНСОВИХ ПОСЛУГ

§ 23. Права та обов'язки споживача фінансових послуг. Захист прав споживачів	133
--	-----

ДОБРОЧИННІСТЬ ТА ЇЇ ОЗНАКИ

§ 24. Способи і можливість здійснення доброчинності.....	137
--	-----

Словничок.....	144
----------------	-----

ВСТУП

Я — ПАТРІОТ

§ 1. Цінності громадянина України. Відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власних та інших осіб

*Пам'ятайте, що любов — це
основа всього на світі.*
Любомир Гузар, український релігійний діяч,
патріарх-предстоятель Української греко-
католицької церкви

ВИВЧАЄМО:

- ❖ цінності громадянина;
- ❖ індивідуальні цінності;
- ❖ добробут людини і суспільства.



Що є найвищою цінністю для людини?

Усі люди мають право на життя.

Найбільша цінність — життя людини!

Вона полягає в наявності талантів, мрій, бажань, можливостей кожної людини, що робить її неповторною особистістю.

З раннього дитинства починають формуватися життєві цінності. Вони стануть основою подальшого життя та впливатимуть на його якість.

Життя будь-кого з нас відрізняється від життя інших. Усі ми маємо певні здібності, погляди, по-різному переживаємо події, проявляємо емоції, висловлюємо почуття, маємо свої цінності.

Цінність особиста — те, що є для людини значущим і важливим. Тобто яку роль, предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей із точки зору їхніх потреб, інтересів, цілей. У той час як одні базові цінності залишаються впродовж усього життя, інші можуть змінитися з життєвими обставинами або з віком.



Швидка урбанізація та індустріалізація, інтенсивна хімізація сільського господарства, зростання народонаселення в багатьох країнах спровокували руйнування природних систем.



Проаналізуй, чи не бачимо ми себе в деяких учинках. Наприклад, коли хтось посадить дерево, а інший його ламає; або коли ми прибираємо територію довкола свого будинку, а сміття викидаємо на сусіднє закинуте обійстя чи на берег річки. Чому сплачуємо вартість продуктів, промислових товарів, розваг, які хочемо (не завжди необхідні), але вважаємо не обов'язковим вчасну оплату комунальних послуг? Чому вважаємо, що правил дорожнього руху мають дотримувати лише водії, а пішоходи можуть їх порушувати?



Чи можеш щось змінити ти? Яка твоя роль у формуванні добробуту родини, навчального закладу, населеного пункту, громади?

Добробут суспільства є комплексним поняттям, що відображає забезпеченість населення необхідними для життя матеріальними та нематеріальними благами. Масштаби і структура суспільного добробуту залежать від типу соціальної організації держави.



Створи із запропонованих термінів рецепт добробуту. Обов'язково поєднай у рецепті власний добробут із добробутом суспільства.



Уяви, яким буде твій рецепт: у вигляді хитромудрої схеми, картинки, інфографіки, чи просто переліку понять? Можеш доповнювати рецепт своїми складниками.

Морально-етичні засади українських культурних традицій завжди втримували український народ на щаблі високої духовності й надавали йому сили в найважчих випробуваннях фізичного, духовного і морального ґатунку.

Цінності, в які ми віримо і яких дотримуємося, є своєрідним компасом у прийнятті рішень, отже, вони впливають на наші думки, дії і поведінку. Цінності формують характер людини, її особисті якості, мораль і ставлення до світу, отже — визначають її долю. Вищі цінності, які виробило людство впродовж всієї історії, називають духовними (моральними), справжніми, універсальними або загальнолюдськими.



Цінності громадянина. Індивідуальні цінності. Безпека. Добробут суспільства.



1. Що таке якість життя?
2. Назви загальнолюдські цінності.
3. Які громадянські цінності притаманні українському суспільству?

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

§ 2. Навички безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей. Види ризиків у навколишньому середовищі. Ризики воєнного часу

Ніхто не відважний настільки, щоб не злякатися несподіваного.
Гай Юлій Цезар, давньоримський державний і політичний діяч, полководець, письменник

ВИВЧАЄМО:

- ❖ види ризиків;
- ❖ фактори ризику;
- ❖ ризики воєнного часу.



Пригадай суспільні цінності. Якими є твої особисті цінності?

Найбільшою цінністю суспільства є людина. З кожним роком зростає кількість чинників, які негативно впливають на життя і здоров'я людини. У більшості випадків ці чинники виникають через діяльність самої людини, її необачне поводження з природою, розвиток науково-технічного прогресу.

Від народження й упродовж усього життя людину супроводжують різноманітні небезпеки.



Що таке безпека й небезпека? На які групи поділяють небезпеки, що виникають у процесі життєдіяльності людини?

Захист від небезпек і попередження загроз роблять життя людини безпечним. Однак, загроз не стає менше: натомість в умовах сьогодення з'являються нові. Про них треба знати та вміти їх попереджувати.

Сучасна тенденція підвищення безпеки життєдіяльності населення базується на основі оцінок *ризиків від техногенної діяльності та природних явищ*.



Ризик у вузькому сенсі — кількісна оцінка небезпек.

Поняття ризику багатопланове. За своєю суттю ризик є подією, яка може мати економічні, екологічні, психологічні та інші негативні наслідки, що можуть настати в майбутньому в розмірах, які неможливо передбачити. Виявити й описати всі типи ризиків, які існують у природі та людській діяльності, складно, однак можна побудувати загальну структуру ризиків, у рамках якої треба діяти для зниження ризику і вирішення конкретного завдання.



Природний ризик пов'язаний із проявом стихійних сил природи або негативною подією природного походження.

Побутовий ризик має місце, коли є ймовірність загибелі людини в результаті нещасного випадку в побуті.

Техногенний ризик — ризик для населення, від негативної події техногенного походження та можливих збитків від неї за певний період часу.

Соціально-політичний ризик — виникнення негативної події, пов'язаної з терористичними актами, військовими конфліктами, антиконституційними чи злочинними діями, і можливих збитків від неї.



Індивідуальний ризик — той, на який наражається людина в результаті впливу чинників небезпеки.

Соціальний ризик виникає тоді, коли є ймовірність загибелі людей понад очікувану кількість.

Колективний ризик — математичне сподівання травмованих внаслідок аварій за певний період часу.

Територіальний ризик — просторовий розподіл ймовірності негативного впливу уражувальних чинників аварії.



Матеріальний ризик пов'язаний із втратами майна, обладнання, сировини, енергії, непередбачених проєктом (планом).

Екологічний ризик пов'язаний із забрудненням навколишнього середовища, ймовірністю виникнення негативних для довкілля і людини наслідків від здійснення господарської та іншої діяльності.

Соціальний ризик — це визначена законодавчо ймовірність настання матеріальної незабезпеченості в результаті втрати заробітку або трудового доходу з об'єктивних, соціально значимих причин, а також необхідності додаткових витрат.



Ризики можна класифікувати і за видом їх чинників на:

- внутрішні — пов'язані з функціонуванням підприємства,
- зовнішні — пов'язані із зовнішнім середовищем;
- людський — пов'язаний із помилками людини.



З якими видами ризиків тобі доводилось стикатися в житті?

Людство розвивається, але при цьому загроз не стає менше: натомість в умовах сьогодення з'являються нові. Так, серйозною небезпекою останнім часом стали селфі, які діти роблять у найнесподіваніших, а часом і небезпечних місцях. І як не дивно, але багато любителів селфі зізнаються, що не знали про небезпеку. Інша нова проблема — безпека в інтернеті. Влітку є можливість більше часу проводити в Мережі, що несе загрози: непотрібні й небезпечні знайомства, а також контент: доступ до негативної інформації. Але найбільші небезпеки становлять ризики воєнного часу.

1	• Зустріч з озброєними людьми
2	• Загроза вибуху
3	• Загроза потрапити під обстріли
4	• Загроза радіоактивного зараження
5	• Загроза отруєння небезпечними хімічними речовинами
6	• Загроза опинитися під завалами



Переглянь відео «Правила під час війни» за покликанням <https://www.youtube.com/watch?v=CPH43eKhEwQ> або за QR-кодом.



Як діяти при обстрілі та бомбардуванні:



Якщо ти перебуваєш у будинку:

- спустиись у підвал або нижні поверхи будівлі;
- дотримуйся правила «двох стін»;
- закрив вуха долонями та відкрив рота, щоб уберегтись від контузії;



- обов'язково візьми із собою тривожну валізу, автономне джерело світла, питну воду, лом і лопату (на випадок блокування дверей чи в разі завалу).

Якщо обстріл застав на вулиці:

- як тільки почуєш свист снаряда, негайно падай на землю;
- прийми захисну позу: витягнись на землі обличчям униз, п'ятки разом, руки зігни в ліктях, кулачками прикрий шию, відкрий рот;
- після першого снаряда роззирнись довкола, щоб знайти безпечніше місце для укриття (бордюр, канава, заглиблення в землі);
- не панікуй! Займи свою психіку чимось. Можна спробувати подумки рахувати хвилини. По-перше, це відволікає, а, по-друге, так ти зможеш орієнтуватися в ситуації;
- якщо ти знаходишся у транспорті, то негайно залиш авто і знайди укриття;
- рухайся короткими перебіжками, відразу після наступного вибуху.

Де краще сховатися під час артобстрілу:

- ✓ найпростіші укриття, спеціально облаштовані сховища, протирадіаційні укриття;
- ✓ підземні переходи;
- ✓ уздовж фундаменту паркану чи високого бордюру;
- ✓ яма, канава, траншея (заглиблення 1–2 м на відкритій місцевості);
- ✓ глибокий підвал, бажано із двома виходами;
- ✓ підземне овочесховище, силосна яма, оглядова яма відкритого гаража чи СТО;
- ✓ яма-«воронка», залишена від попередніх обстрілів.



Де не можна ховатися:

- під стінами сучасних будівель, магазинів, офісів;
- у підвалах панельних будинків;
- біля автомобільної техніки, автозаправних станцій;
- у місцях, заставлених будівельними матеріалами, ящиками, контейнерами;
- у річках, фонтанах.

Переглянь відео, як поводитися під час обстрілів за покликанням https://youtu.be/xTtWFS4Y1nk?si=8DtqBCNIYx_H20Co або за QR-кодом.

Інколи люди самі руйнують свій безпечний простір: сваряться, палять або вживають наркотики, самі псують своє здоров'я, ризикують ним, не дотримуючись правил безпеки. Треба навчатися створювати і зберігати свій безпечний простір. Для цього ви маєте доброзичливо спілкуватися, надавати допомогу іншим, підтримувати одне одного й відчувати себе щасливими від цього.



Безпека. Небезпека. Ризик.



1. Що є найвищою цінністю для людини?
2. Які види небезпек тобі відомі?
3. Що таке ризик? Які є рівні ризику?
4. Які небезпеки воєнного часу можуть нам загрожувати?

БЕЗПЕКА В НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

§ 3. Пожежна безпека в громадських місцях. Правила евакуації

*Не всякий вогонь є світло. Бо
світло — істина, а вогонь може
бути віроломним. Ви думаєте, що
він висвітлює, а він спопеляє.*

**Віктор Гюго, французький письменник,
драматург, поет, публіцист, громадський діяч**

ВИВЧАЄМО:

- ❖ які місця є громадськими;
- ❖ причини пожеж;
- ❖ правила евакуації при пожежі;
- ❖ ознаки отруєння чадним газом.



Одним з найбільш розповсюджених небезпечних явищ, які виникають внаслідок легковажного відношення людей, зокрема дітей, до вогню, є пожежа.



Пригадай, що таке пожежа.

Характерною особливістю сучасного житла є наявність горючих матеріалів у вигляді меблів, килимів, книжок, іграшок, одягу, побутових приладів, які мають пластмасові корпуси та деталі, предметів побутової хімії, паперу. Все це створює підвищену пожежну небезпеку, особливо при порушенні людьми вимог правил пожежної безпеки.



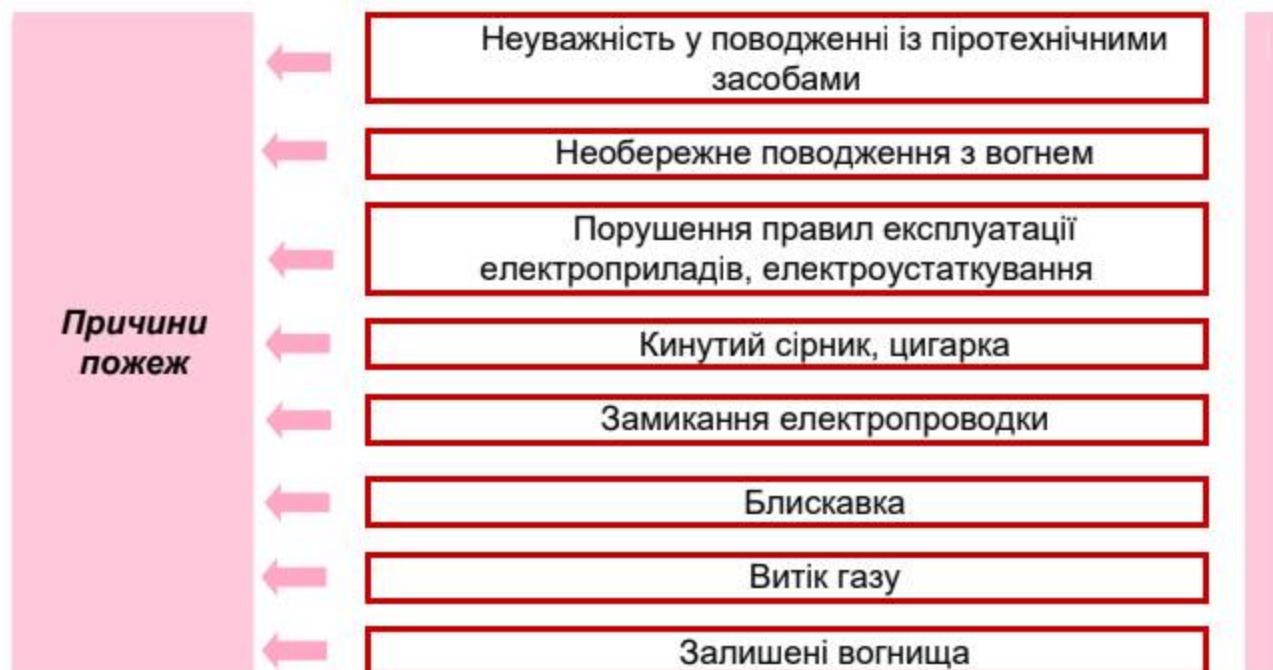
Пригадай, що таке «трикутник вогню».

В Україні, за статистикою, велика кількість пожеж виникає в житлових будинках і квартирах громадян.

Нерідко відбуваються вони в той самий момент, коли самі мешканці знаходяться вдома. Проте, через невмілі дії людей саме в початковій стадії пожежі, вогонь і густий їдкий дим, який постійно супроводжує його, швидко



набирають силу і за лічені хвилини знищують накопичене роками майно, домашні речі, а люди в цих екстремальних умовах отримують отруєння чадним газом і сильні опіки.



Елементарні правила пожежної безпеки важливо знати кожному громадянину.

Послідовність дій при пожежі



Повідомити про пожежу за телефоном 101:

- назвати себе;
- вказати адресу, за якою виникла пожежа;
- повідомити про потерпілих



Евакуювати людей:

- виходити за знаками напрямку руху;
- не користуватися ліфтом;
- допомогти евакуюватися потерпілим



За можливості, вжити заходів щодо гасіння пожежі:

- гасити вогнища підручними засобами пожежо-гасіння, дотримуючись заходів особистої безпеки;
- при необхідності, знеструмити об'єкт



У давні часи не було постійних пожежних. Якщо загорявся будинок, то з вогнем боролися всі. Люди шикувалися в лінію й утворювали живий ланцюг від приміщення, що горить, до річки або колодязя. Вони передавали відра з водою з рук у руки, поки вони не доходили до



тих, хто заливав водою полум'я. 1666 р. в Лондоні виникла пожежа, що знищила 13 000 будівель, включаючи собор Святого Павла. Тоді англійці винайшли ручні насоси, щоб качати воду шлангами для боротьби з вогнем. Громадяни почали об'єднуватися в добровільні пожежні команди й товариства. Ці добровольці давали обіцянку кинути все й ринутися на боротьбу з пожежею, де б вона не виникала. Городяни наймали дзвонаря, щоб він уночі обходив дозором вулиці, дивився, чи не горить щонебудь, і вчасно попереджав громадян. Усі в місті збирали гроші на забезпечення команд протипожежним обладнанням. Страхові компанії створювали свої пожежні команди, щоб боротися з вогнем у тих будинках, які вони страхували. Але вони рідко допомагали чужим, коли горіло щонебудь інше. 1835 р. в Нью-Йорку вперше був створений такий пожежний патруль, де кожному із чотирьох пожежних платили по 250 доларів на рік. Через рік у патрулі було вже 40 осіб, і їх почали називати пожежною поліцією. Там же, у Нью-Йорку, 1855 р. була побудована й перша пожежна вежа.

Відповідно до чинного законодавства (ст. 1 Закону України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення»).



Громадське місце — це частина будь-якої будівлі, споруди, яка доступна або відкрита для населення вільно, чи за запрошенням, або за плату, постійно або періодично або час від часу.

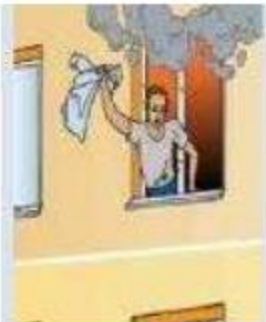
Тобто громадські місця — це під'їзди, ліфти, інші місця загального користування багатоквартирних житлових будинків, приміщення і території державних установ, закладів охорони здоров'я, освіти, храмів, культових будівель, будь-яких підприємств, об'єктів культурного призначення, ринки, зупинки громадського транспорту, підземні переходи, парки, сквери, дитячі майданчики, стадіони, пляжі.



Пригадай, які чинники діють на людину при пожежі.

Коли виникає пожежа, то можливі випадки отруєння чадним газом. Отруєння може проявлятися запамороченням, головним болем, блювотою, у постраждалого обличчя червоного кольору, може непритомніти. У таких випадках першою допомогою потерпілому буде транспортування його на свіже повітря та негайний виклик екстреної медичної допомоги за номером «103».

Правила безпечної поведінки під час пожежі у місцях масового перебування людей

<p>Будь уважним / уважною! Зберігай спокій і витримку, заспокій та допоможи людям, що знаходяться поруч.</p> 	<p>Оціни обстановку. Переконайся, що небезпека реальна, з'ясуй джерело її виходу, а тоді без паніки рухайся у зворотній бік.</p> 
<p>Евакуацію з місця пожежі здійснюй через визначені виходи. При цьому ніколи не користуйся ліфтом!</p> 	<p>Намагайся вибратися з будівлі якнайшвидше, при цьому пригнись якомога нижче.</p> 
<p>Якщо відчув / відчула підвищення температури, отже, наближаєшся до небезпеки. Слід повернути назад!</p> 	<p>Не заходь у зону диму, закрив обличчя, інші частини тіла вологим одягом, тканиною.</p> 
<p>Перш ніж відчинити двері, торкнися ручки тильною стороною долоні, якщо не гаряче — відчини. Перевір, чи є в сусідньому приміщенні вогонь і дим. Якщо нема — проходи. Якщо ж ручка чи самі двері гарячі, в жодному разі не відчиняй їх!</p> 	<p>Якщо не можеш вибратися з будівлі самостійно — сигналь рятувальникам з вікна, розмахуючи яскравим одягом.</p> 

Якщо вогонь палає в коридорі, на сходах тощо і неможливо вибратися назовні, залишайся у своїй квартирі, щільно зачини двері, затули щілини мокрими ганчірками, повісь ковдру, килим або будь-що інше, повідом про себе рятувальників. Якщо приміщення заповниться димом, дихай через вологу тканину.



Пожежа. Евакуація. Громадські місця.



1. Що може стати причиною виникнення пожежі?
2. Які місця у твоєму населеному пункті є громадськими?
3. Склади та відпрацюй з однокласниками / однокласницями алгоритм дій у випадку пожежі у школі.

§ 4. Правила поведінки в населеному пункті у воєнний час для зменшення небезпек. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Самодопомога і долікарська допомога у стресових ситуаціях, при травмах

*Війна — це більшою частиною
каталог грубих помилок.*
Вінстон Черчилль, британський політик,
державний діяч XX століття

ВИВЧАЄМО:

- ❖ правила поведінки в умовах воєнного часу;
- ❖ загрозу вибухонебезпечних предметів;
- ❖ самодопомогу у стресових ситуаціях;
- ❖ долікарську допомогу при травмах.



На початку ХХІ століття людство перебуває в умовах, коли тероризм становить серйозну загрозу для суспільства, коли загострення відносин між окремими державами можуть перерости чи переросли у збройний конфлікт. Майже щоденно у світі здійснюються терористичні акти, в Україні запроваджений воєнний стан та тривають бойові дії, унаслідок яких гинуть діти, мирне населення, захисники, зазнають руйнувань українські міста й села, історичні та культурні цінності.



24 лютого 2022 року Росія повномасштабно вторглася на Україну. Відтоді в нашій державі на всій території був запроваджений воєнний стан, що передбачає введення комендантської години. В цей час громадянам заборонено перебувати на вулицях населених пунктів.

У воєнний час кожному мешканцю міста, села, селища, особливо в зоні бойових дій, слід дотримувати певних правил.



Поради в період воєнного часу

Треба:

- ✓ завжди мати із собою документ, що посвідчує особу;
- ✓ мати в кишені одягу записи про групу крові й про можливі проблеми зі здоров'ям;
- ✓ уникати місця скупчення людей;
- ✓ визначити заздалегідь і запам'ятати, де розташовані найближчі від оселі, роботи, навчання чи місць, які ти часто відвідуєш, сховища та укриття;
- ✓ пам'ятати, що в критичний момент необхідно бути зібраним, не реагувати на можливі провокації. Від цього залежить твоя безпека.

Не можна:

- ✗ повідомляти про свої плани малознайомим людям;
- ✗ вступати в суперечки з тими, кого ти не знаєш;
- ✗ фіксувати й ділитися в соціальних мережах фото / відео військових людей, техніки;
- ✗ стояти біля машин під час повітряних тривог;
- ✗ стояти біля колон військової техніки,
- ✗ брати покинуту зброю, боєприпаси, невідомі чужі речі (вони можуть бути заміновані);
- ✗ носити камуфляжний одяг. Надавай перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги.



Переглянь відео про правила поведінки в умовах воєнного стану за покликанням <https://www.youtube.com/watch?v=CPH43eKhEwQ> або за QR-кодом.



Потрібно пам'ятати, що небезпека може підстерігати будь-де. Тому слід завжди бути уважним та помічати все, що відбувається навколо: будь-яку зміну в оточенні, незвичне та неприродне розташування предметів, підозрілі речі й людей, дивну їхню поведінку і вигляд. Якщо ти помітив / помітила щось чи когось, що викликало занепокоєння, потрібно одразу ж повідомити ДСНС за тел. «101» або Національну поліцію за тел. «102», повідомивши оператору своє ім'я, прізвище та адресу події і коротко пояснити проблему.

Добре, коли небезпечна територія позначена відповідними попереджувальними знаками, які з жодної причини не можна ігнорувати та псувати чи прибирати, щоб не наразити на небезпеку інших. Але, на жаль, більша частина небезпечних територій все ще залишається без офіційних попереджувальних знаків. Виникає запитання: що нам робити та як розпізнати територію, на якій можуть бути різні небезпеки?





У даному випадку ознаками небезпечних територій є:

1. Місця дислокації військових та всілякі фортифікаційні споруди.



2. Місця, де проходили бойові дії та залишена бойова техніка і транспорт.



3. Залишки мертвих тварин, узбіччя доріг, ґрунтові дороги та лісосмуги.



4. Необроблені поля та ділянки, де не ведеться господарська діяльність.

5. Ділянки з видимими ознаками пошкодження ґрунту та травного покриття, залишками дротів, розтяжок, ниток, мотузок, ізоляції, скотчу тощо.

Якщо ти випадково виявив / виявила вибухонебезпечний предмет, до нього не можна навіть торкатися — це дуже небезпечно. Знешкоджувати вибухонебезпечні предмети мають право тільки спеціально підготовлені фахівці піротехнічних груп, які пройшли фахову підготовку та мають навички роботи з вибуховими речовинами та різноманітними боеприпасами.



У час війни на всій території держави, а не лише на територіях, де ведуться бойові дії, існує загроза від вибухонебезпечних предметів.

Тому залишені бездоглядні предмети в транспорті, кіно-театрі, магазині, на вокзалі, на площі, в інших місцях перебування великої кількості людей вимагають особливої уваги.

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, що здатні за певних умов вибухати.

Нерідко це саморобні, нестандартні пристрої, що їх складно виявити, знешкодити або ліквідувати. Злочинці зазвичай поміщають їх у звичайні портфелі, сумки, банки, пакунки і

потім залишають у багатолюдних місцях. У такому разі важко відрізнити сумку з вибухівкою від такої ж сумки, залишеної забудькуватим пасажиром у громадському транспорті. Часто такі міні-пастки мають досить привабливий вигляд. Відомі випадки застосування їх в авторучках, мобільних телефонах, гаманцях, дитячих іграшках.



Розглянемо правильні дії при виявленні вибухонебезпечного предмета:

1. Якщо ти виявив / виявила залишені боєприпаси, у жодному разі не наближайся до них та не пускай інших.
2. Зупинися.
3. Не панікуй, заспокойся.
4. Попередь інших.
5. Перевір ознаки наявності інших небезпечних предметів навколо себе, уважно роздивившись, не рухаючись із місця.
6. Обережно відійди назад тим же шляхом, яким прийшов / прийшла на безпечну відстань, намагаючись рухатися по своїх слідах. Якщо є можливість, сховайся за будівлею або іншою захисною перешкодою.
7. Познач небезпечну територію помітним знаком (червоною стрічкою, хустиною тощо).
8. Терміново повідом про небезпечну знахідку в ДСНС за телефоном «101» чи до Національної поліції за телефоном «102». Біля мін, боєприпасів та інших видів ВНП заборонено користуватися телефоном!
9. Дочекайся фахівців ДСНС чи працівників поліції.

Не дозволяється:

- наближатися до ВНП;
- телефонувати безпосередньо поруч з небезпечним предметом;
- здійснювати маркування безпосередньо біля нього.

І, нарешті, категорично забороняється:

- брати вибухонебезпечний предмет у руки, зберігати його, нагрівати та вдаряти по ньому;
- переносити, перекладати, перекочувати його з місця на місце;
- намагатися розібрати;
- використовувати для розведення вогню, кидати, класти у вогонь;
- заносити в приміщення;
- закопувати в землю;
- кидати в криницю або річку;
- здавати на металобрухт;
- використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів — петард чи вибухових пакетів.

Під час воєнних операцій люди переживають сильне хвилювання, страх і, звичайно, *стрес*.



Стрес — це природна захисна реакція організму людини на труднощі й загрози.



Помірний стрес зазвичай не спричиняє проблем. Утім, у разі серйозних потрясінь у людей, які тривалий час проживають у стресі, можуть виникати проблеми з психічним та фізичним здоров'ям.

Стрес можна подолати. У більшості випадків у цьому допомагають навички самодопомоги. Зменшити вплив стресу допоможе й щоденна турбота про себе: достатня кількість сну, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття улюбленою справою тощо. Однак варто опанувати й *техніки самодопомоги*, які рекомендує застосовувати *Всесвітня організація охорони здоров'я*. Ці техніки допоможуть значно полегшити наш стан в умовах стресу.

Техніка «Заземлення» є дуже ефективною практикою, яка потребує зовсім небагато часу та допомагає впоратися з тривогою і навіть панічними атаками.

Спробуй застосувати цю техніку, коли ти спокійна / спокійний, робиш щось із хатніх справ або чекаєш на когось. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і тобі буде значно легше використовувати її пізніше у складніших ситуаціях.



Техніка «Заземлення»:

- назви кілька предметів, які бачиш; те, що чуєш, до чого можеш доторкнутися, що посмакувати або понюхати;
- опиши приміщення навколо себе;
- розкажи, де ти перебуваєш, хто поруч із тобою, що ви робите.

У *техніці «Знімаємося з «гачка»* «гачки» — це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо — все це вони. Дана техніка підказує, як відчепитися від таких «гачків».



Техніка «Знімаємося з «гачка»:

- зверни увагу на свої думки та відчуття. Усвідом, що вони відволікають тебе;
- спробуй подумки їх назвати, наприклад: «у мене з'явилася важка думка», «я відчуваю гнів», «я повертаюся в неприємні переживання в минулому», «зараз мені страшно за майбутнє» тощо;
- скеруй увагу на те, що ти робиш зараз, і застосуй техніку «Заземлення».

Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе та інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім, у наших силах продовжувати жити згідно з цінностями, бо з цінностей випливають дії. Наприклад, ти не

можеш вплинути на те, що в країні триває війна, але в твоїх силах перестати сваритися з людьми, які живуть поруч, з якими ти стикаєшся рідше чи частіше.

Пам'ятай, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

1. Піти від неї.
2. Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно зі своїми цінностями.
3. Здатися і відмовитися від цінностей.



Техніка «Діємо згідно зі своїми цінностями»:

- обери найважливіші для тебе цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим / доброю і турботливою», «допомагати іншим»;
- потім обери одну маленьку дію, яку ти можеш втілювати в життя згідно з цими цінностями;
- склади план простих дій, які ти можеш втілити вже завтра або наступного тижня. Що ти зробиш? Що скажеш? Навіть найменші дії важливі! Якщо твій план здається надто складним, спробуй спростити його. Він має бути реальним.

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Недобрі думки про себе можуть з'являтися у важкі часи — це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати тебе. Тож важливо визначати такі думки і називати їх. Згадай, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує тебе і виявляє доброту. Чому б не стати такою людиною для себе?



Техніка «Виявляємо доброту»:

- спробуй обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха»;
- визнач, що це є. Наприклад, «це — недобра думка» або «це — різке судження про мене»;
- далі скажи подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження»;
- застосуй техніку «Заземлення». Це допоможе тобі вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення твого «зараз»;
- спробуй також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших».

Іноді відігнати від себе важкі думки та почуття не вдається. У такому випадку спробуй створити для них простір. Для того, щоби опанувати цю техніку, уяви, що почуття і думки подібні до погоди, а ти — наче небо для неї. Якою суворою не була б погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу болю або шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Твої почуття змінюються також, тож ти можеш навчитися бути небом для «поганої погоди» твоїх думок і не травмуватися об них.



Техніка «Створюємо простір»:

- зверни увагу на важку думку чи почуття і спостерігай за ними з цікавістю. Зосередься на них. Уяви, що твої болісні відчуття — це якийсь предмет (подумай про його розмір, форму, колір і температуру);
- визнач і назви цю думку або почуття;
- дозволь почуттю чи думці приходити і йти, як погоді. Дихай і уявляй собі, як повітря проникає у твій біль, обволікає його, створюючи для нього простір;
- замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозволь їм просто бути і проходити крізь тебе, наче погода, яка змінюється на небі.

Спробуй тренувати ці техніки протягом кількох хвилин щодня. Їхнє використання допоможе тобі впоратися зі стресом і подбати про себе. Водночас важливо пам'ятати: якщо упродовж тривалого часу тобі не вдається впоратися зі стресовими відчуттями, варто звернутися по допомогу до спеціалістів.



Чи виникали у твоєму житті стресові ситуації? Хто і як допоміг тобі їх подолати?

Унаслідок артилерійських, мінометних обстрілів, ракетних чи авіаударів стаються руйнування будівель, комунікацій, виникають пожежі. Ураження людей може бути викликане уламками зруйнованих ударною хвилею споруд, осколками скла, грудками землі. Це спричинює різні травми серед населення — струси, переломи, забої окремих частин тіла, поранення живота, грудної клітки, голови тощо. Пожежі можуть викликати опіки всіх ступенів разом з травмами. У більшості випадків ураження людей можуть бути комбінованими — поєднанням поранень, переломів, опіків.



Травма — пошкодження тканин або органів тіла внаслідок удару, поранення, опіку тощо.

Звичайно, медична служба цивільної оборони буде старатися надати потерпілим першу медичну допомогу й евакуювати уражених у медичні заклади якнайшвидше. Але багато залежить від уміння кожного надати само- і взаємодопомогу при ураженнях.



Своєчасне і правильне виконання найпростіших прийомів медичної допомоги при травматичних пошкодженнях, опіках, обмороженнях і нещасних випадках, радіоактивному опромінюванні та отруєнні сильнодіючими отруйними речовинами дозволить зберегти здоров'я та життя потерпілому.

В умовах воєнних дій кожна людина повинна мати індивідуальний перев'язувальний пакет і аптечку (побутову або автомобільну), знати місце близько розташованої аптеки та медичного закладу, а також знати, як надати само- і взаємодопомогу.



Після надання потерпілому само- і взаємодопомоги, прийняти невідкладні заходи щодо надання йому першої медичної і лікарняної допомоги та відправити в лікувальний заклад.

Дії при само- і взаємодопомозі:

При зовнішньому забої:

- забезпечити пошкодженій ділянці тіла спокій;
- накласти на місце травми тугу пов'язку та підняти уражену ділянку тіла;
- обробити дезінфікуючим засобом місце забою, якщо на ньому є подряпини.

При забоях внутрішніх органів одразу звернутися до лікаря.

Щоб зупинити кровотечу:

- створити прямий тиск на рану;
- накласти тугу пов'язку вище рани;
- перев'язати рану за допомогою перев'язувального пакета, бинту або інших засобів. Пов'язка захистить рану від додаткових травм, забруднення і зараження.

При травматичних пошкодженнях кісток і суглобів:

- накласти шину для забезпечення їх нерухомості. Накласти її потрібно так, щоб вона захопила два суміжних суглоби вище і нижче місця травмування. Якщо нема шини, пошкоджену ногу треба прибинтувати до здорової, а руку — до тулуба;
- при вивихах зафіксувати той стан, при якому кінцівка опинилася після травми, тугою пов'язкою, прикласти щось охолоджуюче.

При опіках:

- скинути з потерпілого одяг, що горить, загасити вогонь водою або щільною тканиною;
- добре промити водою шкіру й очі при попаданні на них агресивних рідин. На обпалену ділянку тіла покласти пов'язку;
- не можна віддирати від обпалених ділянок шкіри залишки одягу, що поприлипали до тіла, розкривати пухирі.



Вибухонебезпечні предмети. Стрес. Травма.



1. Яких правил слід дотримувати в період воєнного часу?
2. Що таке травма? Що може бути причиною її виникнення?
3. Відпрацюй техніки самопомоги при стресі.
4. Повправляйся у відпрацюванні навичок надання самопомоги при пошкодженнях і травмуванні.

БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

§ 5. Безпечне користування засобами побутової хімії для будівництва, господарства. Правила безпеки при користуванні побутовими приладами. Заходи забезпечення пожежної безпеки в побуті

Пильнуйте — і буде вам безпека!
Конфуцій, китайський філософ і політичний діяч

ВИВЧАЄМО:

- ❖ які речовини відносять до побутової хімії;
- ❖ засоби, що входять до групи будівельної хімії;
- ❖ як діяти при отруєнні засобами побутової хімії;
- ❖ правила пожежної безпеки в побуті.



Дуже часто в засобах масової інформації лунають тривожні новини про побутові отруєння, травмування, а іноді й загибель людей. До таких ситуацій призводить порушення правил:

- зберігання засобів побутової хімії,
- експлуатації побутових електроприладів,
- поводження з опалювальним та нагрівальним устаткуванням.



Побутова хімія — це всі ті хімічні речовини, котрі людина застосовує у повсякденному житті.

Побутова хімія				
миючі засоби	косметичні засоби	лікарські засоби	дезинфікуючі засоби	будівельна хімія

Монтаж, будівництво, ремонт — у кожному з цих процесів обов'язково використовуються будівельні матеріали конкретного призначення.

Будівельна хімія охоплює різноманітні засоби й розчини, необхідні для герметизації швів, захисту будівель та їх окремих елементів, для скріплення будівельних матеріалів, особливо під час ремонту. Застосовують їх усередині та ззовні приміщень. До будівельної хімії відносять:

➤ *клей* — засіб, спеціальний пінний склад якого дозволяє надійно фіксувати на поверхнях різні оздоблювальні матеріали, плити та декоративні елементи з пінополістиролу, конструкції з пористого бетону, OSB плити, гіпсокартону. Можуть застосовувати як для внутрішніх, так і для зовнішніх робіт, він забезпечує надійну та довговічну фіксацію матеріалу;

➤ *герметик* — призначений для заповнення порожнеч, герметизації швів та щілин. Застосовують при встановленні сантехніки та оформленні сполучних швів різних матеріалів. Такі розчини можуть відрізнятися за складом. Силіконові герметики відрізняються еластичністю і термостійкістю. Акрилові герметики призначені для закладення та вирівнювання сполучних та монтажних швів, які надалі будуть зафарбовані або закриті оздоблювальним матеріалом;

➤ *монтажну піну* — один із різновидів герметика, що відрізняється об'ємною пористою текстурою. Засіб застосовують при встановленні віконних і дверних конструкцій, має тепло- та звукоізоляційні властивості. Нанесений в отвори, на повітрі швидко твердне, після чого стає стійким до гниття, утворення грибка, дії розчинників та жирів, вологи.



Ми не уявляємо свого життя без препаратів побутової хімії, але необхідно пам'ятати, що всі вони можуть бути причиною отруєнь та пожежі.

За ступенем небезпеки засоби побутової хімії є:





Дізнайся, якими засобами побутової хімії за рівнем безпеки користуються у тебе вдома.

Джерелами забруднення осель можуть бути підлогові покриття, синтетичні мийні засоби, різні поліетиленові та полімерні матеріали, що виділяють формальдегід, метанол, аміак, бензолімісткі речовини. З повітрям увесь цей набір потрапляє до організму людини, руйнує імунну систему. До складу мийних речовин різного призначення входять розчини кислот і лугів. Якщо помилково прийняти їх усередину, неминуче трапиться опік травного тракту, а в деяких випадках і дихальних шляхів.

Причиною дуже тяжких отруєнь можуть стати також плямовивідники. Усі лаки й фарби містять спиртові сполуки та інші токсичні речовини, що шкідливо впливають, насамперед, на печінку. При отруєнні аніліновим барвником, кров втрачає здатність транспортувати кисень до органів і тканин, що може призвести до смерті через кисневе голодування організму.

Препарати, які використовують проти комах, містять диметилфталат, який в організмі перетворюється у метиловий спирт, який, у свою чергу, розкладається на досить токсичні для центральної нервової системи мурашину кислоту та формальдегід. Тяжкі отруєння викликають широко поширені в побуті кислоти: 80% розчин оцтової кислоти (оцтова есенція), соляна кислота, що міститься в рідині для миття ванн, карболова та щавлева кислоти, що входять до складу засобів для знищення плям іржі. З лугів найбільш небезпечна каустична сода, нашатирний спирт (водний розчин амоніаку).



Ознаки отруєння хімічними речовинами: загальна слабкість, нудота, блювання, спазми в животі, пронос, спрага, підвищення температури до 38–40°C, частий пульс, судоми гомілкових м'язів, кінцівки стають холодними, риси обличчя загострюються.

За будь-яких отруєнь слід негайно звернутися до лікаря. Але ще до його появи треба надати потерпілому першу допомогу, головне завдання якої — виведення з організму отруйного продукту або його знешкодження.

Найефективнішим засобом для виведення отрути часто є промивання шлунка. Потерпілому необхідно дати випити кілька склянок води та викликати блювання. У воду можна додати сіль чи суху гірчицю (2 чайні ложки на склянку води). При отруєнні метиловим спиртом, у воду додають питну соду (1

чайну ложку на склянку води). Необхідно зробити 3–4 промивання шлунка, а потім дати потерпілому проносне.

У разі отруєння нашатирним спиртом, каустичною содою та препаратами, що містять її, кислотами, оцтовою есенцією, препаратами із сильнодіючих кислот, а також органічними розчинниками, засобами для виведення плям, потерпілому слід випити 2-3 склянки води. Добре діє розведений у воді розчин яєчних білків (шість білків на 0,5 л води), а також кисіль, желе, рисовий і вівсяний відвари. А при отруєнні кислотами чи препаратами, що їх містять, рекомендується вживати молоко. І звичайно, при виникненні підозри на отруєння, негайно треба звернутися до лікаря.



Правила безпечного поводження із засобами побутової хімії

- Усі засоби побутової хімії різного призначення потрібно зберігати окремо від харчових продуктів!
- При використанні засобів побутової хімії захищай руки рукавичками, ретельно змивай їх, щоб на поверхні не залишались активні речовини.
- Посуд, після використання мийного засобу, потрібно якомога довше полоскати в гарячій воді.
- Уникай надмірного застосування побутової хімії, вона може спричинити алергічну реакцію.
- Найбільш сильні алергени — це порошкові засоби й аерозолі, тому віддавай перевагу гелям, пастам або гранульованим засобам.
- Краще використовуй засоби побутової хімії з позначкою «Для чутливої шкіри».
- Ніколи не змішуй різні хімічні засоби для отримання кращого результату.
- Не користуйся тривалий час одним видом побутової хімії, періодично змінюй засоби.
- Зберігай побутову хімію у щільно закритих ємностях у нежилых приміщеннях.

Крім засобів побутової хімії, яку господині використовують у ванній чи на кухні, часто в будинках, квартирах, на дачах зберігають і використовують вогненебезпечні речовини: ацетон, бензин, скипидар тощо. Усі вони вимагають дуже обережного використання й відповідних умов зберігання.

У побуті людина широко використовує електроприлади, і кількість їх щороку зростає. Разом із засобами побутової хімії електричні прилади можуть стати причиною пожежі в домі. І тут теж потрібно пам'ятати про правила й суворо їх дотримувати:



- не перевантажуй електромережу одночасним вмиканням великої кількості електроприладів в одну електророзетку;
- електронагрівальні прилади — праски, чайники, плитки, мікрохвильові печі та інші — встановлюй на підставках, що не згорають, а йдучи - з будинку не забувай їх вимикати;
- не встановлюй електроприлади поблизу горючих речовин.



Пригадай та доповни перелік правил пожежної безпеки в побуті.

Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою: цупкою тканиною, землею з вазонів, водою.

У випадку пожежі негайно повідом пожежну частину:

- телефонуй за номером «101»;
- чітко і ясно назви адресу;
- вкажи місце виникнення пожежі;
- назви себе.

Треба завжди пам'ятати й додержувати правил безпечного зберігання речовин у побуті, експлуатації електричних приладів, бо в разі порушення цих правил, вони стають небезпечними для здоров'я й життя людини. Слід разом дбати про безпеку! Лише разом ми зробимо життя безпечним!



Побутова хімія. Будівельна хімія. Пожежна безпека.



1. Наведи приклад засобів побутової хімії за ступенем небезпечності.
2. Змодельуй ситуацію отруєння засобами побутової хімії. Яких правил слід дотримувати, щоб цього не сталося?
3. Знайди інформацію про екологічно чисті засоби для прибирання оселі, миття посуду.

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

§ 6. Правила безпечної поведінки під час подорожей різними транспортними засобами. Безпека пасажирів легкового та вантажного автомобіля. Як захиститися при зіткненні транспортних засобів, дії свідка ДТП

*Ось вам сонце, ось — дорога!
Що людині і ще потрібно для щастя?*
Григорій Сковорода, український філософ

ВИВЧАЄМО:

- ❖ подорожі та їх користь для людини;
- ❖ яким транспортом безпечніше подорожувати;
- ❖ правила перевезення пасажирів вантажівкою;
- ❖ як діяти у випадку ДТП.



Навчання, робота, щоденні побутові справи стомлюють. З нетерпінням кожен очікує можливості відпочити. І чи не найбільше нам у цьому зарадять подорожі. Поза всяким сумнівом, подорожі, особливо поблизу природи (в горах, на водоймах, у глемпінгах) — це кращий спосіб активного відпочинку, можливість розширювати горизонти пізнання світу, струсити стрес і проблеми, по-новому подивитися на звичні речі.

Краще, ніж подорожі, людство, мабуть, поки нічого не придумало. До того ж будь-яка мандрівка дарує безліч знань, незабутніх спогадів, появу нових почуттів.



Чи любиш ти подорожувати? Чи є подорожі традицією у твоїй сім'ї?

У подорожі люди пізнають себе, розуміють, що по-справжньому важливо в житті, реалізують потребу в саморозвитку. Хоча не всім це підходить. Хтось вважатиме, що набагато ефективніше можна пізнавати себе і світ іншими способами. А серед мандрівників знайдуться ті, яким подобається саме дорога і переміщення.

Зазвичай, люди планують відпочинок заздалегідь, і постає питання, як подорожувати, який транспорт обрати: автобус, потяг, літак чи власне авто. Визначаючи маршрут, необхідно, турбуючись про власну безпеку, обрати не лише доступний вид транспорту, а й найбільш безпечний.

Найбезпечнішим видом транспорту, згідно статистики, є літак. Ним можна швидко і з комфортом дістатися пункту призначення. Варто розвіяти категоричність думки, що вижити під час падіння літака — просто неможливо. Згідно реальної статистики, одна авіакатастрофа трапляється на 1 млн перельотів, а з усіх пасажирів вдається вижити половині.



Подорож авіалайнером включає не лише подолання відстані між двома аеропортами, а й доїзд до них (аеропорти розташовані, як правило, за межами міста) та час, проведений на реєстрації (часто це довгі очікування в черзі). Ці проблеми не виникають у випадку подорожі залізницею.

Залізничні вокзали знаходяться ближче до центрів міст, тому ти можеш відразу після висадки з потяга почати огляд визначних пам'яток. Важливим є те, що розташування вокзалів гарантує швидкий доступ, наприклад, до готелю.



Процедура посадки та висадки з потяга значно простіша і займає менше часу. Тож подорож потягом має ряд переваг перед авіатранспортом, це чи не найкомфортніший транспорт з усіх видів, придатних для мандрівок.

Окрім того, придбання основних продуктів, таких як вода, кава, сендвічі тощо, буде набагато менше обтяжувати бюджет подорожуючих, ніж відвідування магазинів аеропорту.

Під час подорожей потягом можна спостерігати захоплюючі краєвиди, мальовничі пейзажі, насолоджуватися красою природи через вікно, що дозволяє пасажиром розслабитися під час подорожі.

Потяги викидають менше шкідливих парникових газів, що робить їх більш надійним та екологічним варіантом при виборі виду транспорту для подорожі.

Заради справедливості слід зазначити, що залізничний транспорт має і ряд недоліків. А саме:



- розклад руху поїздів визначений заздалегідь, що вимагає від пасажирів дотримання конкретного часу прибуття на вокзал;

- недостатню гнучкість курсування, що може бути незручним для людей, які мають щільний графік або змінюють плани в останню хвилину;

• потяги можуть затримуватися через різні фактори, такі як погодні умови або проблеми з технічним обслуговуванням, що може спричинити незручності для пасажирів.

Найбільш розповсюджений вид транспорту в наш час — це автомобільний. Щорічно з конвеєрів автозаводів світу сходять понад 50 мільйонів автомобілів.

Практично кожна людина щодня стає учасником дорожнього руху: пішоходом; пасажиром легкового, громадського чи вантажного автотранспорту, водієм.

Автомобільний транспорт вважають найнебезпечнішим з усіх. Тому кожен автомобіль має бути оснащений засобами безпеки, які починають працювати в момент аварії та забезпечують зменшення або усунення загрози для життя й здоров'я пасажирів і водія. Такими засобами є надувні подушки, підголовники, паски безпеки. А дотримання правил дорожнього руху — це запорука збереження твого життя і здоров'я.



Макар та Надійка їхали в автомобілі з дідусем. Їм було нудно, і вони стали гратися пасками безпеки: то вставляють їх у замок, то виймуть. Яку проблему може створити така гра?

Якщо ти став / стала пасажиром легкового автомобіля, то повинен / повинна знати правила поведінки в ньому:

- посадку та висадку з легкового автомобіля слід здійснювати не на проїзній частині, а в спеціально відведених місцях або біля бордюру та після повної зупинки транспорту і не зі сторони проїжджої частини дороги;
- під час руху не можна відволікати водія, чіпати ручки дверей;
- під час руху не висовувати руки і голову з вікна;
- коли автомобіль перебуває в русі, не гратися гострими предметами;
- обов'язково користуватися ременями безпеки!

У містах і селищах для перевезення людей служать автобуси, легкові автомобілі, таксі.

Та іноді трапляється, що людей, найчастіше у сільській місцевості, перевозять на вантажних автомобілях. Автомобіль завчасно спеціально обладнують: у кузові закріплюють сидіння на зразок лав — від одного борту до іншого; зверху натягують

тент, щоб захистити пасажирів від вітру, дощу і сонця; ззаду прикріплюють драбину для посадки і висадки пасажирів.

На вантажному автомобілі, який перевозить дітей, спереду і ззаду встановлюють спеціальний розпізнавальний знак квадратної форми, а у світлий час доби вмикають ближнє світло фар. Під час руху не можна стояти в кузові, сидіти на бортах, пересуватися з місця на місце.

Посадку в машину треба здійснювати тоді, коли вона стоїть біля краю тротуару чи на узбіччі дороги, користуючись драбиною. Висаджуватися з автомобіля треба тільки в сторону тротуару до узбіччя дороги.

У поїзді дітей супроводжують не менше двох дорослих. Перед поїздкою водій вантажного автомобіля має проінструктувати пасажирів про їхні обов'язки та правила посадки, висадки, розміщення і поведінки в кузові. Однак, дітей до 16-річного віку забороняється перевозити в кузові вантажного автомобіля!



Щодня на дорогах України відбуваються сотні неприємних епізодів за участю різних транспортних засобів. Автомобільна аварія — одна з тих речей, із якими не хоче стикатися жоден водій.



ДТП (дорожньо-транспортну пригоду) визначають як подію, що трапилася під час руху транспортного засобу.

У результаті ДТП можуть постраждати або загинути люди, бути завдані матеріальні збитки. Дорожньо-транспортна пригода — це завжди величезний стрес для учасників та свідків, навіть коли ніхто не загинув, не отримав суттєвих травм, не зазнав

матеріальних втрат. Варто запам'ятати, що робити, коли ти став учасником чи свідком такої ситуації.



Дії пасажира при зіткненні автомобіля:

- максимально натягнути пас безпеки;
- упертися ногами в підлогу, а кистями напівзігнутих рук у передню панель (якщо перебуває на передньому сидінні);
- голову нахилити якомога нижче вперед, прикрити руками.

Дії свідка ДТП:

- перше, що слід зробити після ДТП, — це заспокоїтися та не піддатися паніці;
- спробувати запам'ятати номер авто та особливі прикмети винуватця аварії, якщо той покинув місце пригоди;
- повідомити, за потреби, відповідні служби (швидку допомогу, поліцію, пожежну службу);
- перед тим як надати допомогу потерпілим, необхідно переконатися, що ти в безпеці;
- якщо загрози нема, слід оглянути жертву та спробувати зупинити кровотечу, якщо вона є, за допомогою перев'язувального матеріалу з аптечки;
- якщо життю потерпілого в салоні автомобіля нічого не загрожує, то діставати його звідти не потрібно;
- якщо людина отримала травми кінцівок чи хребта, краще не рухати з місця до прибуття більш кваліфікованого персоналу;
- не залишати місце події до прибуття медиків, рятувальників, правоохоронців, адже їм можуть знадобитися твої свідчення.

Вантажні автомобілі можуть перевозити небезпечні вантажі. До таких належать речовини, матеріали, вироби, відходи виробництва, які в процесі перевезення можуть завдати шкоди довкіллю, спричинити вибух, пожежу або ушкодження транспортних засобів, а також загибель, травмування, отруєння, опіки чи захворювання людей і тварин.

Перевезення небезпечних вантажів дозволяється лише за умов дотримання встановлених правил. Тому небезпечні вантажі перевозять на спеціально призначеному для цього транспорті: автомобілях із цистернами, величезними контейнерами, лісовозах, самоскидах тощо. Якщо в аварію потрапив автомобіль, що віз небезпечний вантаж, то на це треба зважати під час ліквідації й наслідків. У такому разі треба якнайшвидше покинути місце аварії.



Дорожньо-транспортна пригода.



1. Якому виду транспорту ти віддаєш перевагу для подорожі? Чому?
2. Якими засобами безпеки обладнаний легковий автомобіль?
3. Чи доводилося тобі бути пасажиром у вантажному автомобілі? Яких правил слід дотримувати в цьому випадку?
4. Як поводити себе, якщо став свідком дорожньо-транспортної пригоди?

БЕЗПЕКА В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

§ 7. Вплив соціального оточення на формування навичок безпеки для життя, здоров'я та добробуту. Держава на захисті прав дитини. Вплив найближчого оточення підлітка. Вплив джерел інформації на безпечну поведінку. Комп'ютерна, ігрова та інтернет-залежність

*Є помилки, які неможливо виправити.
Є вчинки, за які не пробачають.
Є рішення, про які шкодують усе життя.
Але є вибір, і він за нами.*
Кузьма Скрыбін, український співак,
композитор, поет, письменник, телеведучий,
продюсер, актор

ВИВЧАЄМО:

- ❖ соціальні чинники впливу на підлітків;
- ❖ сутність соціальної безпеки;
- ❖ законодавство України щодо захисту дитини;
- ❖ соціальне оточення підлітків;
- ❖ вплив джерел інформації на безпеку дитини;
- ❖ вплив комп'ютерних ігор на безпеку й здоров'я підлітків.



Давньогрецький науковець-енциклопедист, філософ і логік **Аристотель** переконував, що людина є істотою соціальною, адже належить до групи, в якій учасники тісно взаємодіють між собою.



Людина від природи не створена для життя в ізоляції, їй потрібне спілкування та взаємодія з іншими людьми для задоволення своїх потреб та розвитку як особистості, і вона займає певне місце серед усіх його членів.

У суспільстві діють певні принципи, правила й норми поведінки, усі члени мають права і мають також обов'язки. Людина сама визначає, дотримуватися їй цих норм і правил чи порушувати їх.

Уміння користуватися своїми правами та бажання виконувати свої обов'язки є важливим показником соціального здоров'я.

Соціальні чинники, що впливають на соціальне здоров'я

родина	навчальний заклад, клас	підліткові компанії	література, яку читаєш	музика, яку слухаєш	комп'ютерні ігри
--------	-------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------

Звичайно, на життєвому шляху трапляються ті, хто не зважає на жодні принципи і норми, не бажає й не враховує будь-чий інтереси. Такі люди здатні заподіяти шкоду іншим, зокрема своїм рідним, друзям. Вплив соціуму існує й призводить до певних наслідків, іноді не найкращих. Тому кожному треба розвивати *життєві навички протидії негативному соціальному тиску*.

Ти і твої однолітки мусите знати, що ви є активними учасниками процесу свого соціального розвитку й можете впливати на своє соціальне здоров'я, вчиняючи так чи інакше. Наприклад, ведучи здоровий спосіб життя або порушуючи його, дотримуючись батьківських настанов чи порушуючи їх, коли перебуваєте в підлітковій компанії.



Чи має рацію Денис, вважаючи, що коли на його соціальне здоров'я впливає так багато чинників, то сам він нічого не може зробити для змін у суспільному житті?

Маючи уявлення про соціальні фактори здоров'я, ти можеш зробити правильний вибір і жити так, щоб не завдавати шкоди своєму здоров'ю, бо ніхто не зробить цього замість тебе.



Слід пам'ятати, що соціальне здоров'я пов'язане із безпекою!

Складові соціальної безпеки

Людина	Суспільство	Держава
--------	-------------	---------

Захищеність соціальних інтересів індивідуума, суспільства, держави від внутрішніх та зовнішніх загроз — у цьому полягає суть соціальної безпеки.



Суб'єктами соціальної безпеки є: органи законодавчої влади, центральні й місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, громадські об'єднання та громадяни.

Соціально здоровим суспільство роблять наявність у ньому соціальної рівності й справедливості. У такому суспільстві людина буде почуватися захищеною й упевненою у своєму майбутньому.



Підлітки на зупинці громадського транспорту чекали автобус, щоб дістатися спортивної школи. Вони голосно розмовляли, штовхалися, смакували морозиво, що топилося й скапувало додолу. Люди на зупинці, котрі теж очікували транспорт, зробили підліткам зауваження щодо їх поведінки. Однак вони відповідали задерикувато, поведінка їх стала ще більш гамірною.

Оцініть стан соціального здоров'я підлітків. Що ви можете сказати про їхній соціальний розвиток?

Підліток є частиною суспільства. Його права, як і права інших членів соціуму, надійно захищені державою.

Законодавство України захищає права дитини й ґрунтується, насамперед, на Конституції України, а також на Конвенції ООН про права дитини, міжнародних договорах. У Законі України «Про охорону дитинства» записано, що *«всі діти на території України мають рівні права і свободи. Держава гарантує юним громадянам забезпечення належних умов навчання, виховання, фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку. Дитина в Україні має право на життя та охорону здоров'я, на ім'я та громадянство, на проживання в сім'ї та достатньо забезпечений життєвий рівень»*.

Законом визначено право дитини на: захист від усіх форм насильства; освіту; вільне висловлення думки; отримання інформації; дозвілля тощо.

Найближчим соціальним оточенням для тебе й твоїх однолітків є родина, друзі, однокласники, вчителі, наставники.

У процесі спілкування між вами виникають певні стосунки та взаємні впливи один на одного, які можуть бути як позитивними, так і мати негативний характер.

Першою ланкою суспільства, в якій ти проявляєш себе як соціальна особистість, є *родина*. Саме тут формуються цінності, ставлення, звички, спосіб проведення дозвілля.

У родині кожен має свої обов'язки. Якщо ти справляєшся зі своїми родинними обов'язками, то це свідчить, що твій соціальний розвиток відбувається нормально. Також твоїм обов'язком стосовно родини є успішне навчання, прийнятна у соціумі поведінка. Адже, батьки вірять у те, що ти станеш корисним членом суспільства й родина зможе розраховувати на тебе в майбутньому.

У колі рідних і близьких ти отримуєш перший життєвий досвід, наслідуючи поведінку, стиль спілкування з людьми. Якщо у твоїй родині поважають одне одного й піклуються одне про одного, то й ти будеш поводитися так само. Якщо в родині звикли разом відпочивати на природі, займатися спортом, відвідувати музеї, виставки, театри, то й ти також збережеш на все життя звичку активно відпочивати. *Так у тебе сформується здоровий спосіб життя.*

Буває, що родина не веде здоровий спосіб життя. У такому випадку від тебе залежатиме, які навички й звички ти формуватимеш.

Не менш важливим для соціального розвитку твоїх однолітків є ваше місце та роль у різних підліткових групах: класі, спортивній секції, гуртку, компанії друзів, які живуть поряд. Ваш соціальний розвиток і соціальне здоров'я так чи інакше залежать від цих груп.



Руслана поверталася додому із занять легкою атлетикою. Біля будинку її зустріла група знайомих однолітків, які запропонували їй спробувати алкогольний напій. Що, на твою думку, повинна відповісти їм Руслана?

Обираючи оточення, подумай, як воно може вплинути на твоє соціальне здоров'я. Звертай увагу на спосіб життя підлітків, з якими ти спілкуєшся і дружиш. Чи є цей спосіб життя здоровим, чи не буде він тобі шкодити?



Пам'ятай, що свої інтереси можеш відстояти, перш за все, саме ти!

Соціальна небезпека може виникнути будь-де, наприклад у місці проживання чи на вулиці. Щоб бути у безпеці навіть у знайомому місці, треба дотримувати певних правил.



Пам'ятай!

- У жодному разі не відчиняй двері, якщо дзвонить незнайома людина, не залишай двері відчиненими.
- Не заходь у ліфт, якщо там перебуває незнайома, підозріла людина.
- Повертаючись додому, тримай ключі під рукою, щоб не стояти занадто довго перед дверима в пошуках ключа.
- Не гуляй на вулиці допізна. Пам'ятай, що кримінальні ситуації найчастіше виникають у темний час доби.
- Не погоджуйся йти з незнайомими чи малознайомими підлітками або дорослими в чужий під'їзд.
- Не розмовляй на вулиці з незнайомими людьми. Ніколи не вступай з ними в суперечку.
- Не бери від незнайомців ніяких речей, які вони пропонують.

У твоєму віці особливого значення набуває дружба. Коли ділишся з другом своїми думками, починаєш краще розуміти самого себе, а повага підвищує твою самооцінку.

Друзі можуть впливати на тебе позитивно, але іноді їхній вплив є негативним.

Негативний вплив друзів може спонукати:

- почати курити, вживати алкоголь;
- прогулювати уроки;
- брехати;
- щось украсти, когось побити.

Позитивний вплив друзів може спонукати:

- записатися до спортивної секції;
- взяти участь у змаганнях;
- берегти здоров'я;
- досягти поставленої мети;
- надати допомогу тим, хто її потребує.



У парах або групах однокласників розкажи про людей, які найбільше вплинули на тебе, стосунки з якими ти вважаєш особливими.

Розвиток передових технологій, зокрема комп'ютерних, стрімко йде вперед. Завдяки цьому, комп'ютер, планшет, смартфон перетворилися із предметів розкоші в речі, без яких неможливо уявити сучасне життя.

Неконтрольоване надмірне проведення часу з телебаченням, у соціальних мережах, інтернеті можуть мати негативні наслідки для підлітка.

До таких проблем зі здоров'ям належать: складність засвоєння інформації на слух; сприйняття тільки зорової інформації; недорозвинення мови та емоцій; загальмування психічного розвитку.

У наш час у комп'ютерні ігри регулярно грають від 60% до 90% підлітків. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми може призвести до того, що у свідомості підлітка реальний і віртуальний світи міняються місцями. Це завдає шкоди його соціальному здоров'ю: він обмежує спілкування з іншими людьми, перестає сприймати реальність, стає більш агресивним, часто нездатним контролювати власні емоції. Виникає *інтернет-залежність*, яку 2008 році офіційно визнано хворобою.



Інтернетзалежність — психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

Нові технології — це не лише ігри. Телебачення та інтернет розповідають чи показують підлітку більше інформації, ніж батьки, друзі, вчителі. І часто підлітки довіряють цим повідомленням не менше, а навіть більше, ніж рідним і близьким.



Поміркуй, як можна змінити інформацію за допомогою ЗМІ.



Маніпуляція в інформаційній сфері — вид психологічного впливу, що здійснюється через ЗМІ і призводить до зміни намірів об'єкта, його бажань, настрою, поведінки, поглядів тощо.



Звичайно, не слід відкидати і позитивний вплив ЗМІ на формування світогляду дитини; високий рівень інформованості у всіх сферах життя людини; підвищення культурного та інтелектуального потенціалу.



Інтернет-залежність. Маніпуляція в інформаційній сфері.



1. Які соціальні небезпеки можуть виникнути на вулиці?
2. Що гарантує дитині Закон України «Про охорону дитинства»?
3. Чи буває так, що людина має тільки права, а обов'язків не має?
4. Запиши імена десятих людей зі свого найближчого оточення.
5. Доведи, що, поділяючи ті або інші погляди, захоплення, уподобання своїх друзів, ти потрапляєш під їхній соціальний вплив.
6. У якій компанії проводиш дозвілля? Чому саме в такій?
7. Чи погоджуєшся ти з твердженням, що телевізійні програми, які ти дивишся, впливають на твоє соціальне здоров'я? Обґрунтуй свою відповідь.

Узагальнення з розділу «Безпека»

1. Що таке якість життя?
2. Назви загальнолюдські цінності.
3. Які громадянські цінності притаманні українському суспільству?
4. Що є найвищою цінністю для людини?
5. Які види небезпек тобі відомі?
6. Що таке ризик? Які є рівні ризику?
7. Які небезпеки воєнного часу можуть нам загрожувати?
8. Що може стати причиною виникнення пожежі?
9. Які місця у твоєму населеному пункті є громадськими?
10. Склади та відпрацюй з однокласниками алгоритм дій у випадку пожежі у школі.
11. Яких правил слід дотримувати в період воєнного часу?
12. Що таке травма? Що може бути причиною її виникнення?
13. Яких правил слід дотримувати при отруєннях засобами побутової хімії і яких — щоб цього не сталося?
14. Якому виду транспорту ти віддаєш перевагу для подорожі? Чому?
15. Якими засобами безпеки обладнаний легковий автомобіль?
16. Чи доводилося тобі бути пасажиром у вантажному автомобілі? Яких правил слід дотримувати в цьому випадку?
17. Як поводити себе, якщо став свідком дорожньо-транспортної пригоди?
18. Які соціальні небезпеки можуть виникнути на вулиці?
19. Що гарантує дитині Закон України «Про охорону дитинства»?
20. Чи буває так, що людина має тільки права, а обов'язків не має?
21. Доведи, що, поділяючи ті або інші погляди, захоплення, уподобання своїх друзів, ти потрапляєш під їхній соціальний вплив.
22. Чи погоджуєшся ти з твердженням, що телевізійні програми, які ти дивишся, впливають, та твоє соціальне здоров'я?

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я

ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я І ВИБІР СПОСОБУ ЖИТТЯ

§ 8. Взаємозв'язок складників здоров'я. Навички, сприятливі для здорового способу життя

*Вартість здоров'я знає лише той,
хто його втратив.
Українська народна приказка*

ВИВЧАЄМО:

- ❖ основні складові здоров'я;
- ❖ взаємозв'язок між складовими здоров'я;
- ❖ необхідність збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- ❖ основні чинники, що впливають на здоров'я людини.



Здоров'я — найбільша людська цінність, яку не всі бережуть, багато хто починає цінувати, вже втративши частину цього скарбу. Отже, попри труднощі сьогодення, кожен із нас має свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти найдорожчий скарб у житті.



Пригадай, що таке здоров'я.

Учені вважають, що здоров'я — це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». У побутовому розумінні здоров'я — це всього-на-всього відсутність хвороб.

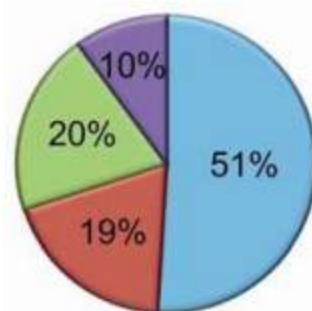
Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби. Якщо людина перебуває тривалий час в атмосфері страху, стресу, це може призвести до онкологічних, серцево-судинних чи психічних захворювань. В історії людства відомі випадки, коли завдяки великій духовності та вірі люди з надзвичайно важкими захворюваннями чи травмами не тільки одужували, а й поверталися до активного життя.

У результаті численних досліджень учені зробили висновки, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності

природних катаклізмів (землетрусів, повеней, посух), приблизно 19% припадає на екологічні й соціальні, 20% — на спадковість і генетичні порушення, 10% — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 51% — на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я.

Навіть у країнах зі сприятливими екологічними та кліматичними умовами, з високим рівнем життя, медичного обслуговування і системи охорони здоров'я (наприклад Австрії, Канади Швеції, Швейцарії) в деяких людей, які не мали ніяких генетичних захворювань, внаслідок неправильного способу життя (переїдання, недостатньої рухової активності, тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями та вживання наркотичних речовин тощо) виникали тяжкі захворювання (наркоманія, рак легенів, СНІД, інфаркт, інсульт, алкоголізм тощо), які закінчувалися каліцтвом або смертю цих людей у молодому віці.

І навпаки, люди, які ведуть здоровий спосіб життя, мають набагато більше шансів залишитися здоровими й активними до глибокої старості, навіть якщо вони проживають в екологічно забруднених регіонах чи працюють на «шкідливому» виробництві.



■ Спосіб життя
■ Спадковість
■ Довкілля
■ Медицина



Здоров'я значною мірою залежить від умов життя і праці, що визначаються політичним устроєм і рівнем соціально-економічного розвитку держави, а також від екологічних і географічних чинників навколишнього середовища. Головним же чином воно залежить від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я визначається надзвичайно різними складовими. Вони взаємопов'язані, й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.



Захоплюючись комп'ютерними іграми, Вадим увесь свій вільний від шкільних занять час проводить, сидячи за комп'ютером. Як ви думаєте, чи позначиться такий малорухливий спосіб життя на його соціальному здоров'ї, чи, незважаючи на це, він може бути соціально успішним?

Усі складові здоров'я тісно пов'язані між собою. Оскільки людина є живою істотою, то її здоров'я багато в чому

визначається *фізичною складовою здоров'я*. Але вона не просто біологічна істота — вона істота біосоціальна.

Людина є ще й особистістю — представником суспільства.

Її здоров'я визначається також *соціальною складовою*.

Фізична й соціальна складові здоров'я є одним цілим.

Соціальне неблагополуччя людини може призвести до втрати нею свого фізичного здоров'я.

Це може бути пов'язане, наприклад, з тим, що вона неправильно харчується і має погані умови проживання, часто зазнає стресів. Соціальне неблагополуччя позначається як на фізичному, так і на психічному здоров'ї. *Людина може впасти в депресію, вона не може управляти своїми емоціями, в неї виникають фізіологічні порушення, її духовний розвиток припиняється.*

Для підлітка-семикласника взаємозв'язок усіх складових здоров'я, можливо, не є очевидним.

Давай його простежимо.

Отже, фізична складова здоров'я визначає рівень росту й розвитку систем органів підлітка. Якщо з цією складовою все в порядку й підліток фізіологічно нормально розвивається, то це визначає його нормальне психічне й духовне зростання. Якщо підліток психічно й духовно здоровий, то це сприяє його фізичному здоров'ю.



Фізичне, психологічне й духовне здоров'я впливає на соціальну складову здоров'я. Для підлітка ознаками його соціального здоров'я є успіхи в навчанні, вміння спілкуватися з різними людьми, гармонійний розвиток його особистості, вільно й свідомо визначати своє місце серед інших людей, відповідати за свої вчинки.

Таким чином, усі складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну.



Здоровий спосіб життя — головний чинник здоров'я.

Слово «чинник» є калькою з латинського слова «factor» — «той, що робить, чинить»). Чинник — це умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис, тобто «те, що чинить, здійснює вплив, діюче».

Коли говорять про чинники здоров'я, мають на увазі ті причини, що можуть змінити стан здоров'я, тобто впливають на нього.

Головним чинником здоров'я, що впливає на всі його складові, є здоровий спосіб життя.



Таким чином, статистика свідчить про те, що здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя.

Здоровий спосіб життя — це форми й способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

В основі будь-якого способу життя лежать принципи, тобто правила поведінки, яких дотримує людина.

Розрізняють біологічні та соціальні принципи.



Біологічні принципи	Соціальні принципи
Полягають у тому, що спосіб життя повинен бути віковим, забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним	Полягають у тому, що спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим, самообмежувальним

Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:

- навички раціонального харчування — додержання режиму харчування, уміння складати харчовий раціон;

- навички рухової активності — виконання ранкової зарядки, регулярні заняття фізкультурою, спортом, фізичною працею;

- санітарно-гігієнічні навички — уміння доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо;

- уміння чергувати режим праці та відпочинку.

Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:

- навички ефективного спілкування — уміння слухати, чітко висловлювати свої думки, адекватно реагувати на критику;

- навички співпереживання — уміння рахуватися з почуттями інших людей, виявляти допомогу і підтримку;

- навички розв'язання конфліктів за допомогою конструктивних переговорів;

- навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації — уміння відстоювати свою позицію, відмовлятися від



небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин.

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

- навички самоусвідомлення і самооцінки — позитивне ставлення до себе та інших людей, вміння реально оцінювати свої здібності й можливості;
- аналіз проблем і прийняття рішень — вміння визначати суть проблеми, причини її виникнення, шляхи вирішення;
- навички самоконтролю — вміння правильно виражати свої почуття, переживати невдачі, раціонально планувати свій час, контролювати прояви гніву.



Щоб бути здоровим та успішним, потрібно розвивати в собі всі види навичок здорового способу життя!

Отже, здоровий спосіб життя — це раціональна організація життя людини на основі біологічних та соціальних чинників.

Для того щоб людина вибрала здоровий спосіб життя як головний чинник, що визначає її здоров'я, в неї має бути:

- усвідомлення цінності свого власного життя й здоров'я;
- знання про особливості здорового способу життя;
- бажання бути здоровим / здоровою і воля, щоб утілити це бажання в життя.

Усі складові здоров'я є одним цілим. Фізична, соціальна, психічна та духовна складові здоров'я тісно взаємозв'язані між собою й впливають одна на одну. Оскільки людина є живою істотою, то її здоров'я багато в чому визначається фізичною складовою здоров'я. Але кожна людина є особистістю — частиною суспільства, тому її здоров'я визначається також соціальною складовою. Фізична, психічна й духовна складові здоров'я впливають на соціальне здоров'я.

Ознаками соціального здоров'я підлітків є гармонійний розвиток особистості, вміння спілкуватися з різними людьми, успіхи в навчанні, вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей, відповідати за свої вчинки.



До чинників здоров'я належать: спадковість, спосіб життя, медичне обслуговування, навколишнє середовище, соціально-економічні й природні чинники.

Усі чинники здоров'я пов'язані між собою й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Найважливішим чинником, що впливає на здоров'я, є спосіб життя.



Здоров'я. Здоровий спосіб життя. Життєві навички. Чинники здоров'я.



1. Що таке здоров'я?
2. Які принципи здорового способу життя?
3. Поясни, як ти розумієш поняття «чинники здоров'я».
4. Чому складові здоров'я є взаємозалежними?
5. Змоделюй взаємозв'язки між складовими здорового способу життя.
6. Розроби проєкт «Обираю здоровий спосіб життя».
7. Переглянь відео за покликанням

<https://www.youtube.com/watch?v=gMu8qHFdegs> або за QR-кодом.



§ 9. Вплив засобів масової інформації, соціальної реклами на прийняття рішення щодо здорового способу життя

*Все можна купити, тільки здоров'я ні.
Українське народне прислів'я*

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке ЗМІ та його види;
- ❖ інтернет-залежність підлітків та її вплив на здоров'я;
- ❖ як різні види реклами впливають на здоровий спосіб життя.



Яку роль у твоєму житті відіграє інформація?

Розвиток інформаційних технологій, що розпочався в середині ХХ століття, заклав основу формування суспільства взагалі нового типу — інформаційного суспільства. Засоби масової інформації займають в розвитку суспільства особливе місце. Їх вплив на людину починається у ранньому віці і продовжується упродовж усього життя. Взагалі, в сучасному світі засоби масової інформації взяли на себе значну функцію з формування свідомості людей, виховання їх ціннісних орієнтацій, смаків, поглядів, звичок, уподобань.

Незважаючи на бурхливий розвиток засобів комунікацій на початку ХХІ століття, телебачення і сьогодні залишається найбільш масовим та доступним засобом масової інформації.



Перші рекламні повідомлення з'явилися ще за часів Давнього Єгипту. Археологи виявили папірус, залишений господарем якогось раба. Документ розхвалював фізичну витривалість, відмінне здоров'я й інші якості невольника, щоб для нього швидше знайшовся покупець.

Перші «рекламники» з'явилися пізніше — в епоху Давньої Греції. Вже тоді по міських вулицях і площах бродили глашатаї, зазивали народ піснями, що спонукають купити що-небудь або скористатися якоюсь послугою.

Перші близькі до сучасних рекламні оголошення народилися в Давньому Римі. Їх писали прямо на стінах будинків. Переходячи від хати до хати, городяни могли дізнатися про місце і час гладіаторських боїв, про продаж невольників, домашньої худоби і будь-яких товарів.

Винахід друкарського верстата ознаменував новий період у розвитку реклами. Вважається, що першу офіційну рекламу випустила лондонська газета, яка пообіцяла нагороду за повернення 12 вкрадених коней.

Засоби масової інформації (ЗМІ) або мас-медіа (Mass media) — це преса (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, інтернет, кіноіндустрія, рекламні щити та панелі.



Засоби масової інформації чинять на людину як позитивний, так і негативний вплив.

Позитивний вплив ЗМІ	Негативний вплив ЗМІ
<ul style="list-style-type: none"> - розширюють світогляд людини; - підвищують рівень інформованості у всіх сферах життя людини; - підвищують культурний та інтелектуальний потенціал; - є засобом розваг; - є засобом зв'язку 	<ul style="list-style-type: none"> - рекламують шкідливі продукти; - псують зір; - показують кадри жорстокості та насильства; - надають хибну інформацію



За даними соціологічного дослідження кандидата психологічних наук О. Ю. Дроздова (Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України):

- 58% підлітків прагне копіювати поведінку телегероїв;
- 37,3% молоді взагалі готові вчинити протиправні дії, копіюючи телегероїв.

Телебачення та інтернет надають підліткам більше інформації, ніж батьки, друзі або вчителі, і досить часто діти довіряють цим повідомленням не менше, а іноді навіть більше, ніж рідним і близьким.

За допомогою ЗМІ інформацію можна:

- спотворити за допомогою неповної, односторонньої подачі;
- відредагувати, додавши власні домисли і коментарі;
- інтерпретувати у вигідному світлі;
- просто приховати;
- створити «інформаційний шум»;
- оперативно подати навіть неперевірену.

У 2008 році хворобою офіційно визнано *інтернет-залежність*.



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

Майже для кожного виду людської діяльності комп'ютер є невід'ємним інструментом. У той же час, він став винятково популярним джерелом розваг — через ігри, інтернет, віртуальне спілкування.

Проте, все частіше і частіше науковці б'ють на сполох: комп'ютер може становити загрозу для людського організму,

впливаючи не лише на фізичний та фізіологічний стани, але / й маючи також психологічний вплив на людину. Залежність від інтернету, чи кіберзалежність, дуже схоже на патологічний потяг до азартних ігор. Точно так же, як і азартні гравці, залежні від інтернету мимовільно вкладають у свій комп'ютер та віртуальне спілкування гроші та час. Вони можуть не помічати все, що діється навколо, і шукати задоволення у спілкуванні з машиною чи віртуальними друзями.



Першими ознаками комп'ютерної залежності підлітка можна вважати:

- пропуски занять через комп'ютерну гру чи віртуальне спілкування в мережі «Інтернет»;
- просиджування за комп'ютером уночі;
- приймання їжі за комп'ютером;
- віддавання переваги віртуальному спілкуванню;
- що загальний час, проведений за комп'ютером та в мережі, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень;
- що дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;
- конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.



Розглянь ситуації та дай відповіді на запитання.

Ситуація 1. Марійка пропонує Олені піти погуляти з подругами о десятій годині ранку у вихідний. Проте Олена відмовила подрузі, кажучи, що вона ще не виспалася, бо дуже пізно лягла, «зависаючи» в інтернеті, оскільки батьків не було вдома.

1. Чи має Марійка розповісти подрузі про шкоду для здоров'я, яку викликає постійне сидіння за комп'ютером, не кажучи вже про «зависання» в інтернеті?
2. Як ти вважаєш, чи налякає Олену можливість втратити подругу?
3. Як треба вчинити подрузі Олені, щоб вона перестав «зависати» в інтернеті вночі?

Ситуація 2. Мама заборонила Олегові користуватися комп'ютером через погані оцінки. Петро, найкращий товариш Олега, порадив налякати маму і піти з дому на необмежений час. Однокласникам стала відома дана ситуація.

1. Як повинен вчинити Олег?
2. Чи правильно вчинила мама?
3. Чи варто Олегові послухати Петра?
4. Якими повинні бути дії однокласників?

Види реклами	
Комерційна	Соціальна
<p>Інформує про товари або види послуг. Спонукає придбати рекламовані товари, користуватися рекламованими видами послуг. Виробник-рекламодавець прагне продати більше товарів, щоб збільшити прибуток, розширити ринок збуту, забезпечити попит.</p> 	<p>Привертає увагу до проблем суспільства. Один із засобів переконати в чомусь людей або змінити їхнє ставлення до певної проблеми. В такій рекламі не повинні згадуватися конкретна продукція та її виробники.</p> 



Пригадай із 6 класу, які бувають рішення.

Приймаючи прості рішення, люди зазвичай покладаються на свій смак, чиюсь пораду, роблять так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі, їм не сподобається смак морозива чи фільм, який вони вибрали. Дехто звик так розв'язувати всі проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що буде, коли підеш гуляти, замість того, щоб виконати домашнє завдання). Ціна такого неправильного рішення — низька оцінка, зіпсований настрій і навіть твоя репутація, якщо тебе раніше вважали стараним учнем. Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей. Та все у твоїх руках, майже як у китайській легенді.



Переглянь відеофільм за покликанням

<https://www.youtube.com/watch?v=1R3ViWMEYvM>

або за QR-кодом. Який висновок можна зробити з цієї притчі? Від кого залежать наші рішення? Наведи приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей.



Обговори у класі ситуацію та дай відповідь на запитання.

Ситуація. Завтра у твого / твоєї брата / сестри підсумкова контрольна робота. Якщо він / вона не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр і проблеми з батьками. Однак друг/подруга кличе його / її на фільм, який вони давно збиралися переглянути. Яке рішення, на твою думку, повинен / повинна вона/він прийняти?



ЗМІ. Види ЗМІ. Види реклами.



1. Що таке ЗМІ?
2. Які ти знаєш види рішень?
3. Як реклама впливає на здоров'я підлітка?
4. Розроби проєкт «Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя».

ТИ ДОРОСЛІШАЄШ

§ 10. Зрілість та її ознаки. Фізичний розвиток підлітків та способи покращення фізичної форми

Всі ростуть, але не всі стають зрілими.

Кемі Согунле, експерт з питань особистих відносин

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке підлітковий вік;
- ❖ види зрілості;
- ❖ етапи індивідуального розвитку;
- ❖ показники фізичного розвитку підлітків.



Розвиток людини — це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості.



Пригадай, через які етапи проходить індивідуальний розвиток людини.

Кожний етап відзначається своїми особливостями й відіграє певну роль. Знання про це допомагають людині справлятися з труднощами, які неминуче виникають у кожному періоді її життя.

Вік, у який ти вступаєш, називають *підлітковим*. Цей період учені ще називають «перехідним», «періодом гормонального вибуху», «пубертатом» (від латин. *pubertas* — *статева зрілість*).

Це складний, але цікавий період, оскільки в цей час починається перехід від дитинства до дорослості. Такий перехід пов'язаний з усіма сферами життя — *фізіологічною, психологічною та соціальною*.



Розглянь ситуацію і дай відповідь на запитання. Андрій нудьгував на уроці хімії. Він випростав ноги, уперся в стілець Миколки, який сидів перед ним, і різко штовхнув його. Миколка охнув, бо виявився затиснутим між спинкою стільця і краєм своєї парти. Хлопчику стало погано, і його відправили до лікаря. Виявилось, що в нього компресійний перелом ребра, і Миколка опинився в лікарні. Як ти можеш оцінити вчинок хлопця? У чому його проблема?

Для того щоб стати дорослим, потрібно досягти фізіологічної зрілості. Тобто всі системи організму — опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна, нервова, статева та інші — повинні бути остаточно сформованими. Тільки тоді людина може виконувати нові для неї функції, пов'язані зі створенням сім'ї, народженням і вихованням дітей. Такий стан учені називають *фізіологічною зрілістю*.

Психологічна і соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві та пристосування до спільного життя з іншими людьми. Підліток поступово навчається найкращим чином організовувати свою поведінку в соціальному середовищі, узгоджувати власну самооцінку і власні очікування зі своїми можливостями та навколишньою реальністю. Для того щоб навчитися цього, він повинен уміти аналізувати свій внутрішній досвід.

Підлітки вважають «соціально незрілим» у тому разі, коли він ще не може прогнозувати власну поведінку, приймати обдумані рішення, співвідносити їх зі своїми можливостями і нести за них відповідальність перед собою та іншими людьми.

Звичайний наслідок малопродуманих і безвідповідальних рішень — їхня нездійсненність. Звідси різного роду невдачі, здобуття не того результату, який очікувався. Підліткові дуже хочеться звинуватити в цих невдачах інших людей, але спочатку він повинен оцінити свою власну поведінку і ступінь обдуманості своїх рішень.



Розглянь ситуацію і допоможи вирішити проблему.

Діана попросила батьків купити їй новий мобільний телефон, такий, як у подруги. Телефон був дорогим. Однак мама відмовилася від нових осінніх туфель, тато не став купувати зимову куртку, брат сказав, що обійдеться без нових кросівок. Діані купили телефон. Проте через тиждень дівчина зізналася, що телефон вона випадково забула на лавці й чекає, що їй подарують новий.

У чому проблема Діани? Як повинні діяти члени її родини?

Підлітковий вік — це період багатьох змін: *фізіологічних*, що відбуваються в тілі, *психологічних* — у думках, почуттях і потребах, а також *у стосунках з іншими людьми* (батьками, вчителями, друзями, протилежною статтю). Щоб стати дорослим, треба «виросити» не лише фізично, а й психологічно і соціально.



Організм дозріває фізіологічно, але до повної фізіологічної зрілості ще далеко, іде соціальне дорослішання, проте соціальна зрілість ще не настала. Саме тому підлітковий період є таким непростим, насиченим і суперечливим.

Хронологічно підлітковий вік визначають від 10–11 до 14–15 років.

Гормони росту й статеві гормони викликають у підлітка інтенсивний фізіологічний розвиток, спрямований на формування фізіологічної зрілості.

Розвиток людини		
фізичний	статевий	розумовий
Нормальний фізичний розвиток — це зміна розмірів і форми тіла відповідно до віку	Нормальний статевий розвиток — це своєчасне дозрівання статевої системи та інших фізіологічних систем людини, характеризується здатністю до відтворення (дітонародження)	Нормальний розумовий розвиток — це відповідне вікове становлення структури і функцій головного мозку: розбірливе мовлення, розумові процеси (сприйняття, увага, емоції, пам'ять, аналіз і синтез інформації)



Іван Максимович Піддубний — український спортсмен-борець. Шестиразовий чемпіон світу з боротьби. Іван Піддубний як всесвітньо відомий борець відрізнявся від інших майстрів боротьби не тільки винятковою силою, але і витривалістю. Секрет непереможності видатного богатиря полягав у чудовому поєднанні виняткових фізичних даних з високим спортивним стилем. Іван Максимович протягом усього життя, до сімдесятирічного віку, коли він залишив заняття спортом, не припиняв щоденного тренування і дотримувався правильного режиму. Він ніколи в житті не палив і не вживав спиртного.



Фізичні зміни, що відбуваються в організмі підлітка: швидкий ріст, збільшення маси тіла, збільшення об'єму легень, розвиток серцево-судинної системи, зміна форми обличчя та

пропорцій тіла, ствердіння скелета, вдосконалення м'язової системи, нервова система часто перебуває у стані загальмованості або сильного збудження, розвиток репродуктивної системи та інше.

Показники фізичного здоров'я можуть бути як *суб'єктивні* (самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою), так і *об'єктивні* (виміри маси тіла, зросту, обхвату грудної клітки, шиї, плеча, стегна, гомілки, частоти дихання, життєвої ємкості легенів, пульсу, артеріального тиску).

Основними показниками фізичного розвитку підлітка вважають його / її зріст та маса тіла, а також обхват грудної клітки.

До *способів покращення фізичної форми* слід віднести: фізичні вправи; активний рух; відмова від пасивного відпочинку; плавання; катання на велосипеді; рухливі ігри на свіжому повітрі; футбол; волейбол; бадмінтон та інші.

Для того щоб завжди бути в гарній фізичній формі, необхідно:

1. Дотримуватися режиму дня.
2. Уживати здорову їжу.
3. Загартовуватися, робити зарядку.
4. Вживати вітаміни.
5. Здійснювати профілактику захворювань.
6. Відвідувати гуртки і секції.
7. Бути прикладом у збереженні та зміцненні здоров'я.



Підлітковий вік. Види зрілості.



1. Які етапи індивідуального розвитку проходить кожна людина?
2. Який вік називають підлітковим?
3. Які ознаки фізіологічної зрілості людини?
4. Чому для підліткового типу статури характерна певна незграбність?
5. Чим відрізняється доросла зріла людина від підлітка?
6. Яку людину можна назвати самостійною, соціально зрілою?
7. Якими вміннями володіє психологічно зрілий підліток?

§ 11. Косметичні проблеми у підлітковому віці та способи їх розв'язання

Гарна шкіра вимагає відданості, а не дива.
Ерно Ласло, угорський дерматолог

ВИВЧАЄМО:

- ❖ будову шкіри;
- ❖ основні функції шкіри;
- ❖ чинники, які позитивно впливають на стан шкіри;
- ❖ косметику та її види;
- ❖ типи шкіри.



Шкіра — один з найбільших органів. Шкіра — це зовнішній покрив тіла, який є бар'єром між внутрішнім і зовнішнім середовищем організму. Її загальна площа — 1,5–2 м², вага — у середньому 4 кг, що становить 4–9 % від загальної маси тіла. Товщина шкіри різна на різних ділянках і коливається в межах 0,5–4 мм. Всього 7 квадратних сантиметрів шкіри вміщують: 19 мільйонів клітин, 625 потових залоз, 90 сальних залоз, 65 волосків, 6 метрів кров'яних судин та 19 тисяч сенсорних клітин.

Шкіра має властивості оновлюватися. Так, у дорослої людини вона оновлюється кожні 30 днів, а в немовлят — протягом 72 годин. За все життя в людини утворюється приблизно 17 кг шкіри.

Шкіра складається з *трьох шарів*: епідермісу, дерми (власне шкіри), підшкірної жирової клітковини.



Переставивши літери та склади у слові, прочитай правильно:
мідерепіс.

Епідерміс утворений багатошаровим плоским епітелієм. Поверхневі клітини рогового шару відмирають і поступово злущуються. Глибше розміщений ростковий шар живих клітин з ядрами. Ці клітини циліндричної форми, здатні розмножуватись. У міру наближення до поверхневого шару вони стають плоскими і втрачають ядра.

Дерма (власне шкіра) представлена волокнистою сполучною тканиною з великою кількістю еластичних волокон. Завдяки волокнам шкіра еластична і пружна. У дермі проходять кровоносні та лімфатичні судини, нерви, розміщені сальні й

потові залози, волосяні сумки, спеціалізовані нервові структури — рецептори.



Підшкірна жирова клітковина (гіподерма) — між волокнами пухкої сполучної тканини розміщені жирові клітини (резервний жир). Це термоізолятор організму, який пом'якшує тиск на тканини, що розташовані поряд. Товщина шару різна у різних людей і залежить від способу життя, харчування, стану здоров'я та обміну речовин.

Шкіра виконує такі функції:

Функції шкіри:	1. Захисна функція — механічний захист від подразників забезпечується щільним роговим шаром, особливо на долонях та підшвах. Завдяки цим ознакам шкіра здатна здійснювати опір тиску, ударам, розривам. Захищає організм від радіаційних подразників. Захист від мікроорганізмів забезпечується бактерицидними ознаками шкіри. Шкіра бере участь у процесах імунітету. Має малу електропровідність.
	2. Дихальна функція. Дихання шкіри посилюється при підвищенні температури навколишнього середовища.
	3. Абсорбційна функція. Жирні речовини всмоктуються через епідерміс. Багато токсичних газів через шкіру не проникає. Легко всмоктуються морфін, моноетиловий ефір, етиленгліколь.
	4. Видільна функція здійснюється секрецією потових і сальних залоз. Кількість речовин, що виділяються, залежить від статі, віку, топографічних особливостей шкіри. Шкіра відіграє роль фільтра.
	5. Пігментуюча функція полягає у виробленні меланіну, в шкірі може відкладатися залізовмісний кров'яний пігмент гемосидерин, а також тріхосидерин — у рудому волоссі.
	6. Також шкіра бере участь у терморегуляції організму, обмінних процесах . У шкірі є багато нервових закінчень, які сприймають різні подразнення. У зв'язку з цим шкіра відноситься до органів чуттів.



Як ти розумієш захисну (терморегулятивну, дихальну, видільну) функцію шкіри?

Яким чином шкіра бере участь в обміні речовин?

Які подразнення здатна сприймати шкіра?

Є декілька *типів шкіри*: нормальна, суха, жирна, комбінована або змішана.

Нормальна шкіра зустрічається рідко. Вона матова, гладенька, без зайвого блиску, з легким рум'янцем, без дефектів. Така шкіра добре переносить мило і воду, стійка до атмосферного впливу. Але це не означає, що вона не потребує догляду.

Суха шкіра — ніжна, гладенька, бархатна. В неї є свої переваги і недоліки. Вона тонка, в юних леді дуже красива, але більше будь-якої іншої шкіри піддається впливу сонця і вітру, температури і вологості. На сухій шкірі вже в ранньому віці появляються зморшки, особливо навколо очей і носа. Така шкіра погано переносить воду: після вмивання появляється почуття стягування.

Жирна шкіра постійно блищить, пори на ній розширені, нагадують лимонну шкірку. Під впливом інфекції на ній можуть виникати подразнення, запалення. Але в такої шкіри є і позитивні якості: вона довго залишається еластичною, на ній пізніше виникають зморшки і з віком жирна шкіра стає кращою.

Комбінована, або змішана, шкіра обличчя має ознаки і жирної, і сухої шкіри — найчастіше це результат неправильного догляду за шкірою обличчя. У Т-зоні (лоб, ніс, підборіддя) шкіра жирна, а на вилицях і щоках — нормальна. Володарям комбінованого типу шкіри необхідно використовувати косметичні засоби для двох типів шкіри.



Які асоціації зі словом «шкіра» виникають у тебе?

Для того щоб шкіра функціонувала нормально, необхідно тримати її в чистоті. Основним способом догляду за шкірою є миття, при якому з поверхні шкіри видаляють пил, мікроби, шкірне сало, піт, рогові лусочки, а також різні речовини, що забруднюють шкіру в процесі роботи.

Майже всі підлітки незадоволені тим, як вони виглядають.



У чому ж, на твою думку, полягають косметичні проблеми підлітків?

У підлітковому віці на шкіру впливають гормональні зміни, а також різні інфекційні та атмосферні забруднення і тому з'являються певні *косметичні проблеми*: почервоніння та лущення шкіри; вугровий висип; лупа; прищі; жирна шкіра.



Обговоріть ситуацію та дайте відповіді на запитання.

Петро, розглядаючи ввечері в дзеркало своє обличчя, помітив на лобі чорні цятки вугрів і вирішив їх видавити. Проте зранку на їх місці з'явилися великі гнійники, і мама, не зволікаючи, відвезла сина до лікарні. Чи правильно вчинив Петро? Щоб ви могли йому порадити»?

Слово «*косметика*» походить від грецького *kosmetike* й означає «*мистецтво прикрашати*». Люди здавна застосовували косметичні засоби. Прообразом сучасної косметики є крем чи мазь, які складалися з жиру тварин. Потім до тваринних жирів почали додавати олії, духмяні речовини, віск і лікарські засоби.

Косметику умовно можна поділити на *гігієнічну (профілактичну), лікарську, декоративну та пластичну хірургію*.

Гігієнічна косметика — це засоби, що слугують для захисту від холоду, вітру, сонця, вологості тощо (олії, пудри, пасти, креми, мило).

Лікарська косметика лікує косметичні вади обличчя і тіла, при цьому використовує медичні препарати — вітаміни, гормони.

Декоративна косметика — це мистецтво прикрашати обличчя, догляд за нігтями, мистецтво зачіски. Її засоби — пудри, губні помади, грим, рум'яна, туш для повік, фарби для волосся тощо.



Пластична або естетична хірургія — видалення та виправлення вроджених вад і таких, які не вдалося виправити за допомогою лікувальної косметики.

Усі косметичні засоби мають термін придатності, й на це обов'язково слід зважати. Грамотне використання косметичних засобів дає користь, а безграмотне може зашкодити. Косметику слід підбирати з урахуванням віку й індивідуальних особливостей шкіри.

Догляд за будь-яким типом шкіри, незалежно від статі, складається з декількох етапів:

1 етап — очищення: змити пил, бруд, надлишок шкірного сала за допомогою косметичного мила, очищувального крему чи пінки;

2 етап — тонізування: за допомогою тоніка завершується етап очищення і поліпшується кровообіг шкіри, звужуються пори;

3 етап — зволоження: за допомогою лосьйонів, емульсій, кремів утворюється захисний бар'єр, що уповільнює втрату шкірою вологи та забезпечує довготривалий контроль рівня жирності шкіри.

Грамотно підібрані лікувальні косметичні засоби, використання цілющих трав допоможуть позбутися недоліків шкіри.

На здоров'я шкіри впливають такі *головні чинники*:

1. *Міцний, повноцінний і регулярний сон* омолоджує шкіру підлітків, робить її красивою та підвищує кровопостачання шкіри, і вона стає рожевою, свіжою, очі набувають осяйного блиску, рухи спокійні і гармонійні.

2. *Гігієнічні процедури* сприяють нормальній діяльності шкіри. Завдяки водним процедурам з її поверхні видаляються мертві клітини, піт, жир, пил, які закупорюють пори та можуть спричинити подразнення і появу вугрів. Чиста шкіра свіжа, красива, приваблива.

3. *Сонце* підвищує опірність організму до захворювань, поліпшує кровообіг, активізує обмін речовин в організмі. Під впливом сонячних променів на шкіру в організмі виробляється вітамін D.

4. *Харчування та стан органів травлення:* шлунка, кишківника, печінки тощо. Стеж, щоб у твоєму раціоні було достатньо продуктів, які містять вітаміни А,С, D, групи В. Харчуйся помірно, різноманітно, дотримуючись режиму харчування.



Перейди за покликанням

<https://www.youtube.com/watch?v=mp7ojlbLgSE>

або за QR-кодом й ознайомся з поради косметолога Ірини Медведєвої як правильно очистити шкіру.



Перейди за покликанням

<https://www.youtube.com/watch?v=ylhxXl6dPal&t=345s>

або за QR-кодом і дізнайся як їжа, яку ми споживаємо, впливає на нашу шкіру.



Перейди за покликанням

https://www.youtube.com/watch?v=l6ic_DUGiAs&t=311s

або за QR-кодом і дізнайся як позбутися чорних цяток на обличчі.



Перейди за

покликанням https://www.youtube.com/watch?v=M_1J0CCOehs

або за QR-кодом і дізнайся, як позбутися прищів: причини появи акне та як їх лікувати.



Перейди за покликанням

або <https://www.youtube.com/watch?v=0gPhLwsxCwk> за QR-кодом і

дізнайся, як визначити тип шкіри.



Шкіра. Косметика. Пластична хірургія.



1. Що таке шкіра? Які функції вона виконує?
2. Доведи, що надмірна косметика може зробити найпривабливіше обличчя негарним.
3. Як правильно підбирати косметичні засоби?
4. Доведи, що косметичні проблеми перехідного віку є тимчасовими.
5. Які хвороби шкіри та косметичні проблеми бувають у підлітків? Як їх уникати?
6. Підготуй проєкт «Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри».
7. Виконай онлайн-вправу за покликанням <https://learningapps.org/22799014> або за QR-кодом.



§ 12. Особливості психічного, духовного розвитку підлітків

Дві великі проблеми підліткового віку: пошук місця в суспільстві і, водночас, пошук себе.

Бруно Беттельхайм, американський психолог і психіатр

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке «підлітковий вік»;
- ❖ етапи підліткового віку;
- ❖ особливості інтелекту підлітків;
- ❖ проблеми підліткового віку.



Протягом століть у грецьких, римських, іспанських та китайських джерелах згадували проміжний період між дитинством і дорослістю.

Сини феодалів до 7 років виховувалися у сім'ях. З 14 років після урочистого вручення меча до 21 року юнак був зброєносцем сюзерена, удосконалюючи вміння їзди верхи і володіння зброєю. Супроводжував сюзерена в походах, на полюванні, брав участь у лицарських турнірах. Після досягнення 21 року відбувалася посвята в лицарі.



На Запорозькій Січі існувала специфічна система відбору в школу молодих людей, так званих молодиків. «Хто хотів би стати козаком — мусив наперед служити три роки в старого козака за джуру. Джура виконував роботу різного типу: носив за козаком другу рушницю й потрібні клунки. Одразу, коли навчався від того козака володіти зброєю і набирав вправності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю: рушницю, шаблю, спис, лук і стріли.» До школи приймали хлопчиків з 9 років.



Підлітковий вік — це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий, і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

Підлітковий вік — це період багатьох змін:

- фізіологічних, що відбуваються в тілі;
- психологічних — у думках, почуттях і потребах, а також у стосунках з іншими людьми (батьками, вчителями, друзями, протилежною статтю).

Щоб стати дорослим, треба «вирости» не лише фізично, а й психологічно і соціально.



Чи відчуваєш ти в собі якісь зміни? Помітив / помітила, як почало змінюватися твоє тіло? Що змінилось у твоєму характері, у стосунках з батьками, з друзями?

Особливості інтелекту підлітків:

- 1) спроможність опрацьовувати великі обсяги інформації;
- 2) робити висновки зі своїх спостережень;
- 3) прогнозувати розвиток подій;
- 4) логічно й абстрактно мислити;
- 5) приймати рішення на основі аналізу.



Які, на твою думку, основні переваги і недоліки підліткового віку?

До основних проблем підліткового віку можна віднести:

1. Проблему самосприйняття власного тіла.

Дуже часто в підлітків спостерігається незадоволеність своєю зовнішністю. Це цілком закономірне явище, оскільки в підлітковому віці починають активно функціонувати гормональна та деякі інші системи, розвиток одних органів випереджає розвиток інших, і це відображається на зовнішньому вигляді людини.

Головний акцент: я є те, що я про себе думаю.



Часто підлітки, які мають надмірну вагу, боячись насмішок однокласників сідають на різноманітні дієти, вважаючи, що це допоможе їм схуднути. Щоб ви їм порадили?

2. Проблему віддалення підлітків від сім'ї.

Кожен підліток бажає мати свій особистий простір, куди нікого, не хоче допускати. Через це і відбувається конфлікт між підлітком і батьками, адже він прагне бути самостійним, у нього з'являється особисте життя, а батьки намагаються все контролювати, бо син або дочка ще не дорослі.

Проте слід пам'ятати, що батьки дуже люблять тебе і хвилюються, адже хочуть для своїх дітей лише найкращого.

Усі непорозуміння можна виправити, якщо не уникати діалогу та обговорювати проблеми, що виникають.

3. Проблему домінування.

У компанії однолітків, у яких також формується характер, рівності зазвичай не буває. Тут відбувається постійна боротьба за лідерство. Той, кому не вдається стати лідером, може бути або наближеним, або рядовим членом групи, або ізгоем. А звідси витікає наступна проблема.

4. Проблему непорозуміння з однолітками, у колективі.

Ізгоям, які не знайшли порозуміння з більшістю, доводиться несподівано серед однолітків. Підліток починає замикатися у своєму світі, стає некоммунікбельним одинаком. Перебуваючи серед однолітків, він відчуває



постійний стрес. У нього починаються серйозні психологічні проблеми, що можуть призвести до страшних наслідків. У цьому випадку необхідна допомога дорослих.

Прагнення стати наближеним до лідерів штовхає підлітків на необдумані вчинки. Він може приєднатися до поганої компанії, а це може призвести до появи нових проблем у підлітків: алкоголь, куріння, дрібне хуліганство.

5. Проблему нерозділеного кохання.

Перше кохання — сильне й чисте почуття. Підлітки дуже емоційні, і кожний момент у житті вони «розфарбовують» яскравими фарбами. Невдачі в коханні можуть порушити психологічний стан підлітків. Тому важливо пам'ятати, що всі неприємності в житті можна пережити і найкраще чекає попереду.



Підлітковий вік — це дуже важливий період життя, під час якого ти набуваєш неоціненного досвіду, який допоможе тобі у дорослому житті.



Усі розглянуті проблеми, та ще багато інших, не є непереборними. Ми вже відзначали, що підлітковий вік — один з найбільш складних періодів розвитку людини, але він багато в чому визначає все подальше життя особистості. Адже в підлітковому віці активно формується особистість людини, її самосвідомість, прагнення до самовдосконалення.



Прочитай уривок з вірша Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...» і поміркуй:

Які особливості емоційної сфери підлітка описано в ньому? Які інтелектуальні особливості змушують хлопця замислитися над несправедливістю, що існує в суспільстві? Як вплинуло на нього спілкування з дівчиною?

У чому ж полягають особливості психічного і духовного розвитку підлітків?

1. Підліток чутливо реагує на оцінку його особистості сторонніми. Він прагне визнання й схвалення з боку інших.

2. Підліток часто впадає в крайнощі. Він може бути одночасно сором'язливим і зухвалим, уважним та черствим.

3. У підлітків яскраво проявляється допитливість розуму, прагнення до пізнання навколишнього світу.

Підлітковий період — це непростий період у житті будь-якої людини. Підлітку треба вирішити безліч завдань, пов'язаних із психологічним і духовним дорослішанням.

Тож з'ясуй, за яких умов це дорослішання буде успішнішим.

Звісно, це мусить бути насичене життя. Тобі потрібні друзі / подруги, однолітки, з якими ти можеш спілкуватися, проводити свій час, мати спільні з ними інтереси. Тобі захочеться вийти з-під опіки батьків і вчителів, будувати своє життя самостійно. Це нормальне бажання. Але є фактори ризику, які можуть призвести до того, що ти потрапиш під вплив, який може тобі нашкодити.

Дуже важливими для твого розвитку є стосунки з дорослими людьми. Ти маєш довіряти їм і розуміти, що вони найбільше зацікавлені в тому, щоб твоє дорослішання пройшло нормально.

Потребою називають необхідність у чомусь, яку людина переживає й усвідомлює.

Потреби можуть бути:

Соціальні	Біологічні	Духовні
Соціальними є потреби у спілкуванні, у праці, визнанні власних заслуг.	До біологічних потреб відносять голод, спрагу, сон, потребу в русі. Ці потреби є спадковими. А ось із соціальними й духовними потребами людина не народжується. Вони формуються в процесі її розвитку як особистості.	Духовними є потреби в пізнанні, творчості, саморозвитку. Такі потреби людини обумовлені процесом її виховання і залучення до світу культури. Розвиток потреб пов'язаний із життєвими цінностями.



Підлітковий вік. Потреби. Основні проблеми підліткового віку.



1. Наведи приклади соціальних потреб.
2. Наведи приклади духовних потреб.
3. Коли людину можна вважати дорослою?
4. Доведи, що особливе значення в підлітковому віці має спілкування з однолітками.
5. Що таке підлітковий вік?
6. Які особливості підліткового віку?

ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ І НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ

§ 13. Соціальні чинники ризику і заходи профілактики неінфекційних хвороб, що пов'язані зі способом життя

*Знай, що хвороба, яка відповідає
натурі, віку, порі року, менш
небезпечна, ніж хвороба, яка не
відповідає цьому і трапляється як
результат значної причини.*
Гіппократ, грецький лікар

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке хвороба;
- ❖ види захворювань;
- ❖ небезпечні групи захворювань;
- ❖ профілактику захворювань.



Цивілізація — щабель розвитку суспільства, коли соціальні зв'язки починають домінувати над природними. *Хвороби цивілізації* — проблеми зі здоров'ям людини, які виникли в результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революції на довкілля і саму людину.

Часи змінюють не тільки звичаї, традиції, а й хвороби людей. Колись основними причинами захворювань були травми, каліцтва, люди були безсилі перед інфекційними захворюваннями та епідеміями. Але цивілізація набирає обертів і надалі, змінюючи наше життя. Науково-технічний прогрес та різні галузі промисловості приносять користь нашому суспільству, але, поруч з цим, вони є причиною виникнення таких захворювань, про які люди раніше не знали.



Поміркуй, чому з розвитком цивілізації виникає більше ризиків для здоров'я.

Найбільш небезпечні групи таких захворювань:

- серцево-судинні (інфаркт, інсульт, ішемічна хвороба серця);
- онкологічні (злоякісні пухлини різних органів);
- респіраторні (хронічна обструктивна хвороба легень, астма);
- діабет;

- ожиріння;
- алергія.



Ожиріння — відкладення жиру, збільшення маси тіла за рахунок жирової тканини.



Ожиріння буває первинним і симптоматичним.

Причинами *первинного ожиріння* є переїдання, нерегулярне харчування, переважання в раціоні продуктів з надлишком жирів і швидких вуглеводів. Якщо, до того ж, людина веде сидячий спосіб життя, не приділяє достатньо часу фізичній активності, то ознаки ожиріння не змусять себе чекати. Первинне ожиріння може бути викликане і генетичною схильністю. Хоча і в цьому випадку велику роль відіграє порушення харчування і низька фізична активність.

Симптоматичне ожиріння характеризується тим, що в даному випадку набір ваги відбувається внаслідок якогось захворювання. Ендокринні захворювання, що призводять до гормонального збою, стають причиною збільшення ваги. Лікування деяких захворювань вимагає прийому ліків, які втручаються в роботу гормональної системи. Тому всі призначення повинні робитися тільки фахівцем.



Профілактика ожиріння:

1. Дотримання режиму харчування.
2. Виключення з раціону солодощів.
3. Включення до раціону продуктів моря, сиру, олії.
4. Дозоване фізичне навантаження.
5. Формування з дитинства підходів до здорового способу життя та харчування.



Серцево-судинні хвороби — це низка різних захворювань, які вражають серце та серцево-судинну систему.

Вивченням хвороби серця, їхньою профілактикою та лікуванням займається *кардіологія*.

Найбільш поширені захворювання серцево-судинної системи

Атеросклероз — відкладення на стінках артерій жирових мас, які набувають у подальшому вигляду кашки, а судини стають потовщеними, із деформованими стінками.

Інфаркт міокарда — гостре захворювання серця. Зазвичай виникає в результаті ураження артерій серця в разі атеросклерозу, коли відбувається звуження їх просвіту.

Аритмії серця — різні відхилення в утворенні чи проведенні імпульсів збудження в серці, найчастіше виявляються порушеннями ритму або темпу його скорочень.

Гіпертонічна хвороба — захворювання серцево-судинної системи, що характеризується постійним або періодичним підвищенням артеріального тиску.



Щоб зберегти здоров'я серця, потрібно:

- правильно харчуватися;
- бути фізично активними;
- уникати стресів, вчитися справлятися з ними;
- не палити;
- регулярно проходити медогляд.



Хронічні респіраторні захворювання — це хронічні захворювання дихальних шляхів та інших легеневих структур.

Найбільш поширені з-поміж них:

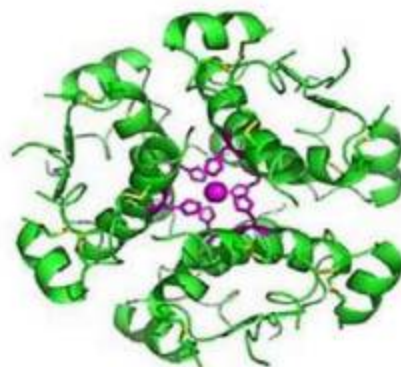
- астма;
- хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ);
- респіраторна алергія;
- професійні захворювання легень;
- легенева гіпертензія.

Основні фактори ризику появи хронічних респіраторних недуг:

- куріння;
- забруднення повітря всередині приміщень;
- забруднення атмосферного повітря;
- алергени;
- професійні чинники і вразливість.

Цукровий діабет — це захворювання, основною ознакою якого є стійке підвищення рівня цукру в крові. Тому для

діагностики цукрового діабету найбільш інформативним методом є визначення рівня глюкози в капілярній крові (береться з пальця) або венозної (береться з вени) протягом дня або, що більш надійно, визначення рівня глюкози натще (не їсти мінімум 10 годин перед дослідженням). Нормальний рівень глюкози в крові коливається від 3,3 до 6,7 ммоль/л.



Гормон інсулін

Глюкоза є основним джерелом енергії, своєрідним універсальним паливом для наших клітин, яке, згораючи, забезпечує нормальну функцію мозку, печінки, серця і м'язів, особливо при додаткових навантаженнях. А для того щоб цукор потрапив у клітини, потрібен гормон підшлункової залози *інсулін*, який забезпечує надходження глюкози в клітини організму, відповідає за регулювання обміну білків, і переносить отримані білки до клітин, доставляє в клітини глюкозу, розчинену в крові. Брак інсуліну або порушення його взаємодії з клітинами організму призводить до того, що з'являється *гіперглікемія* — стійке збільшення вмісту глюкози (цукру в крові). Тобто при цукровому діабеті глюкоза не може самостійно проникнути в клітину і залишається в крові як непотрібний елемент.



Як захиститися від цукрового діабету?

- Правильно харчуйся.
- Споживай їжу з низьким вмістом жиру, з більшою кількістю рослинних волокон. Їж більше продуктів, багатих на складні вуглеводи. Їж хліб з борошна грубого помолу, макаронні вироби, рис, овочі, овес, ячмінь, капусту, гречку, картоплю. Харчуйся маленькими порціями суворо через 4 години.
- Слідкуй за своєю вагою.
- Займайся спортом.
- Приймай вітаміни.
- Уникай стресів.
- Стеж за рівнем глюкози в крові.

Онкологічні захворювання — злоякісні пухлини, які виникають у тканинах і органах організму людини. Розділ медицини, який спрямований на вивчення, діагностику та лікування онкологічних захворювань, називають *онкологією*. Багато онкологічних захворювань успішно лікуються на початкових етапах. Проблема в тому, що вони можуть розвиватися в організмі багато років і ніяк не проявлятися.

Зазвичай перші симптоми захворювання людина сприймає як ознаки менш небезпечних, звичних хвороб і не реагує на них належно. У результаті, дорогоцінний час спливає, а шанси на одужання скорочуються.

Основні фактори, які можуть спровокувати онкологічні захворювання:

- 1) спадковість;
- 2) активне й пасивне паління;
- 3) тривалий або короткочасний вплив на організм людини різних токсичних речовин;
- 4) надмірне споживання алкогольних напоїв;
- 5) тривале перебування під ультрафіолетовими променями;
- 6) гормональні порушення;
- 7) забруднення навколишнього середовища;
- 8) хронічний стрес, почуття провини, пригніченості, образи.



Ознаки, за якими можна розпізнати онкологічні захворювання:

- швидка втомлюваність, постійна втома;
- порушення сну, зокрема безсоння;
- безпричинна нервозність;
- відсутність апетиту;
- різні ущільнення на шкірі або під шкірою;
- наявність крові у природних виділеннях;
- больові відчуття в організмі, що виникли з незрозумілих причин;
- неприємні відчуття після їжі в області шлунка.



Профілактика онкологічних захворювань:

1. Фізичне навантаження і правильне харчування. Вченими доведено, що малорухливий спосіб життя, ожиріння, надмірна худорлявість збільшує ризик захворювання до 30-40%.
2. Повноцінний сон. Кількість часу, який людина проводить у сні, безпосередньо впливає на здатність організму боротися з онкологічними захворюваннями. Крім того, недолік сну значно знижує користь від фізичних навантажень і правильного режиму харчування.
3. Регулярні обстеження у фахівців.





Алергія — це прояв підвищеної чутливості імунної системи до окремих речовин, іншими словами — це незвичайна відповідь організму на звичайні для здорових людей подразники, які призводять до хворобливого стану після «першого знайомства» та при повторному контакті з ними.

Для кожного алергічного захворювання характерні свої симптоми.

Бронхіальна астма — хронічне алергічне запалення бронхів, яке проявляється задишкою, кашлем, свистячим диханням, з переважним проявом симптомів у нічний час, після фізичного навантаження та на фоні прояву респіраторної інфекції або контакту з алергеном.

Алергічний риніт — хронічний риніт, який проявляється постійним свербінням у носі, чханням, закладеністю та рідкими виділеннями з носа, переважно зранку та в сезон прояву полінозу (алергії на пилок).

Алергічний кон'юнктивіт — характеризується почервонінням й припухлістю очей, слезотечею, свербінням повік, відчуттям «піску в очах» переважно зранку та в сезон прояву полінозу — сезонного алергічного захворювання слизових оболонок носа, очей, бронхів, викликаних пилом рослин, спор грибів. Характеризується проявами алергічного риніту, кон'юнктивіту, бронхіальної астми.

Кропив'янка характеризується висипом на шкірі, що нагадує опік кропивою.

Набряк Квінке проявляється набряком шкіри та/або слизової оболонки в ділянках голови та шиї, статевих органів.

Атопічний дерматит (алергічний дерматит, діатез, нейродерміт) — висипання на шкірі з почервонінням, лущенням та свербіжем, який проявляється в перші місяці після народження та переходить в атопічну хворобу.

Контактний, алергічний дерматит — висипання на шкірі в місці контакту з алергеном. Така форма алергії найчастіше проявляється при алергії на хімічні речовини.

Анафілактичний шок — найбільш важка, життєво небезпечна алергічна реакція, яка проявляється порушенням свідомості, падінням артеріального тиску, зупинкою дихання. Найчастіше виникає після укусів комах, вживання медикаментів.

Для виникнення алергії необхідна наявність трьох умов:

1. Спадкова схильність, тобто якщо твої близькі родичі мають, наприклад, сінну гарячку (сінну лихоманку) — твій ризик виникнення алергії є вищим.

2. Несприятливі умови зовнішнього середовища (екологія, умови проживання та харчування).

3. Наявність постійного контакту з алергенами.

Схильність до алергії називають *атопією*, а спадкові алергічні хвороби — *атопічними* (наприклад atopічний дерматит).



Аби зменшити ризик появи алергічних захворювань, доцільно вживати заходів для їх профілактики:

- зміцнювати імунітет;
- уникати стресів;
- не запускати хронічних захворювань;
- раціонально застосовувати лікарські препарати (не вживати їх безконтрольно);
- вести здоровий спосіб життя, правильно харчуватися.



Які профілактичні заходи ти проводиш, щоб не захворіти на хвороби цивілізації?

Неінфекційні хвороби не передаються від людини до людини. У їх профілактиці вирішальне значення мають спосіб життя, стан довкілля, спадковість.



Хвороби. Неінфекційні хвороби. Профілактика захворювань.



1. Що таке хвороба?
2. Наведи приклади критеріїв класифікації захворювань.
3. Що таке профілактика захворювань?
4. Наведи приклади профілактичних заходів щодо хвороби людини.
5. Що таке неінфекційні захворювання?
6. Назви найпоширеніші неінфекційні захворювання в Україні.
7. Які причини захворювань людини?
8. Яка основна мета й види профілактики захворювань?
9. Які основні заходи профілактики неінфекційних захворювань?
10. Назви й поясни шляхи зниження ризику розвитку раку.
11. Переглянь відео про неінфекційні захворювання за покликанням <https://www.youtube.com/watch?v=qsd6HjNngXU> або за QR-кодом.



§ 14. Заходи профілактики інфекційних захворювань, що набули соціального значення на державному й особистому рівнях

*Існують тисячі хвороб,
але здоров'я буває лише одне.*
Людвіг Берне, німецький публіцист і
письменник

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке інфекція;
- ❖ шляхи передачі інфекції;
- ❖ яка профілактика інфекційних захворювань.



Пригадай, від чого ж найбільше залежить здоров'я людини.

Тобі відомо, що стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, серед яких рівень розвитку медицини, стан довкілля, способу життя, спадковість.



Розгадай ребус.



Інфекція — це взаємодія патогенного (хвороботворного) мікроорганізму з макроорганізмом, що проходить в умовах зовнішнього середовища.

Якщо в результаті цього порушується функція організму, то виникає *інфекційна хвороба*.



Інфекційна хвороба — хвороба, що викликана певним живим збудником і передається від зараженого організму здоровому та має здатність до масового поширення.

Для виникнення інфекційного захворювання потрібний певний збудник.



Пригадай, будь ласка, які збудники інфекційних хвороб тобі відомі.

Віруси — це дрібні мікроорганізми (грип, натуральна віспа, кір). *Рикетсії* — це тонкі штопороподібні мікроорганізми (висипний тиф). *Бактерії* — це група одноклітинних мікроорганізмів, що мають форму паличок, куль (черевний тиф, стафілокок).



Переглянь відеофрагмент «Бактерії та віруси» за покликанням <https://www.youtube.com/watch?v=FHJv38A9ljs> або за QR-кодом.



В організмі людини всі ці збудники викликають хар зміни в тканинах і органах.

Шляхи передачі інфекції можуть бути різні.

Шляхи зараження інфекційними захворюваннями

1. Повітряно-крапельний

2. Контактний

3. Гемоконтактний (через кров)

4. Через переносника (комарі, кліщі, блохи)

5. Трансплацентарний (сифіліс, ВІЛ-інфекція, краснуха)

6. Фекально-оральний (харчі, вода, побут)



Для всіх інфекційних хвороб, якими б шляхами вони не передавалися, характерна циклічність у протіканні, тобто певна послідовність проявів симптомів:

I. Інкубаційний (латентний) період — прихований період.

II. Проромальний — поява загальних реакцій організму (слабкість, головний біль, втома після сну, відсутність апетиту).

III. Період основних проявів хвороби:

- а) наростання симптомів хвороби;
- б) активні прояви хвороби;
- в) наслідки захворювання.

Важливою особливістю інфекційних захворювань є наявність інкубаційного періоду, тобто періоду від моменту зараження до появи перших ознак захворювання. Тривалість цього періоду залежить від способу зараження і виду збудника і може займати від кількох годин до кількох тижнів. Протягом інкубаційного періоду хвора людина є джерелом інфекції і може заражати оточуючих.



На твою думку, хто може бути джерелом інфекції?

- а) Хвора людина чи тварина;
- б) людина, що видужує;
- в) бацила або вірусоносії.

Слово «профілактика» походить від грецького слова, яке перекладають як «попереджувальний».



Профілактикою називають комплекс дій, спрямованих на попередження будь-якого негативного явища.

Наприклад, профілактика захворювань передбачає, що людина буде щось робити, щоб не захворіти. І це правильно, тому що будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати.

Існують методи профілактики, які спрямовані на загальне зміцнення організму. Наприклад, здоровий спосіб життя є саме таким методом. Він підвищує захисні властивості організму, робить людину більш стійкою до різних впливів навколишнього середовища.

Профілактика інфекційних захворювань

Ретельно мити
руки



Робити
щеплення



Не давати нікому
особисті речі



Проходити
регулярні медичні
обстеження



Профілактикою захворювань займаються фахівці-медики. Наприклад, кожному школяреві роблять профілактичні щеплення. Завдяки ним ти захищений від таких захворювань, як кашлюк, дифтерія, правець, кір, скарлатина, поліомієліт.



Семикласниця Діана прокинулася вранці й відчула, що в неї підвищена температура, паморочиться голова, закладений ніс. Але їй дуже хочеться піти в школу, тому що вона повинна виступати на конференції.

Допоможіть Діані прийняти рішення, що їй робити: викликати лікаря й залишитися вдома чи піти до школи.



Інфекційні хвороби. Збудник інфекційних захворювань. Шляхи зараження. Профілактика.



1. Для чого потрібна профілактика захворювань?
2. Які інфекційні хвороби ти знаєш?
3. Які способи попередження інфекційних захворювань ти знаєш?
4. Що треба робити, якщо в тебе з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?

5. Чим відрізняється вроджений імунітет від набутого?
6. Як хвороботворні бактерії і віруси можуть потрапити в організм людини?
7. Розв'яжи кросворд за покликанням <https://learningapps.org/7118928> або за QR-кодом.



§ 15. Протидія залученню до вживання наркотиків

*Будь-яка залежність — це зло, і
неважливо, що є наркотиком:
алкоголь, морфін або ідеалізм.*

Карл Юнг, швейцарський психоаналітик, психолог,
філософ культури

ВИВЧАЄМО:

- ❖ що таке наркоманія;
- ❖ які є групи наркотиків;
- ❖ наслідки вживання наркотиків;
- ❖ типи наркотичної залежності;
- ❖ протидію вживанню наркотиків.



«Хвороби цивілізації» — це не тільки онкологія, діабет, серцево-судинні захворювання, а також хвороби, які пов'язані зі зловживанням психоактивних речовин.



Чому, на твою думку, люди починають вживати наркотики?

Термін «наркоманія» походить від грецьких слів «narco» — заціплення, оніміння і «mania» — безумство, пристрасть, потяг і означає хворобливий потяг, пристрасть до вживання наркотиків, що призводить до тяжких порушень фізичних і психічних функцій.

Найбільш уразливим для залучення до вживання наркотиків є підлітковий вік, тобто 13–15 років. Серед нинішніх 10–14-річних підлітків перший раз спробували в 13–14 років: амфетаміни — 0,9%, марихуану чи гашиш — 1%; з-поміж 15–22-річних уперше такий досвід набули до 15 років — відповідно 0,8 і 6,7%.

Першим наркотиком, який пробують молоді люди в компанії, найчастіше є марихуана або гашиш.



Переглянь відео «Як діють наркотики?» за покликанням
<https://www.youtube.com/watch?v=oiGVlvZHMfw>
або за QR-кодом і поясни механізм їх дії.



Наркотики бувають різні:

1) *Група опію — опіати*, під дією яких людина відчуває тепло в усьому тілі, легкий свербіж, почуття розслаблення, психічного комфорту, переживає стан надзвичайного благополуччя, задоволення собою.



2) *Барбітурати* — лікарські речовини, застосовувані в медицині як снодійне. Після короточасного (1–2 хв) стану розслаблення, який настає після вживання, та приємної знемоги настає фаза збудження, яка характеризується різким зниженням самоконтролю і руховою розгальмованістю.



3) *Кокаїн, феномін, ефедрин, кофеїн* діють аналогічно. Їх вживання викликає глибокі розлади координації рухів, розвиток психотичного стану (марення, галюцинації), ефективних порушень.



4) *Транквілізатори* — як і інші наркотики, діють на центральну нервову систему шляхом порушення механізму передачі нервового імпульсу.



5) *Гашиш* — легкий наркотик. Має галюцинаційну дію: після вживання можуть виникнути різні слухові та зорові розлади сприймання.

Практика свідчить, що основною сировинною базою наркоманії в Україні є мак. Споконвіків насіння, на перший погляд, мирної сільськогосподарської культури використовувалося як продукт харчування. На жаль, в останні роки пелюстки цієї рослини вкрили пеленою журби не одну українську оселю. Незважаючи на чисельні укази, постанови, інші нормативні акти, які забороняють висівання та вирощування маку, люди свідомо, а чи й ні сприяють розповсюдженню наркоманії. З кожним роком кількість виявлених та знищених органами правопорядку незаконних посівів маку та конопель зростає в 10 разів.

Якщо проаналізувати негативний та позитивний вплив наркотичних речовин на організм, свідомість та поведінку підлітків, то однозначно можна дати відповідь: *негативних наслідків буде значно більше.*

Аргументи «за» і «проти» вживання наркотиків	
«за»	«проти»
<ul style="list-style-type: none"> - полегшує страждання невиліковно хворим; - короточасно підносить настрій; - знімає на короткий час комплекси; - допомагає у спілкуванні з незнайомими людьми; - допомагає виділитися, стати «крутим» серед однолітків, бути в центрі уваги. 	<ul style="list-style-type: none"> - шкодить здоров'ю; - привчає організм до дедалі більшої дози; - руйнує організм, виснажує його; - втрачається радість життя; - з'являється нав'язлива ідея: «де дістати (купити) наркотики?»; - приносить страждання рідним та незручності оточуючим; - свідомо знищує людину як біологічний вид; - призводить до тривалого розладу психіки, неврозів; - виникає бажання покінчити життя самогубством.



Подумай та обговори з однокласниками / однокласницями, які є наслідки вживання наркотиків.

На сьогоднішній день причини наркоманії вивчені в повній мірі. Одна з основних причин розвитку згубних звичок — незадоволеність життям, яка не дозволяє людині комфортно відчувати себе в цьому світі і підштовхує її до пошуку способів поповнення внутрішнього дефіциту. Часто ця незадоволеність починається ще в дитинстві і з роками дає про себе знати. Наприклад, у міру дорослішання поведінка дитини змінюється в гіршу сторону, вона починає вживати психоактивні препарати. Так виникає підліткова наркоманія: людина прагне знайти спосіб короткострокового задоволення і повертається до нього знову і знову, щоб повторно випробувати відчуття полегшення.

Ще одна поширена причина розвитку наркотичної залежності — неправильне виховання і напружена обстановка в сім'ї. Наркоманією часто страждають діти з неповних і неблагополучних сімей. Розвитку згубних звичок сприяє нерозуміння між батьками, відсутність емоційної близькості і довіри між рідними. Як показує практика, вірогідність появи дитини-наркомана в такій сім'ї майже в два рази вища.

Також причинами вживання наркотиків підлітками можуть бути:

1. Відсутність поінформованості про вплив та небезпеку медичних препаратів. Низька поінформованість підлітка про

механізм впливу наркотика на організм нерідко призводить до зловживання, що переростає в наркотичну залежність, якої позбутися самостійно майже неможливо.

2. Наслідування кумирам, бажання виглядати соціально значущою фігурою. Яскравим прикладом такої причини вживання наркотиків є знаменитості, відомі вживанням наркотичних засобів. Шанувальники цих знаменитостей ретельно стежать за життям зірок і намагаються наслідувати їх у всьому, у тому числі й у вживанні наркотиків.

Пропаганда наркотиків. Пропаганда є серйозним інструментом, що підштовхує підлітків до вживання психоактивних речовин. Вона може полягати у похвалах процвітаючих знаменитостей, відомих вживанням наркотиків, супроводжуватись інформацією, що розповсюджується в соціальних мережах та окремих популярних інтернет-ресурсах. Активна пропаганда формує в підлітка образ наркотику, як засобу, що вживається процвітаючими людьми, не несе істотної шкоди здоров'ю.

Наслідком вживання наркотичних речовин є виникнення *наркотичної залежності*.



Залежність від психоактивних речовин (наркотиків) — це хронічне захворювання, що проявляється в непереборному бажанні вживати наркотичні речовини, незважаючи на негативні соціально-медичні наслідки.

Умовно наркоманію поділяють на дві форми: *фізичну і психологічну*.

Психологічна залежність побудована на хворобливому прагненні людини час від часу або постійно знімати згубний психічний стан за допомогою наркотиків. Виникає вона при неодноразовому прийомі наркотиків, але навіть одноразове використання залежних препаратів не гарантує захисту від психологічної наркоманії. Все індивідуально. Психологічна залежність супроводжується думками про наркотик, через що виникає гостра потреба його прийому, погіршується настрій і проявляється незадоволеність.

У людини з наркозалежністю виникає непереборне бажання отримати наркотик, яке її повністю охоплює і керує нею.

Фізична тяга характеризується станом хворого, коли всі системи організму перебудувалися через тривале вживання наркотиків. Ця залежність проявляється характерними відхиленнями в організмі з припиненням прийому наркотику. Такими порушеннями може бути *синдром позбавлення* або *абсти-*

нентний синдром. Полегшення цих відхилень відбувається при відновленні надходжень в організм того ж наркотику.

Виявити ознаки наркоманії можна не завжди: тільки хворі зі стажем виділяються з натовпу. А ось новачка, що вживає наркотики, розпізнати нелегко.



Про наркозалежність людини може свідчити така сукупність ознак:

- сутулістю;
- відчуженим і порожнім поглядом;
- уповільненою і невиразною мовою;
- широкими або вузькими зіницями незалежно від освітлення;
- сухим волоссям, поламаними зубами, набряклими руками;
- підвищеною дратівливістю;
- носінням одягу з довгими рукавами при будь-якій погоді (щоб приховати сліди уколів);
- незграбними й уповільненими рухами.

Непрямі ознаки можуть запідозрити люди, що знаходяться в частому контакті з наркозалежною людиною.

В останні роки проблема наркоманії стала широко розповсюджуватися серед підлітків. Для таких підлітків характерні:

- різка зміна настрою або поява настрою, яке не відповідає ситуації;
- порушення режиму сну, чого не спостерігалось раніше;
- підвищена таємність;
- різке зниження успішності і пониклий інтерес до всього;
- поява підозрілих друзів або незнайомців, таємні розмови з ними;
- втрата інтересу до улюблених занять, невиправдані пропуски школи;
- пропажа грошей і збільшена потреба в коштах на кишенькові витрати;
- сліди уколів.



Подумай над ситуацією та обговори з однокласниками / однокласницями.

Мати помітила, що її син став пізно лягати спати, а вранці відмовлявся йти до школи. Крім того, вона піймала його на брехні: він сказав, що був в однокласника, а насправді збрехав. Потім зникли кудись гроші, які лежали в татовому столі.

Як ти думаєш, що стало причиною такої поведінки підлітка?

Основною протидією будь-якому наркотику є здоровий і активний спосіб життя, позитивне коло спілкування, знання з предмета здоров'я, безпека та добробут, що надійно захищають від обману, який завжди використовують торговці наркотиками. Крім того, треба розуміти, що доросла людина — це незалежна людина, яка вміє самостійно робити вибір і казати «ні», відмовляти, коли це потрібно.

У людини має бути своя життєва позиція, вибір якої залежить від розуміння своїх власних цілей і шляхів їх досягнення. Сила і сміливість проявляються не у вживанні наркотиків, а у відмові від них. Кожен, хто пропонує тобі наркотики, є твоїм недругом і вбивцею. Він використовує різноманітні психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків. Цим прийомам треба протистояти.

Ти тільки вступаєш у повноцінне життя, яке сповнене багатьма приємними подіями. Так, багато треба зробити корисного, стільки необхідно побачити й пізнати. Але, насамперед, треба навчитися приймати правильні життєві рішення, не уникати відповідальності та не бути байдужим.

Ті, хто вже втягнувся, але прийняв рішення позбавитися шкідливих звичок, потребують підтримки, особливо в перший час, який буде найважчим. Відмовитися від цих звичок непросто, люди іноді намагаються виправдати себе, наводячи причини того, чому вони не можуть чи не хочуть позбутися їх.

Людина в молодому віці майже не має досвіду виходу зі стресових станів. У цей час вона настільки переймається своїм визнанням серед однолітків, що не вважає за можливе звертатися до них за якоюсь допомогою. Тому що це буде виглядати як ознака слабкості. Друзі, якщо вони справжні, завжди зрозуміють і допоможуть пережити будь-які важкі часи.



Наркоманія. Типи наркотиків. Наркотична залежність.



1. Чим відрізняються поняття: «наркотик» і «наркоманія»?
2. Які ти знаєш наркотичні речовини.
3. Які ознаки має людина, яка вживає наркотичні речовини?
4. Назви три найвагоміші, на твою думку, причини вживання наркотичних речовин. Поясни свою точку зору.
5. До чого може призвести надмірна цікавість щодо дії наркотиків на організм?

Узагальнення з розділу «Здоров'я»

1. Що таке здоров'я?
2. Назви принципи здорового способу життя.
3. Які ти знаєш чинники здоров'я?
4. Чому складові здоров'я є взаємозалежними?
5. Змодельуй взаємозв'язки між складовими здорового способу життя.
6. Що таке ЗМІ?
7. Які ти знаєш види рішень?
8. Як реклама впливає на здоров'я підлітка?
9. Який вік називають підлітковим?
10. Які ознаки фізіологічної зрілості людини?
11. Яку людину можна назвати самостійною, соціально зрілою?
12. Що таке ІМТ?
13. Наведи приклади функцій, які виконує шкіра.
14. Як правильно підбирати косметичні засоби?
15. Які хвороби шкіри та косметичні проблеми бувають у підлітків? Як їх уникати?
16. Що таке підлітковий вік?
17. Назви етапи підліткового віку.
18. Що таке профілактика захворювань?
19. Що таке неінфекційні захворювання?
20. Яка основна мета й види профілактики захворювань?
21. Які основні заходи профілактики неінфекційних захворювань?
22. Які інфекційні хвороби ти знаєш?
23. Які способи попередження інфекційних захворювань ти знаєш?
24. Що треба робити, якщо в тебе з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?
25. Чим відрізняється вроджений імунітет від набутого?
26. Які ти знаєш наркотичні речовини?
27. Які ознаки має людина, яка вживає наркотичні речовини?
28. Чому не варто вживати наркотичні речовини?

РОЗДІЛ 3. ДОБРОБУТ

ВЧИМОСЯ ВЧИТИСЯ

§ 16. Умови ефективного навчання. Власний навчальний потенціал і ресурси для розвитку та навчального прогресу. Ефективні навчальні засоби

*Не кажи — не вмію, а кажи —
навчусь!*

Українська народна приказка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ умови ефективного навчання;
- ❖ використання власного навчального потенціалу і ресурсів для розвитку та прогресу в навчанні;
- ❖ ефективні навчальні засоби для навчання.



Щодня ти приходиш до школи. Поміркуй, для чого ти вчишся.

Якщо раніше люди протягом усього життя користувалися знаннями, здобутими в середній та вищій школі, то у ХХІ столітті цього замало, адже розвиток технологій відбувається надшвидкими темпами. Кажуть, що здобуті в університеті знання можуть наполовину втратити свою актуальність уже за два роки після отримання диплома. Якщо людина припинить учитися, її фаховий рівень швидко знизиться.

Необхідність навчатися протягом життя стосується всіх професій, але передусім тих, що пов'язані з високими технологіями — комп'ютерами, засобами зв'язку, біотехнологіями.

Уже нині цінуються не так засвоєні знання, як уміння опрацьовувати значні обсяги інформації, знання іноземних мов і комп'ютерних технологій. Актуальним стає вміння критично мислити, що допомагає орієнтуватися в океані інформації, відрізняти факти від міфів і рекламних повідомлень.



Надзвичайної ваги набуває *креативність* — здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продукувати свіжі ідеї.

Та найважливішим є вміння вчитися самотійно, без зайвого напруження, отримуючи задоволення від навчання.

Для самостійного навчання важливо розуміти, як працює наш мозок, вчитися активно, удосконалювати свій стиль навчання, раціонально планувати час і володіти прийомами, що допомагають краще засвоювати інформацію.



Як ми засвоюємо інформацію?

Люди з добре розвинутою *лівою півкулею головного мозку* сприймають інформацію логічно. Вони легко засвоюють її, якщо вона подана в логічній лінійній послідовності. Люди з розвинутою *правою півкулею* загалом люблять уявляти узагальнену картину, їм зручніше, коли інформацію подають візуальними засобами, за допомогою музики, мистецтва, що передбачає залучення уяви, інтуїції. Якщо поєднати потенціал двох півкуль і використовувати різні типи компетентності, нам пощастить ефективно впорядковувати й перетворювати інформацію. Зазвичай навчання сприяє відповідне фізичне довкілля. Тут варто зважати на звук, освітлення, температуру приміщення, зручні сидіння, поставу тіла. Важливу роль у навчанні відіграють емоції, часто це ключ до системи запам'ятовування, яка є в мозку. Емоційний компонент викладу важить особливо багато, коли йдеться про готовність сприймати інформацію та ідеї.



1. Наш мозок складається з чотирьох відділів. *Кора мозку* («мозок людини») відповідає за мислення, керує свідомими діями. *Лімбічна система* («мозок ссавців») відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. *Стовбур* («рептильний мозок») контролює інстинкти, зокрема дихання, обмін речовин. *Мозочок* («маленький мозок») забезпечує рівновагу, координацію рухів та пізнавальних процесів.

2. Ліва півкуля мозку відповідає переважно за мову, логіку, аналіз і обчислення, а права — за уяву, ритм, риму, кольори, розпізнавання об'єктів. Що більше людина використовує лише одну півкулю, то менше вона може послуговуватися другою в ситуаціях, коли це необхідно. Але якщо «слабшу» півкулю весь час стимулювати й залучати до роботи разом із «сильною», ефективність навчання зростає в кілька разів.

3. Наш мозок має майже необмежені можливості, а люди використовують лише крихітну частку свого інтелектуального потенціалу.

Для самостійного домашнього навчання надзвичайно важливо знати свої сильні сторони й стиль навчання, аби ти міг / могла скористатися цим.

Якщо тобі важко довго всидіти на одному місці — ти, безперечно, *кінестетик*. Тому починай свої заняття з попереднього перегляду величезної асоціативної схеми на велетенському аркуші паперу. Розгорни його на підлозі й

рухайся, вивчаючи схему. Після перегляду матеріалу увімкни класичну музику, порухайся в її ритмі. Далі тобі потрібне фізичне навантаження — піди на прогулянку чи в басейн або ж одночасно займись фізичними й інтелектуальними вправами, наприклад, за допомогою наочних матеріалів закріпи те, що тільки-но засвоїв твій мозок. Особливу увагу зверни на навчальну атмосферу навколо; вона має бути вільна, як і позиція, в якій ти перебуваєш. Коли ти інформацію краще сприймаєш на слух, записуй свої зауваги на диктофон на тлі барокової музики.

Коли ж у тебе *візуальний* стиль навчання, не вагайся малювати асоціативні схеми, креслення, символи й малюнки, щоб мати перед очима те, з чого можна вчитися. Для тебе один такий малюнок може замінити тисячі слів.



Дослідження професорів **Сена** і **Ріти Даннів** виявило цікаві закономірності:

1. Тільки 30% учнів запам'ятовує 75% того, про що говорили на уроці.
2. 40% дітей запам'ятовує три чверті того, що бачили чи про що прочитали. Таких «*візуальних*» учнів можна поділити на два типи: деякі засвоюють інформацію у формі писаного слова, інші — через діаграми чи малюнки.
3. 15% найліпше вчиться за допомогою *тактильних відчуттів*. Такі учні повинні потримати в руках навчальний матеріал, написати, розмалювати його, тобто залучити до навчання конкретний досвід.
4. Ще 15% становлять учні, які віддають перевагу *кінестетичному методу*, тобто вони найефективніше вчаться тоді, коли виконують якісь фізичні дії, наприклад, беруть участь у практичній діяльності, що безпосередньо стосується їхнього життя.

На думку Даннів, у кожного з нас переважає один основний спосіб сприйняття, часто поєднаний з іншим, вторинним.

Для того щоб ефективно навчатися, тобі необхідно визначити власний стиль навчання. Зараз існує більше двадцяти методів, за якими визначають стиль навчання.

Загалом твій навчальний стиль — це поєднання різних чинників, а зокрема:

- як ти найлегше сприймаєш інформацію — візуально, на слух, через кінестетичні чи тактильні відчуття;
- як тобі найлегше вчитися — коли читаєш, слухаєш, рухаєшся чи торкаєшся. Розвинуті відчуття смаку й нюху надзвичайно важливі для багатьох навчальних стилів;
- як ти впорядковуєш та обробляєш інформацію (яка півкуля мозку в тебе домінує: права чи ліва);
- які умови потрібні тобі для засвоєння та зберігання інформації — емоційні, соціальні, фізичні тощо;
- як ти відтворюєш інформацію.



Які три бажання ти б обрав / обрала, якби чарівний джин вирішив допомогти тобі покращити свої навчальні досягнення?

Якщо ти був / була би вченим, яку тему обрали би для дослідження?

На результат навчання так само впливають час приймання їжі, рівень енергії, який змінюється відповідно до пори доби, потреба рухатися. Спробуй, скажімо, вчитися тоді, коли ти голодний / голодна. Принаймні для більшості з нас це дуже важко. Існують і ті, хто під час навчання люблять що-небудь їсти. Деякі люди — «жайворонки», які працюють зранку. Інші — нічні «сови». Оптимально, коли шкільні уроки збігаються в часі з твоєю індивідуальною активністю.

Ти легко навчаєшся, коли:



Ти ефективно навчаєшся, якщо:

- обираєш мету, визначаєш, чого хочеш досягти;
- маєш бажання вчитися, докладаючи для цього свідомих зусиль;
- отримуєш від навчання задоволення;
- умієш мотивувати себе, усвідомлюючи, для чого тобі потрібне навчання й удосконалення;
- плануєш свій час, організований / організована, зосереджений / зосереджена, умієш визначати пріоритети;
- налаштований / налаштована на успіх, упевнений / упевнена в тому, що виконаєш заплановане;
- оцінюєш кожний етап навчання, аналізуєш причини невдач, виправляєш помилки, хвалиш себе за кожний успіх;
- застосовуєш методи ефективного запам'ятовування, розвиваєш пам'ять і увагу, складаєш конспекти, плани, узагальнювальні таблиці, схеми, карти пам'яті;
- практично закріплюєш отриману інформацію;
- додержуєшся розпорядку дня, добре почуваєшся, збалансовано харчуєшся, маєш міцний сон.

Великий вплив на якість навчання має мотивація, яка буває *позитивною* (відповідальність, потреба у самовираженні, бажання зміцнити свою репутацію хорошого учня / учениці), *негативною* (навчання для того, щоб уникнути покарання вчителем або батьками), *зовнішньою* (почуття обов'язку перед суспільством або родиною, почуття громадянської відповідальності) або *внутрішньою* (особисті інтереси, переконання; певні особисті мрії, ідеали; радість пізнання, задоволення).



Які правила здорового способу життя допомагають тобі в навчанні?



Ефективному навчанню сприяють *здібності* — це сукупність індивідуальних властивостей кожної людини, які необхідні для успішного виконання певних видів діяльності.

Здібності до навчання потребують розвитку. Вони виявляються тільки за умови прояву наполегливості й інтересу до справи, якою людина займається.

Часто вводить людину в ступор просте запитання: «Які в мене таланти?». Мабуть, тому, що ми думаємо, що талант — це обов'язково якісь геніальні здібності. А ще й тому, що нам дійсно складно усвідомити свої сильні якості.



Для того, щоби самостійно виявити свої приховані таланти, є шість явних ознак.

1 ознака — що тобі легко дається, в тому ти й талановитий / талановита! Талант пов'язаний з тим, що людина може робити без особливих зусиль.

2 ознака — що тобі найбільше хочеться робити, те, що по-справжньому тебе захоплює, надихає і змушує щодня вставати з ліжка з усмішкою і займатися цією справою.

3 ознака — чому ти охоче вчишся. Хоча талант може проявитися буквально на порожньому місці, без спеціальної підготовки і попереднього навчання, але щоб розвивати його, потрібно ходити на додаткові заняття, читати книги по темі, вчитися в майстрів своєї справи. Причому навчання теж буде даватися дуже легко.

4 ознака — що ти міг / могла б робити навіть без винагороди. Це те, що «для душі».

5 ознака — чим ти допомагаєш іншим. До нас найчастіше звертаються за допомогою з тих питань, в яких ми по-справжньому сильні, що ву нас виходить найкраще.

6 ознака — про що ти мрієш. У самих наших мріях приховані наші таланти, навіть якщо ми їх поки не розкрили.

Знання своїх талантів допомагають у процесі пошуку себе і реалізації свого покликання, вони дають орієнтири, куди необхідно рухатися.

Професорка Стенфордської школи вищої освіти, викладачка математики *Джо Боулер* розробила 6 ключів до навчання без меж.

1. *Ідея про незмінний потенціал — хибна.* Ідея щодо вроджених здібностей людини хибна, відбиває потяг до навчання чи розвитку навичок, адже наш мозок постійно реорганізується та оновлюється. Варто лише відкинути страх виявитися недостатньо розумним / розумною і заставити мозок працювати. Будь-хто може стати видатним науковцем, просто декому для цього потрібно докласти більше зусиль.

2. *Помилки — найкраща нагода для розвитку мозку.* З раннього дитинства нас вчать уникати помилок: батьки часто демонструють розчарування, коли дитина помиляється, а вчителі ставлять погані оцінки за неправильні відповіді. Це спонукає як дітей, так і дорослих, які вирости з переконанням, що помилки — це погано, обходити стороною складні завдання. Однак наш мозок найбільше старається, а значить і розвивається, саме тоді, коли нам важко.



Коли ти знаєш, що ти правий, твій мозок не тренується.

Джо Боулер

3. *Зміна умонастрою призводить до змін мозку й тіла.* Наші уявлення про себе мають значний вплив на наші фізичні й інтелектуальні здібності. Коли в тебе щось виходить не дуже добре, слід пам'ятати, що так сталося лише тому, що ти мало часу приділяєш вдосконаленню цієї навички й ще не до кінця розкрив / розкрила свій потенціал.

4. *Варіативність підходів стимулює роботу мозку.* Одночасна активація різних ділянок мозку робить навчання продуктивнішим. Наприклад, при вивченні математики можна послуговуватися не лише числами, а й словами, зображеннями, таблицями та графіками, а також підключати різноманітні творчі засоби. Чим більше підходів — тим простіше мозку запам'ятовувати інформацію і знаходити розв'язання.



Множинний погляд на завдання, тему чи світ у цілому посправжньому відчиняє двері розуму для наших здібностей.

Джо Боулер

5. Гнучкість мислення важливіша за швидкість. Більшість шкільних тестів чи контрольних обмежені в часі виконання, а найкращі оцінки отримують ті, хто відповідають першими. Нинішня система освіти заточена на швидке запам'ятовування й відтворення відповідей, що змушує повільніших учнів сумніватися у своїх здібностях і відвертатися від навчання. Обмеження часу на виконання завдання викликає тривогу та стрес, які паралізують мозок і блокують пам'ять. Однак, на довгострокову перспективу більших успіхів досягають саме ті люди, які здатні довше зосереджуватися та опиратися на творче й гнучке мислення.



Ми переоцінюємо запам'ятовування та недооцінюємо вдумливість.

Джо Боулер

6. Взаємодія між людьми та обмін ідеями сприяють навчанню. Коли ти працюєш над чимось самотійно, то маєш у своєму розпорядженні лише власні думки та судження, обмежені твоїм досвідом і знаннями. В той час як командна робота дає можливість поглянути на одну й ту ж тему з різних точок зору та знайти ефективніше рішення.



Джо Боулер стверджує, що ці 6 ключів відмикають двері до успіху в опануванні будь-якої науки, а також допомагають змінити підходи до різних сфер життя і трансформувати власну особистість.

Перебіг, результативність та ефективність твого навчання значною мірою залежать від *засобів навчання*, які спонукають тебе до навчання, роблять його доступнішим, забезпечують найбільш точну інформацію про явище, котре ти вивчаєш, а також сприяють інтенсифікації самотійної роботи, дають змогу здійснювати її в індивідуальному темпі.

Засоби навчання — це ідеальний або матеріальний об'єкт, який використовують для засвоєння знань, формування досвіду пізнавальної та практичної діяльності. *Ідеальними* засобами є засвоєні раніше знання та вміння, а *матеріальними* — фізичні об'єкти, що їх застосовують для деталізації.

Інтерактивні дошки, комп'ютери та інформаційні технології — це зручні інструменти, які при розумному використанні здатні привнести в твої заняття елементи новизни, підвищити твій інтерес до набуття знань.

Проте оволодіння знаннями і вміннями з будь-якого навчального предмета неможливе без самотійної роботи з

книжкою (підручником, задачником, довідником, словником, науково-популярною літературою).



Розроби пам'ятку-рекомендації «Як працювати з підручником?».



Креативність. Здібності. Візуал. Кінестетик.



1. Які умови ефективного навчання тобі відомі?
2. Чим відрізняються активне і пасивне навчання?
3. Чому навчання не буде успішним, коли те, що ти вивчаєш, не відповідає твоїм інтересам, здібностям, уподобанням?
4. Чи ставишся ти до навчання як до щасливої можливості?
5. Чому повноцінний сон є важливою умовою ефективного навчання?
6. Чому нові знання необхідно співвідносити з наявними?
7. Доведи, що навчання — це робота, яка вимагає свідомих зусиль.
8. Чому найкраще ми запам'ятовуємо інформацію тоді, коли вчимо інших? Підтвердь свою думку прикладами.
9. Склади пам'ятку-рекомендації «Умови успішного навчання».

РОБОТА З ІНФОРМАЦІЄЮ

§ 17. Джерела інформації. Пошук інформації щодо здоров'я, безпеки та добробуту. Оцінювання контенту джерел інформації

*Книга вчить, як на світі жити.
Українська народна приказка*

ВИВЧАЄМО:

- ❖ загальну концепцію пошуку інформації в інтернеті та її важливість;
- ❖ інформаційний процес пошуку;
- ❖ виклики та проблеми пошуку інформації в інтернеті;
- ❖ розвиток навичок та стратегій пошуку інформації;
- ❖ практичні аспекти вивчення та використання інформації з інтернету.



Звідки ми отримуємо інформацію впродовж дня? Чому людині важливо отримувати інформацію?

Інформація повідомляє про факти, події та явища. Її можна зберігати, повідомляти іншим людям, переробляти.

Інформація буває різною.

<i>Види інформації.</i>	
<i>За способом сприйняття</i>	Зорова — через зір. Слухова — через органи слуху. Тактильна — на дотик. Нюхова — через нюхові рецептори. Смакова — через смакові рецептори
<i>За формою подання</i>	Текстова — з використанням літер та інших символів. Числова — з використанням чисел і знаків. Графічна — на основі зображень. Звукова — усна або у форматі звукозапису. Аудіовізуальна — одночасні рухомі зображення і звук.
<i>За призначенням</i>	Масова — зрозуміла більшості людей. Спеціальна — зрозуміла окремим людям чи групі людей. Такою є і секретна інформація. Приватна (особиста) — стосується окремої людини.
<i>За значенням</i>	Актуальна — цінна в конкретний момент часу, конкретним людям, групам. Достовірна — перевірена, отримана з надійних джерел. Повна — достатня для прийняття рішення або зрозуміла. Цінна — корисна для використання за визначеною тематикою.



Що на поданому малюнку є інформацією?



Сучасна людина отримує за день дуже багато інформації. Способів її отримання безліч.

Джерелами інформації можуть бути співрозмовники, різні предмети (книга, комп'ютер, телевізор тощо). У процесі взаємодії ця інформація доходить до інших людей. Головне, щоб джерело інформації допомогло людині задовольнити її інформаційні потреби.



24 листопада відзначають Всесвітній день інформації. Свято заснувала Міжнародна академія інформатизації (член при департаменті інформації ООН) у 1994 році, а вже в 1995 році академія стала Головним консультантом Соціальної та Економічної Рад ООН.

У Всесвітній день інформації організовуються форуми, конференції, ділові зустрічі для пошуку рішень щодо оптимізації інформаційного потоку. Метою цього дня є формування, розробка, координація загального світового простору інформації. Розумне ставлення до створення інформаційних технологій, відповідальність та повага до людини сприяють розвитку суспільства.

На початку своєї історії людство дізнавалося про світ зі спостережень, усних оповідей, предметів. З часом почали з'являтися нові джерела інформації.



Придумай назву для цього малюнка.



Інформаційні джерела бувають первинні (першоджерела), вторинні й третинні.

Джерела, які ніхто не змінював, називають *першоджерелами* (предмети, писемні документи, легенди, важливі спогади свідків тощо).

Вторинні джерела містять інформацію, створену на основі узагальнення первинних джерел. Вони описують, коментують, аналізують першоджерело, надають висновки про нього та події. Такими джерелами є наукові статті й книги.

Третинні джерела узагальнюють відому інформацію з конкретної теми на основі результатів наукових досліджень із залученням узагальнень багатьох дослідників. Прикладом третинних джерел інформації є підручники, енциклопедії, словники, путівники.

Пошук інформації в інтернеті став невід'ємною частиною нашого сучасного життя і навчання. Це стало актуальним завдяки загальній доступності інтернету та нескінченній кількості інформації, яка доступна в мережі.

У сучасному світі доступ до інформації є легким, але вибір правильної інформації із сотень мільйонів сторінок в інтернеті може бути викликом. Пошук інформації стає не тільки завданням для вирішення конкретних завдань, але й життєвою компетенцією, що впливає на навчання, роботу, особистий розвиток і прийняття рішень.

Інформаційний процес пошуку в Інтернеті складається з декількох етапів:



Формулювання точних запитів. Ти повинен / повинна навчитися формувати запити для пошукових систем чітко та точно. Важливо використовувати ключові слова та фрази, що відповідають їхнім інформаційним потребам.



Пошук інформації. Після формулювання запиту користувач використовує пошукову систему для знаходження відповідної інформації. Сучасні пошукові системи використовують складні алгоритми для пошуку потрібних нам результатів.



Аналіз результатів. Користувач повинен аналізувати результати пошуку і визначити, яка інформація найбільше відповідає його потребам.

Вибір відповідних джерел. Ви повинні навчитися визначати надійні джерела інформації та розрізняти їх від менш надійних джерел або джерел з відомими відхиленнями.

Збір та оцінка інформації. Після вибору джерела користувач збирає необхідну інформацію і проводить оцінку актуальності.

Застосування інформації. Знайдену інформацію використовує для вирішення конкретної задачі або досягнення певної цілі.

Працюючи з інформацією:	<ul style="list-style-type: none"> • використовуй найефективніші для тебе способи сприйняття інформації. Для цього визнач, який тип сприйняття в тебе переважає (візуальний, аудіальний, кінестетичний або дигітальний);
	<ul style="list-style-type: none"> • візуалізуй інформацію. Наш мозок використовує 50% своїх ресурсів на зір. Процеси, що відбуваються в ньому, перетворюють побачене на інформацію;
	<ul style="list-style-type: none"> • інформація засвоюється краще, якщо навчати інших. Пояснювати комусь чи переказувати;
	<ul style="list-style-type: none"> • долучай відому інформацію для кращого розуміння нового. Встановлення логічних зв'язків і закономірностей допомагає краще запам'ятати й засвоїти нове;
	<ul style="list-style-type: none"> • дбай про свій режим дня, відпочинок і сон. Планування роботи, чергування діяльності і відпочинку сприяє навчанню. Якісний сон підвищує продуктивність роботи мозку. Відсутність сну на 40% знижує ефективність діяльності мозку.

Усі люди запам'ятовують інформацію по-різному:

- одні намагаються вирізнити й аналізувати насамперед деталі, подробиці (аналітичний тип);

- інші мають схильність до узагальненого відображення явищ і визначення суті того, що відбувається (синтетичний тип);

- дехто намагається зрозуміти основну сутність явища та фактичне її підтвердження (аналітико-синтетичний тип);

- а ще люди мають схильність швидше до висловлювання свого ставлення, власних переживань, спричинених певними явищами, ніж до визначення їхньої сутності або властивостей (емоційний тип).

Існують різноманітні види інформації, які допомагають установити факти. Для того щоб зрозуміти зміст фактів, треба залучити кілька джерел інформації. Це дуже важливо, бо джерело може містити неправдиву інформацію (фейк). І якщо воно єдине, то дослідники зроблять неправильні, помилкові висновки.



Пригадай, що таке факт і фейк.



Інтернет став незамінним джерелом інформації в сучасному світі. За його допомогою інтернету ми можемо отримати доступ до безлічі джерел, що містять різноманітну інформацію. Однак, разом зі зростанням обсягу інформації з'являється проблема її достовірності. Важливо мати навички критичного оцінювання інформації, отриманої з інтернету, щоб забезпечити себе достовірною та правильною інформацією.

Критичне оцінювання інформації з інтернету є необхідним, оскільки недостовірна інформація може призвести до неправильних висновків, помилкових дій та негативних наслідків. Люди часто поширюють неперевірені дані, маніпулюють фактами або навмисно розповсюджують недостовірну інформацію. Це може спричинити заплутаність, конфлікти та шкоду для суспільства. Здатність критично оцінювати інформацію є ключовою для розуміння світу навколо нас та прийняття обґрунтованих рішень.



Визначення достовірних джерел є першим кроком у критичному оцінюванні інформації з інтернету. Надійні джерела зазвичай мають добру репутацію, їх автори є експертами у відповідних галузях і надають посилання на джерела, що підтверджують їхні дані. Важливо перевіряти авторитетність джерела перед тим, як приймати інформацію, що вони надають.

Перевірка фактів і джерел є важливою складовою критичного оцінювання інформації з інтернету. Перевірка достовірності фактів та переконання, що вони підтверджуються надійними джерелами, допомагають уникнути поширення недостовірної інформації. Також важливо розуміти контекст, в якому надається інформація, оскільки це може вплинути на її інтерпретацію та правильне розуміння.

Для попередження поширення недостовірної інформації варто бути уважними споживачами інформації, критично оцінювати її достовірність та перевіряти факти. Критичне оцінювання інформації з інтернету допоможе тобі бути краще інформованим / інформованою споживачем / споживачкою і приймати обґрунтовані рішення.

- оцінювати авторитетність авторів. Авторитетні джерела зазвичай мають експертів у відповідних галузях і надають об'єктивну та фактично коректну інформацію. Репутація джерела також грає важливу роль у визначенні його достовірності;
- перевіряти дані та статистику, наведені в інформації. Важливо перевірити джерело даних та переконатися, що вони мають належну авторитетність і є надійними. Також варто аналізувати статистичні методи, використані для збору й обробки даних, щоб переконатися, що вони використовуються правильно і не спотворюють результати;
- критично оцінювати інформацію з інтернету. Аналіз аргументів, представлених у джерелі, допомагає визначити їх справедливості та обґрунтованості. Розрізнення між фактами та думками є важливим, оскільки думки можуть бути суб'єктивними та не обов'язково відображати правду. Критичне мислення допомагає розрізняти факти від думок та уникати спотворення інформації.

Також корисно надавати перевагу надійним джерелам, розповідати про критичне оцінювання інформації своїм знайомим та сприяти освіті у галузі *медіаграмотності*.



Правила медіаграмотності:

1. Перевіряй новини на офіційних сайтах, чи правдива ця новина.

TCH

Шон Пенн приїхав до Києва і залишив свій "Оскар" в Україні ...

Там розміщена іменна табличка Шона Пенна - поруч з іменами багатьох світових діячів, які допомогли Україні. "Ми надзвичайно вдячні всім людям, які приїжджали..."

4 дні тому

Джерело: <https://tsn.ua/ukrayina/shon-penn-privihav-do-kiyeva-i-zalishiv-svly-oskar-v-ukrayini-do-peremogi-2197756.html>



2. Перевір новину, якщо вона викликає надто сильні емоції. Використання емоційно забарвлених слів має насторожити і мотивувати відповісти на запитання: — З якою метою написана така стаття? — Чи є експертом людина, що дає такий коментар? — Яку емоцію автор / авторка статті хоче викликати в читачів? — Чи дає ця стаття підтверджену важливу інформацію читачам?

УНІАН

"Трапиться щось жахливе": астролог Влад Росс попередив всю Україну про небезпеку в листопаді

Так, експерт-езотерик в інтерв'ю "Главреду" сказав, що може статися щось жахливе. "Листопад 2022 розпочнеться якраз під час коридору затемнень,..."

2 тижні тому



Джерело: <http://surl.li/dripi>

3. Новина має бути підкріплена доказами (оригінальні фото та відео, свідчення очевидців, документи тощо).

Пошук інформації в інтернеті супроводжується кількома викликами і проблемами, а саме:

<i>Інформаційний шум</i>	Велика кількість інформації може створювати інформаційний шум, важко відрізнити важливу інформацію від незначущої
<i>Інформаційна перевантаженість</i>	Завдяки великій кількості доступної інформації, користувачі можуть переживати інформаційну перевантаженість
<i>Мовні бар'єри</i>	Якщо користувач не володіє мовою, на якій представлена інформація, це може бути проблемою, оскільки перекладачі та інші інструменти не завжди забезпечують точний переклад
<i>Зміст для різних цільових аудиторій</i>	Інформація може бути підготовлена для різних аудиторій, інколи зовсім по-різному. Важливо вміти адаптувати знайдену інформацію для своїх потреб або потреб аудиторії
<i>Конфіденційність і безпека</i>	Використання Інтернету для пошуку інформації може ставити питання щодо конфіденційності особистих даних та безпеки
<i>Технічні обмеження і доступність</i>	Не всі користувачі мають доступ до швидкого інтернету або сучасних технічних пристроїв. Деякі можуть зіштовхуватися з технічними обмеженнями, які ускладнюють процес пошуку інформації



Інформація. Критичне мислення. Медіаграмотність.



1. Чому критичне оцінювання інформації є важливим?
2. Як можна впевнитися, що інформація з інтернету є достовірною?
3. Чи існують конкретні підказки для визначення достовірності джерела?
4. Як можна перевірити факти та статистику, наведену в інформації з інтернету?
5. Як можна розвинути навички критичного оцінювання інформації?
6. Як можна попередити поширення недостовірної інформації?
7. Які основні етапи інформаційного процесу при пошуку інформації в інтернеті?
8. Які виклики та проблеми можуть виникнути під час пошуку інформації в інтернеті, і як їх можна подолати?
9. Які навички та стратегії допомагають тобі ефективно знаходити, аналізувати та використовувати інформацію з інтернету?
10. Які критерії ти особисто використовуєш для визначення надійних та авторитетних джерел інформації в інтернеті, і як ти їх застосовуєш під час пошуку?

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ

§ 18. Власні потреби та інтереси підлітків у навчанні. Планування навчальних цілей. Раціональна організація навчання і відпочинку як шлях до реалізації цілей

Мудрим ніхто не вродився, а навчився.
Українська народна приказка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ власні потреби та інтереси підлітків у навчанні;
- ❖ планування навчальних цілей;
- ❖ раціональну організацію навчання і відпочинку як шлях до реалізації цілей.



Який вік вважають підлітковим?

Зазвичай дітей віком від 10 до 16 років називають підлітками, а цей вік заведено називати *перехідним чи підлітковим*. Він починається, коли частина мозку, відома як гіпоталамус, починає виділяти гормон, що приводить у дію гіпофіз і статеві залози, які починають виробляти чоловічі або жіночі статеві гормони. Як правило, це відбувається, коли людина досягає 14-річного віку. Але в деяких країнах із високим рівнем охорони здоров'я активація статевих залоз починається дещо раніше. Дехто з учених вважає: *попри те що вікові категорії завжди визначалися досить довільно, період із 10 до 14 років підходить якнайкраще під цю категорію.*



Хто такий, на твою думку, сучасний учень середньої школи?

Під час перехідного віку організм і поведінка підлітків зазнають багатьох змін, які проявляються під час навчання. Наприклад, деякі учні безперервно розмовляють і, зазвичай, не дуже захоплені навчальною діяльністю на уроці.

Перешкоди в навчанні підлітків можна значною мірою подолати, якщо зрозуміти основні причини їхньої поведінки, а також *потреби підліткового віку*:

- повага та визнання, безоцінна увага та підтримка;
- спілкування і прийняття однолітками;
- уміння впевнено обстоювати власну думку;
- чіткі правила та межі;
- розвиток і навчання через «власний досвід»;
- свобода самовираження;
- творче самовираження та самореалізація;
- поставлення життєвих цілей.



Підлітки мають також *специфічні потреби*, які, безумовно, є в будь-якому шкільному віці, проте вони найбільш виражені в підлітковому віці:

- *потреба гри та соціальної взаємодії*. Підліткам подобається бути зі своїми однолітками, і вони іноді не можуть дочекатися, поки закінчиться урок, щоби розважитися з однокласниками / однокласницями;
- *потреба відпочинку*. Підліткам потрібно близько дев'яти годин сну вночі, щоби залишатися активними впродовж дня. Однак здебільшого рідко хто з них отримує таке задоволення, і саме тому вони можуть спати на уроках. Вони просто борються зі сном!;
- *потреба фізичної активності*. Перерв між уроками підліткам не вистачає. Кінестетичне навчання може допомогти протидіяти сонливості та зосередитися. Коротка діяльність, яка передбачає рух, призводить до збільшення концентрації, що допомагає бути уважнішими протягом усього заняття;
- *потреба навчатися в менш напруженому середовищі*. Стрес, зазвичай, пов'язаний із дорослим життям і роботою. Але підлітки також можуть піддаватися високому рівню стресу в школі.

Якщо у підлітковому віці ці потреби не реалізуються, частина учнів втрачає інтерес до навчання. *Це може статися також через:*

<i>Зміну життєвих пріоритетів</i>	У підлітковому віці стає важливим вміння зрозуміти себе і навчитися вибудовувати стосунки з однолітками.
<i>Надмірне навантаження та втому</i>	Якщо в підлітка немає можливості відпочити, якщо все життя перетворюється на навчання та відсутність часу, щоби просто подихати повітрям, поспілкуватися з друзями (поза школою), приділити увагу своєму хобі, побути наодинці зі своїми думками, — бажання вчитися зникає.
<i>Стрибоподібний розвиток головного мозку</i>	У підлітковому віці розумове навантаження збільшується, з'являється більше складних предметів. При цьому частина мозку, яка відповідає за довготривалу пам'ять, контроль, планування, структурування інформації, навчання, — «спить». У цей період активніші частини мозку, які відповідають за задоволення і за сприйняття небезпеки. Тому виникають спалахи тривоги, страху, агресії, перепади настрою, розгубленість, неможливість зосередитися, що є тимчасовим.

<i>Страх, відчуття небезпеки</i>	Підліток може боятися конкретного вчителя, конкретних однокласників, які його дратують, боятися зробити помилку, щоб не розчарувати значущих для нього близьких або не бути покараним за погані оцінки вдома. Коли підлітку страшно, він перестає сприймати інформацію, а довгострокова пам'ять об'єктивно знижується.
<i>Розчарування / втрата авторитету вчителя</i>	Якщо вчитель не здатний зацікавити своїм предметом, а стиль подачі інформації наказовий та повчальний — саме ці предмети будуть нелюбими.
<i>Віковий опір правилам</i>	Підлітковий вік — це період знецінення та опору тому, що було значуще. Учень / учениця може чинити опір шкільній системі з її жорсткими правилами, батькам, сфокусованим лише на зовнішній успішності, тиску з боку вчителів або несправедливому ставленню однолітків.
<i>Внутрішні протиріччя та конфлікти</i>	У період статевого дозрівання в підлітка в голові виникають мільйони різноманітних запитань на тему «Хто я?», «Навіщо я народився?», «Що мені робити в цьому житті?» тощо. Всі ці роздуми можуть породжувати низку внутрішніх протиріч та відсунути думки про навчання на задній план.
<i>Закоханість</i>	На підлітковий вік, як правило, припадає перший досвід романтичних почуттів та стосунків. Стан закоханості буває настільки сильним і важливим, що решта втрачає для підлітка значення.
<i>Несприятливий психологічний клімат у сім'ї</i>	Складні стосунки в сім'ї, відсутність довіри та порозуміння як між батьками, так і у дитини зі своїми близькими, дуже впливають на пізнавальний інтерес підлітка та його бажання вчитися.



Навчальні цілі — це кінцевий результат будь-якої навчальної діяльності, який виражають у точних та однозначних категоріях і поняттях.



Схарактеризуй ці кроки на прикладі того, чому необхідно вивчати другу іноземну мову.

Потужним інструментом для досягнення успіху у всіх сферах життя є планування та постановка цілей — процес, який можна порівняти з малюванням карти, коли ти плануєш вирушити в подорож з точки А в точку Б із зупинками на шляху.

Постановка цілей — важливий крок на шляху до успіху та втілення мрій у життя. *Планування* допомагає виявити потенційні перешкоди і дає можливість вимірювати свій прогрес на шляху досягнення цілей.

Постановка цілей означає процес *визначення конкретних результатів*, яких ти хочеш досягти. Вона може включати різні аспекти життя, такі як навчання, здоров'я, відносини і багато іншого. Коли ти визначаєш свої цілі, то створюєш ясне бачення майбутнього та ставиш собі завдання, які допомагають тобі рухатися в цьому напрямку.

Якщо ти хочеш досягти у житті більшого — тобі *потрібен план*. Планування є інструментом, який допомагає досягти наших цілей. Перед тим як ставити цілі і втілювати їх у життя, потрібно проаналізувати минулі звершення та визначити, що може стати на заваді твоїх планів. Наприклад, безпідставний оптимізм або песимізм. Занадто високі очікування щодо реалізації планів і, навпаки, — упевненість, що нічого не вийде.



Для цього тобі допоможе стане запропонована таблиця. Заповни її, орієнтуючись на наведені запитання.

Які перешкоди стояли переді мною в навчанні?	Як я долав / долала ці перешкоди?
Чого я навчився / навчилась?	Чого я хочу навчитися?



Створення плану — це процес встановлення цілей і детального розбиття їх на кроки, необхідні для їх досягнення.



Заповни табличку.

Мої цілі			
на тиждень	на місяць	на семестр	на рік

Важливо регулярно оцінювати свій прогрес, щоб переконатися, що ти на правильному шляху. Веди записи про те, що ти зробив / зробила, і що ще потрібно зробити. Це допоможе тобі оцінювати свій прогрес і розуміти, що потрібно зробити, щоб досягти мети. Постійно аналізуй свої результати та коригуй свій план, якщо необхідно.

Ці прості кроки допоможуть створити план втілення своєї мрії в реальність. Пам'ятай, що планування — це процес, і не варто боятися змінювати свій план, якщо ти бачиш, що щось не працює. Успіх досягається завдяки постійному руху вперед, навіть якщо це означає зміну твого плану на шляху до досягнення ваших цілей.

Для усвідомленого слідування до поставленої мети варто використовувати *метод SMART*.



SMART — прийом ґрунтовного планування, що допоможе тобі не лише зрозуміти, чого ти прагнеш, а й усвідомити чітку послідовність дій, яка приведе тебе до бажаної мети.



Із допомогою цього прийому можна планувати досягнення як глобальних цілей, так і дрібних, проміжних.

SMART — це аббревіатура, що включає складові елементи усвідомленого досягнення цілі:

Specific (конкретність). Що саме потрібно зробити? Хто і де це буде робити?

Measurable (вимірюваність). Що свідчить про те, що мета досягнута?

Attainable (досяжність). Що необхідно для досягнення мети? Що вже є, а які ресурси чи знання знадобляться? Де саме можна отримати необхідні знання чи вміння?

Relevant (відповідність). Наскільки ця мета зараз затребувана? Чи не суперечить результат її досягнення іншим, більш вагомим цілям?

Time-bound (терміни). В які терміни мета має бути досягнута?



Для прикладу, розглянемо мету та план її досягнення: покращити успішність з хімії, перездати матеріал з теми: «Фізичні способи розділення механічних сумішей і систем речовин».

1. **S.** Результат: успішна перездача матеріалу (виконувач — учень, підготовка вдома, складання — на уроці).
2. **M.** Оцінка не менше 10 балів.
3. **A.** Для того щоб перездати тему, необхідно повторити 3 параграфи підручника. Щодо понять «механічні суміші» і «системи» — все зрозуміло. Необхідно впорядкувати знання щодо розрізнення за фізичними й хімічними властивостями речовин широкого вжитку, а також розібратися, які фізичні властивості мають чисті речовини. Знання щодо дисперсних речовин можна отримати з підручника та інтернету. Як практично розділяти механічні суміші і системи речовин, можна переглянути в YouTube.
4. **R.** Хімія — один з пріоритетних предметів, зважаючи на мету стати лікарем. Щоб краще підготуватися до перездачі, потрібно виділити додатковий час, для цього доведеться пропустити зустріч з друзями в четвер увечері.
5. **T.** Дедлайн — наступна п'ятниця.

Використання техніки **SMART** дозволить тобі ставити цілі не навмання, а усвідомлено і самостійно шукати способи до їх досягнення, цілеспрямовано здійснюючи конкретні кроки.

Якщо мета більш глобальна, наприклад, вступ до медичного університету, то з таких саме «сходинок»-проміжних цілей має складатися досягнення мети. А отже навчися розрізняти зони актуального, ближнього та дальнього розвитку.

Раціонально організувати навчання і відпочинку тобі може допомогти *матриця Ейзенхауера* як один із дієвих методів планування часу, який можна використовувати в роботі, навчанні, організації побутових справ тощо.



Цей метод названо на честь **Дуайта Ейзенхауера**, 34-го президента Сполучених Штатів Америки. Він керував країною у 1953–1961 роках, увійшовши в історію як один із найорганізованіших та найефективніших управлінців.

«У мене є два типи проблем: термінові та важливі. Термінові не завжди важливі, а важливі не завжди термінові», — говорив Ейзенхауер. Керуючись цим принципом визначення пріоритетності справ, президент упорядковував свої щоденні робочі графіки. На початку 1990-х років «друге життя» цьому методу подарував американський мотиваційний спікер **Стівен Кові**. У своєму бестселері «7 звичок надзвичайно ефективних людей» він детально описав практичні аспекти складання матриці управління часом, назвавши її «Чотири квадранти Кові».



Матриця Ейзенхауера допоможе структурувати всі твої справи, та перш ніж працювати над нею, варто визначити цілі, осмислити свої життєві цінності та пріоритети. Це допоможе зрозуміти, що для тебе на даному етапі життя справді важливо й першочергово. Наприклад, ти маєш ціль успішно закінчити навчальний рік. Але, окрім цього, серед твоїх базових життєвих пріоритетів — власне здоров'я, якому шкодить постійне сидіння над підручниками, родина, друзі, що потребує часу й уваги. Відповідно до цього, варто визначати важливість і терміновість усіх справ.

В основі алгоритму побудови матриці покладений принцип: *від термінового до важливого*.

На окремому аркуші записника складаємо загальний список справ та визначаємося з термінами їхнього виконання. Щоб зрозуміти, які з них найважливіші, задай собі запитання: *Чи потрібно це робити зараз? Чи можу я це відкласти або делегувати? Чи це завдання співзвучне з моїми життєвими цілями?* Це допоможе визначити, в який квадрат матриці записати завдання.

Розкреслюємо аркуш на чотири частини. Створюємо таблицю із заголовками: «Важливо і терміново», «Важливо, але не терміново», «Не важливо, але терміново», «Не важливо і не терміново».

<p>А) Важливо і терміново</p> <p>Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> виконувати домашні завдання в останню мить; терміново готуватися до контрольної роботи 	<p>важливо (20%)</p>	<p>Б) Важливо, але не терміново</p> <p>Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> складати плани на тиждень; виконувати домашні завдання у той день, коли їх задають; ходити на тренування; гуляти на свіжому повітрі
<p>.....терміново.....</p>		<p>.....не терміново.....</p>
<p>В) Не важливо, але терміново</p> <p>Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> розв'язувати дрібні проблеми друзів; відволікатися на порожні балачки; поспішати на чергову серію фільму 	<p>не важливо (80%)</p>	<p>Г) Не важливо і не терміново</p> <p>Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> байдикувати; теревенити по телефону; «блукати» в інтернеті; грати в комп'ютерні ігри

Важливо і терміново — в цей блок записуємо найважливіші справи, відкладання яких може спровокувати серйозні неприємності чи нашкодити тобі. Якщо навчитися систематично

планувати свої справи — цей квадрат часто залишатиметься порожнім.

Важливо, але не терміново — сюди записуємо всі поточні справи, пов'язані зі щоденними обов'язками. Навчання, спортивна секція, танцювальний гурток, виконання домашніх завдань. Цей квадрат найважливіший. Ті, хто виконує першочергово справи зі списку «важливо, але не терміново», досягає найвищих показників ефективності та уникає перевтоми. Відсутність терміновості дозволяє виконувати роботу якісно і без зайвого стресу.

Не важливо, але терміново — сюди записуємо справи, які потребують твоєї уваги, але не наближають до власних омріяних цілей. Наприклад, прибрати у своїй кімнаті, зустрітися з друзями, відвідати родичів.

Не важливо і не терміново. Подивитися серіал, пограти в комп'ютерну гру, переглянути стрічку новин у соцмережах і написати коментарі під фотографіями друзів. Не можеш відмовитися від цих «пожирачів часу», бо це допомагає тобі розслабитися і перемкнутися? Варто хоча б привчити себе займатися неважливим лише тоді, коли всі справи з перших трьох блоків матриці будуть виконані.

Якщо більшість свого часу ти проводиш

у квадраті	то...
А	<ul style="list-style-type: none">– постійно відчуваєш напруження і стрес;– тобі загрожує емоційне вигорання;– незважаючи на зусилля, твої успіхи посередні
Б	<ul style="list-style-type: none">• контролюєш своє життя;• підтримуєш баланс;• твої успіхи вищі за посередні
В	<ul style="list-style-type: none">○ твої особисті цілі не визначені;○ тобі бракує дисципліни;○ ти маєш репутацію безвідмовного / безвідмовної;○ відчуваєш, що тебе використовують
Г	<ul style="list-style-type: none">✓ тобі не вистачає відповідальності;✓ ти часто відчуваєш провину;✓ тебе всі критикують



Поради Ейзенхауера:

- справи з квадратів В і Г можна сміливо відкинути;
- справи з квадрата А можна скоротити, вчасно приділяючи увагу з квадрата Б;
- регулярно плануй справи з квадрата Б.

Матриця Ейзенхауера ефективна лише в короткостроковому плануванні справ — на день чи тиждень. До того ж, варто

пам'ятати, цей метод працює виключно тоді, коли важливість і терміновість справ визначено правильно.



Об'єднавшись у групи, складіть пам'ятки «Як краще спланувати свій час», «Як треба працювати над домашніми завданнями», «Правила гігієни розумової діяльності»



Навчальні цілі. Метод SMART. Матриця Ейзенхауера.



1. Які перешкоди в навчанні підлітків можливі?
2. Які кроки для визначення навчальних цілей?
3. Чому постановка цілей — важливий крок на шляху до успіху та втілення мрій у життя?
4. Які кроки створення короткострокового плану реалізації навчальних цілей?
5. У чому суть методу SMART?
6. Який алгоритм побудови матриці Ейзенхауера?

ЕМОЦІЙНИЙ ДОБРОБУТ

§ 19. Психічна і духовна складова здоров'я. Стрес і здоров'я. Керування стресом у воєнний час

Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
Українська народна приказка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ психічну і духовну складові здоров'я;
- ❖ що таке емоційний добробут та його ознаки;
- ❖ що таке стрес і як він впливає на здоров'я людини;
- ❖ як можна керувати стресом у воєнний час.



Уважно розглянь малюнок та пригадай, що таке здоров'я і які складові здоров'я ти можеш назвати. Як на твою думку, чи можна серед них визначити важливі чи менш важливі?



Більш детально розглянемо такі складники здоров'я, як психічне та духовне, хоча повинні пам'ятати, що тільки цілісне формування всіх складників робить людину здоровою та щасливою.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).



«Психічне здоров'я — це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти».

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я:

- усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я». Людина має відчуття самоідентифікації,

неповторності, сприймає себе цілісно, має усвідомлення життя як єдиного процесу;

- *постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях.* Якщо людина потрапляє в однакові ситуації, які виводять її із зони комфорту, то має бути чіткий план дій, де б вона почувала себе максимально захищеною;

- *критичне ставлення до себе і своєї діяльності.* Здатність до аналізу свого життя, своїх дій, докладених зусиль для досягнення певної мети чи цілі. Вміння вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки;

- *адекватність психічних реакцій впливу середовища.* Коли реакція людини відповідає силі й глибині зовнішнього чинника;

- *здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм.* Якщо людина намагається себе поводити відповідно загальноприйнятим нормам;

- *планування власної життєдіяльності та її реалізації.* Планування свого режиму дня, роботи та мати сили й ресурс дотримуватися цього графіка;

- *здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.* Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості.



Обміркуйте, над яким складником потрібно працювати кожному з вас. За потреби зверніться до вчителя за допомогою.

Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність відповідно до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я.

Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя й активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя.



Які риси духовності притаманні воїнам ЗСУ, працівникам ДСНС? Які загальні риси духовності притаманні українській нації?

У сучасному світі віртуального спілкування та бурхливого розвитку штучного інтелекту дуже важлива ще одна складова,

яка дотична до психічного та духовного здоров'я, — *емоційний інтелект*.

Під поняттям «*емоційний інтелект*» мають на увазі вміння:

- розуміти та сприймати власні емоції;
- керувати своєю поведінкою і не піддаватися впливу тих чи інших емоцій;
- використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування.



Проаналізуй, яке місце займає емоційний інтелект серед навичок, потрібних для успішної адаптації молодого людини в сучасному світі.



Саме розвиток емоційного інтелекту є важливою основою формування емоційного добробуту людини.



Емоційний добробут людини — це впевненість у собі, відчуття захищеності, гарне самопочуття.

Емоційний добробут сприяє нормальному розвитку особистості, формуванню доброзичливого ставлення до інших людей. Емоційна культура людини проявляється в емоційній чуйності людини, у відчутті відповідальності за свої переживання, у здатності розуміти й поважати почуття інших людей.



Спробуй за допомогою вчителя окреслити значення терміна «емоційний добробут», створивши до даного поняття (на твій вибір):

- хмару слів;
- асоціативний куш слів;
- сенкан.



Американські вчені запропонували схему, яка допомагає досягти емоційного добробуту.

За словами автора дослідження **Крісті Вілсон-Менденхолл**, система показує, як досягти добробуту, і допомагає підтримувати психологічне здоров'я і стати стійким до різноманітних проблем.

Схема включає чотири навички:

- **усвідомленість і дослідження себе:** вміння стежити за власними емоціями і реакціями на зовнішні події, а також увагу до навколишнього середовища. За словами психологів, усвідомленість знижує стрес, допомагає частіше відчувати позитивні емоції і покращує концентрацію. До того ж, її можна розвинути за допомогою тренувань;
- **зв'язок з іншими людьми:** доброта, співчуття і турбота про оточуючих. Ці риси допоможуть впоратись із соціальною ізоляцією;
- **вміння ставити мету і визначати свої цінності і мотивацію.** Це допомагає людині рухатися вперед і відчувати, що вона займається чимось важливим. Окрім того, планування цілей покращує пам'ять і когнітивні здібності, а також психологічну стійкість.

Нова система доводить, що мозок може адаптуватися до змін у житті, а люди здатні бути більш стійкими до *стресових ситуацій* завдяки кільком корисним звичкам.



Пригадай визначення стресу, яке тобі відоме.

З'ясуємо, що таке стрес, і чи корисний він або шкідливий для організму.



Стресс (від англ. *Stress* — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.



Термін «стрес» вперше ввів у 1932 році **Волтер Бредфорд Кеннон**.



Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу **Гансу Сельє**, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише в 1946 році для пояснення природи адаптації, пристосування організму до нових умов.



Давай з'ясуємо, що ти відчуваєш напередодні контрольної роботи. Як реагує на цей стан наш організм?

Коли ми хвилюємося, наше серцебиття стає прискореним. Відбуваються зміни, які мобілізують наш організм. Це стосується насамперед нервових клітин, адже їм потрібно працювати інтенсивніше, щоб виконати завдання контрольної роботи. Тому виділяються біологічно активні речовини, які вивільняють їжу для цих клітин, серцебиття стає прискореним, кров рухається швидше, збільшуючи кількість поживних речовин і кисню, які потрапляють до них. Всі описані явища характеризують *першу стадію стресу (стадію мобілізації або передстрес)*. Наш організм мобілізується на виконання складного завдання. Він готовий виконати завдання контрольної роботи. *Друга стадія стресу — власне стрес*, під час якої ми виконуємо завдання контрольної роботи. Все гаразд і наступає *третьа стадія стресу — післястрес*. Організм втомлений, нервові клітини відновлюються.

Таким чином, стрес — це нормальна реакція організму, захисний механізм кожної людини. Стрес нам допомагає справитися з новими викликами, загрозами.

Але здатність до такого захисту не безмежна. У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму людини, наступає *дистрес*. Це в тому випадку, коли завдання нашої контрольної є складними, або ми недостатньо добре підготувалися попередньо і при всіх стараннях не можемо справитись із завданням.

Чи це недобре? Так. Але з кожної ситуації є вихід. У випадку контрольної роботи, ми гарно попрацюємо, вивчимо те, що не довчили, і покращимо наші здобутки.

Але є випадки, виклики, вирішення яких залежить не тільки від нас. Для кожного українця, більшою чи меншою

мірою, ритм життя змінився в один день — 24 лютого 2022 року. Тривожність, невизначеність у завтрашньому дні, переживання тримають нас у стані затяжного стресу протягом усього періоду ведення воєнних дій на території нашої країни.



Психологи пропонують кілька корисних порад, які допоможуть упорядкувати психологічний стан і навчитися долати стрес під час війни, яким би непростим завданням це не здавалося.

1. *Учись довільно переключати увагу.* Поспостерігай навкруги: як розквітає природа, звуки вітру, шелест листя та спів птахів у тихому сквері. Сконцентруйся на тому, що бачиш та чуєш у цей момент. Учись бачити і розуміти природу. Частіше бувай на свіжому повітрі. До прогулянок запроси друзів, рідних.

2. *Займися спортом.* Заняття спортом гарно знімає психологічну напругу, допомагає протидіяти стресу. При цьому не обов'язково ходити в спортзал, достатньо буде ранкової зарядки та легкої пробіжки. Спробуй руханки на платформі «Всеукраїнська школа онлайн» за покликанням <https://www.youtube.com/watch?v=V6KlaA2YMYo> або за QR-кодом.



3. *Подорожуй.* Вулицями міста, області, рідних Карпат. Як багато ми ще не знаємо про місця, де ми живемо! Це дуже цікаво. Скористайся послугами екскурсовода або Google-помічника. Якщо немає можливості подорожувати очно, подорожуй віртуально.

4. *Знайди улюблену справу.* Це чудова профілактика стресу. Що тобі подобається робити? Можливо, писати вірші, шити, в'язати, готувати кулінарні шедеври чи вивчати психологію? Визначив / визначила? Добре. А тепер, не відкладаючи, розпочинай. Це зробить тебе спокійнішим / спокійнішою і щасливішим / щасливішою.

5. *Спілкуйся з рідними та близькими людьми.* Підтримуй їх у цей непростий час, це дуже важливо і для них, і для тебе. Це дасть тобі можливість проговорити свої емоції. Піклуйся про інших. Нині будь-яка допомога є доречною та потрібною.

6. *Частіше усміхайся.* Людина усміхається, реагуючи на події. Усмішка допомагає заспокоїтися. Сміх — це найкраща профілактика стресу.

7. *Вчись бути вдячним тим людям, які творять добро!* Будь вдячним / вдячною друзям / подругам та рідним за підтримку та турботу. Подяка — це хороший спосіб профілактики стресу. Замість постійного невдоволення ти почнеш отримувати радість від того, що маєш.

8. *Мрій та фантазуй.* У позитивній психології є техніка «Візуалізація». Її суть полягає в тому, що ти мрієш про те, чого хочеш у теперішньому часі. Роби це із задоволенням. Це дасть тобі змогу отримати те, до чого ти прагнеш. Учись малювати для себе нове життя з новими можливостями.

9. *Не забувай про тарілку «здорового харчування»* за покликанням <https://znaimo.gov.ua/shcho-take-tarilka-zdorovoho-kharchuvannia> або за QR-кодом.



Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Саме тому лікарі радять вживати багато фруктів і овочів. Дієтологи стверджують, що люди, які снідають регулярно, більш стійкі до стресів. Але чашка чаю і бутерброд — не сніданок! Яблука, вівсянка, чай з



ромашки — саме те, що треба. Не подобається — тоді гречка з молоком, два горіхи, напій з шипшини. Знов не до вподоби? Вибирай салат з моркви та яблук, кашу та зелений чай. І це не влаштовує? Обери свій варіант, але обов'язково включи до нього свіжі овочі та фрукти, гарячу кашу, трав'яний або зелений чай. Психотерапевти радять під час стресу збільшити об'єм їжі саме за рахунок капусти, яблук або моркви, якщо тебе заспокоює сам процес жування.

10. Нормалізуй свій сон. Прокидайся і лягай спати щодня в один і той же час. Це допоможе виробити графік сну для організму та вплине на його якість. Дотримуйся регулярного розкладу сну і періоду активності.

Варто пам'ятати, що під час війни людина може відчувати шок, гнів, депресію, мати перепади настрою та проблеми зі сном. Це нормальна реакція психіки на стрес. Однак, якщо ти доклав / доклала всіх зусиль, а тривожність нікуди не поділася та стає все гірше, то не соромся і звернися до психолога. Фахівець допоможе розібратися в собі, вийти з депресії і почуватися краще.

Бережи себе!



1. Спробуйте організувати зустріч з психологом школи на тему: «Стрес. Техніки подолання стресу».

2. Спробуй ознайомитися з платформою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за покликанням

<https://www.howareu.com/> або за QR-кодом.



Психічне здоров'я людини. Духовне здоров'я людини. Емоційний добробут людини. Стрес.



1. Спробуй пояснити, що таке психічна та духовна складові здоров'я.

2. Як ти розумієш термін «емоційний добробут»?

3. Склади пам'ятку-рекомендації «Як досягти емоційного добробуту?».

4. Що таке стрес? У яких випадках він корисний, а в яких шкідливий для організму людини? Наведи приклади.

5. Які поради ти можеш запропонувати другу, якому важко зосередитися на навчанні в період військового стану? Як ти можеш йому допомогти?

6. Переглянь запропоноване відео за покликанням

https://www.youtube.com/watch?v=0_j40eA334M або за QR-кодом і

зроби висновок, які професії майбутнього потребують розвитку емоційного інтелекту, чи потрібен емоційний інтелект чат-боту на основі штучного інтелекту.

7. Наскільки, на твою думку, потрібна інформація, яку ми розглянули сьогодні? Спробуй створити рекламну листівку, використовуючи застосунки мережі «Інтернет» до теми сьогоднішнього уроку.



§ 20. Культура вияву почуттів. Активне слухання. Конструктивна критика як стимул до вдосконалення. Конфлікти і здоров'я

*Для успіху в житті вміння
спілкуватися з людьми набагато
важливіше за наявність таланту.*
Джон Леббок, британський енциклопедист,
політик

ВИВЧАЄМО:

- ❖ правила культури вияву почуттів;
- ❖ що таке активне слухання;
- ❖ як змодельовати ситуації
конструктивного спілкування в групі;
- ❖ конструктивну критику як стимул до
вдосконалення;
- ❖ як впливають конфлікти на здоров'я;
- ❖ як обирати доцільну стратегію
поведінки в конфлікті.



Ми живемо в бурхливому світі, серед великої кількості людей, тому спілкування — це невід'ємна складова нашого життя, є нашою великою людською потребою. Але чомусь з деякими людьми нам більш приємно спілкуватися, деяким ми виражаємо симпатію, а деяких недолюблюємо. Чому так, через що все це відбувається?

Відповіддю є емоції. Кожного дня, стикаючись із різними речами чи подіями, ми реагуємо на них по-різному: радісно, сумно, позитивно чи негативно. Кожна подія викликає в нас певні емоції та почуття, які виражають наше ставлення до неї. Одні явища дійсності радують нас, інші — засмучують, одні викликають захоплення, інші — бентежать тощо. І ми сигналізуємо про це за допомогою емоцій.



Поміркуй, що таке емоція.

Пригадуємо, що *емоція* — це психічний стан, чуттєве переживання. *Емоція* — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.



Спробуйте визначити емоції, зображені на світлинах.



Пригадуємо, що *почуття* — це теж емоції, але на постійній основі, вони тривають довго. Почуття виникають у процесі довгих мислення, переживань, на підставі життєвого досвіду.



Культура вияву емоцій і почуттів — це єдність і взаємозв'язок емоцій і почуттів, розвиток вміння позитивно і безконфліктно вирішувати свої емоційні проблеми.



Спробуй окреслити значення терміна «культура вияву почуттів», створивши до даного поняття (на твій вибір):

- асоціативний куці слів,
- сенкан.

Особливу роль емоції відіграють під час нашого спілкування. Комунікації можуть бути різні, але протягом кожної ми маємо своє ставлення до теми розмови чи співрозмовника. І це ставлення виражається через емоції, міміку, жести (невербально) та слова (вербально).

Під час спілкування кожна людина повинна навчитися виражати свої емоції та почуття, зважаючи на ставлення інших та ситуацію, а також розпізнавати почуття інших людей, давати їм можливість виразити себе та допомагати в прояві почуттів. Такі навички є дуже складним завданням, навчитись якому дуже важко, але потрібно, оскільки вдале спілкування, успішне досягнення своїх цілей та позитивне ставлення до нас інших осіб залежить саме від цього. Варто зазначити, що спілкування передбачає, окрім висловлення повідомлення, і зворотній зв'язок. Тобто відбувається двостороння взаємодія. У порозу-

мінні між людьми дуже важливо вміти слухати і розуміти те, що повідомляє співрозмовник.



Активне слухання — набір вербальних та невербальних засобів, які допомагають краще розуміти співрозмовника та цікаво і доступно надавати свою інформацію.

До технік активного слухання відносять: *уточнення, паузу, повторення, перефразування, логічний наслідок, відлуння, заохочувальні репліки, відкриті питання, резюмування.*

Навички активного слухання важливі у сферах, у яких є взаємодія з людьми: продажі, освіта, консультування, коучинг, медицина тощо. Ця характеристика зазвичай є в моделях компетенцій менеджерів проєктів, менеджерів з продажу, торговельних представників, продавців, HR-менеджерів, операторів call-центрів, психологів, психотерапевтів, учителів та ін. Важлива ця характеристика і для керівників.

Активне слухання відноситься до *soft skills (м'яких навичок)*. Щоб оцінити рівень розвитку цієї компетенції, потрібно визначити, як людина проявляється в поведінці, тобто її *поведінкові індикатори*.

Наприклад:

- ✓ слухає уважно співрозмовника, не перебиває;
- ✓ робить письмові нотатки;
- ✓ ставить уточнювальні запитання;
- ✓ демонструє свою зацікавленість в інформації;
- ✓ взаємодіє зі співрозмовником;
- ✓ використовує вербальні (слова) та невербальні методи активного слухання (міміку, жести);
- ✓ відстежує реакції співрозмовника;
- ✓ вживає заохочувальні репліки (наприклад, «Як я вас розумію», «Авжеж», «Продовжуйте, будь ласка, уважно вас слухаю», «Погоджуюся з вами»);
- ✓ ввічливо повертає співрозмовника до теми розмови;
- ✓ спонукає сором'язливого співрозмовника до діалогу.



Проаналізуй запропоновані поведінкові індикатори та визнач чи володієш ти і твої друзі / подруги навичками активного слухання. Над чим потрібно працювати?

Дай відповіді на запитання:

1. Що важливіше у спілкуванні: говорити чи слухати? Чому?
2. За якими ознаками під час спілкування можна зрозуміти, що тебе активно слухають?
3. Чому важко вести діалог з людиною, яка не проявляє свою зацікавленість у розмові?



Розвивай навичку активного слухання, опанувавши такі правила:

1. У спілкуванні вчись опановувати своє бажання говорити. Ти поставив / поставила питання — прояви справжню зацікавленість відповіддю, уважно слухай, не перебивай. Після того, як твій співрозмовник / співрозмовниця завершив / завершила говорити, зроби паузу на 5 секунд. Також попроси розповісти деталі, постав уточнювальні запитання.
2. Учись робити нотатки. Це дасть змогу згодом пригадати для себе важливі моменти та продемонструє співрозмовнику / співрозмовниці важливість для тебе його / її слів.
3. Під час розмови звертай увагу на фрази, слова, які підкреслює, виділяє твій / твоя співбесідник / співбесідниця. Так ти зрозумієш, що для нього / неї важливо. Використовуй їх у діалозі. Цим самим ти продемонструєш, що зрозумієш його / її позицію.
4. Не давай оцінок та порад, якщо тебе про це не просять.

Коли ми слухаємо інших людей, то показуємо їм їхню цінність, даємо можливість відчувати себе більш важливим. Вміння слухати створює довіру / порозуміння між співрозмовниками і є основою конструктивної комунікації.



Конструктивне спілкування — комунікація, спрямована на порозуміння співрозмовників.



Правила конструктивного спілкування:

- Спілкування неможливе без встановлення контакту зі співрозмовником / співрозмовницею. Для цього продемонструй співрозмовникові / співрозмовниці зацікавленість і готовність до розмови виразом обличчя і положенням тіла.
- Слухай активно: подавай співрозмовникові / співрозмовниці сигнали, що ти слухаєш його / її уважно і намагаєшся зрозуміти. Для цього час від часу повторюй своїми словами найбільш важливі висловлювання співрозмовника / співрозмовниці. Роби це з позитивною або питальною інтонацією, роби короткі зауваження на кшталт: «так, розумію», «точно», «цікаво», «чудово».
- Будь спостережливим / спостережливою, уважно стеж за емоціями, настроєм співрозмовника / співрозмовниці.
- Не перебивайте співрозмовника / співрозмовницю, дай йому/їй можливість висловити свою думку до кінця. Саме думку, а не фразу чи пропозицію.
- Щоб співрозмовник / співрозмовниця правильно зрозумів / зрозуміла твою основну думку, не захоплюйся загальними словами або занадто довгими фразами. Що конкретніше буде висловлена ідея, то простіше іншій людині зрозуміти її.
- Говори достатньо голосно і чітко (це додає твоїй мові впевненості).
- Під час розмови підтримуй зоровий контакт зі співрозмовником / співрозмовницею, використовуй адекватні невербальні сигнали, які можуть сказати співрозмовникові / співрозмовниці більше, ніж слова (жести, рухи, вираз обличчя, міміку тощо).

Конструктивному спілкуванню сприяють такі вправи:

1. Вправа «Усмішка».

Варто домогтися того, щоб на твоєму обличчі завжди була стала тепла доброзичлива усмішка.

2. Вправа «Приємна розмова».

Якщо запитання було неприємне, все одно зроби розмову приємною. Правий співрозмовник / співрозмовниця чи ні, зроби так, щоб йому / їй з тобою було приємно вести розмову. Підвищуй себе у своїх думках та в очах співрозмовника / співрозмовниці.

3. Вправа «Комплімент-подяка».

Використай будь-яку можливість, щоб висловити людині приємні слова. Все, що тобі в людині сподобалося, вияви очима, усмішкою, словами.

4. Вправа «Громолиця відмінюється».

Вчися стримувати свої негативні емоції. Не сварися! Від цього погано всім. Будь терплячим / терплячою.



Змодельюй ситуації конструктивного спілкування у групі.

Під час подорожі вас поселили в готель. У вашій кімнаті розташувалось ще четверо школярів.

Промодельюйте, як ви організуєте спілкування в даній групі.

У будь-якому спілкуванні виникає момент, коли хочеться розповісти другу / подрузі, що він / вона щось робить не так: неправильно харчується або вибирає не той одяг, грає в комп'ютерні ігри замість займатися спортом. Як сказати про це так, щоб не образити, а надихнути на зміни? Це «мистецтво» називається мистецтвом *конструктивної критики*.



Конструктивна критика — це перш за все доречний і доброзичливий відгук про дії або роботу людини, висловлений з повагою.

Конструктивна критика:

- доречна — адресат має бажання почути щось на свою адресу і можливість підтримати розмову;
- не зачіпає самооцінку того, на чию адресу звучить, не завдає болю, не висміює;
- не дає можливості самоствердження за рахунок іншого, демонструючи власну перевагу;
- транслює принцип «ми в одній команді», пліч-о-пліч;
- виходить з твого бажання добра іншому і спрямована на те, щоб йому допомогти.

Основним правилом конструктивної критики вважається правило: продумай зауваження таким чином, щоб звернути його в позитивні висловлювання. Спочатку вислови подяку, похвалу, схвалення, потім — зауваження і завершуй похвалою.

Нападки з обвинуваченнями не допоможуть ситуації, а ось «я-повідомлення» — можуть. Говори з партнером про себе і свої почуття, намагаючись не переходити на особистості і не скочуватися у звинувачення.

Наприклад:

✓ «Коли ти запізнюєшся на зустріч, я відчуваю, ніби мій час не цінують».

✓ «Будь ласка, приходь вчасно, для мене це дуже важливо».

✓ «Твоя презентація була добре структурована, і ти ефективно висвітлив / висвітлила основні моменти. Щоб зробити її ще більш привабливою, подумай про додавання малюнків».

✓ «Ти був / була чудовим командним гравцем. Щоб покращити співпрацю, обов'язково бери активну участь у групових обговореннях».



Уяви ситуацію.

Твій друг уже кілька разів запізнився на зустріч із тобою.

Як ти скажеш йому / їй, що тобі це не до вподоби, використовуючи «я-повідомлення».

Що робити, коли ви не змогли порозумітись і виник *конфлікт*?



Конфлікт (лат. *Conflictus* — зіткнення, сутичка) — зіткнення протилежних інтересів і поглядів.

Психологи вважають, що найефективнішою стратегією вирішення конфлікту є співпраця. Найбільшою перевагою даної стратегії серед інших стратегій є те, що вона дозволяє максимально реалізувати інтереси конфліктних сторін та зберегти, а часом навіть покращити стосунки з опонентами. Адже потрібен час, щоб піти на співпрацю. Якщо сторони конфлікту готові йти на співпрацю, то результат буде позитивним.



Як думаєш ти?



Культура вияву емоцій і почуттів. Активне слухання. Конструктивне спілкування. Конфлікт.



1. Які правила культури вияву почуттів ти знаєш?
2. Що таке активне слухання?
3. Обґрунтуй твердження «Конструктивна критика як стимул до вдосконалення».
4. Підготуй повідомлення та тему: «Конфлікти і здоров'я».
5. Наведи приклад конфлікту, який виник у вашому класі і запропонуй шляхи його вирішення.

КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ

§ 21. Поведінка відповідального споживача. Бережне ставлення до власного майна і недоторканність чужого

Свого не забувай, а чужого не займай.
Українська народна приказка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ якою повинна бути поведінка відповідального споживача;
- ❖ чому потрібно бережно ставитися до власного майна і не чіпати чуже.



Чи задавав/задавала ти собі запитання: «Що таке культура споживання?»

Чи знаєш ти, що культура споживання формується у ринковій економіці, в якій ми живемо, на основі взаємодії продавця, який формує попит, та покупця, який виступає в ролі споживача?



Загалом термін «культура споживання» вказує на сукупність цінностей, переконань, звичаїв, стереотипів та практик, які визначають спосіб, яким суспільство сприймає та використовує товари та послуги.

Культура споживання формується під впливом різноманітних факторів, таких як соціальні, економічні, історичні та культурні. Основні аспекти культури споживання відображені у схемі, тож розглянемо їх більш детально.

Складові культури споживання



Цінності та переконання. Зокрема, споживацькі цінності визначають, що суспільство вважає важливим та цінним. У сучасних умовах це включає елементи, такі як екологічність, висока якість життя та соціальний статус тощо.

Споживчі звичаї та традиції. Споживчі звичаї формуються на основі традицій та звичаїв, які передаються від покоління до покоління. Наприклад, традиційна страва на святкування Різдва в українців кутя, американців — індик, в європейців — гуска, що формує тенденції покупок, споживання під час Різдвяних свят.

Соціально-економічний статус. Економічне положення і соціальний статус можуть впливати на стиль життя та споживчі звичаї людей. Залежно від доходів, люди можуть обирати певні марки авто преміум чи економ-класу, види послуг, розмір житла тощо.

Вплив мас-медіа. Дуже великий вплив на культуру споживання мають медіаресурси через рекламу, відображення певних стилів життя у фільмах, телевізійних програмах, блогах та інших медійних форматах.

Екологічна та соціальна відповідальність. Зростаюча увага до питань екології та соціальної відповідальності впливає на культуру споживання. Багато людей обирають продукти та послуги, які є «дружніми» до навколишнього середовища й відповідають вимогам сталого розвитку.



Зайди у ближню крамницю чи супермаркет і спробуй самотійно, роздивившись пакування товару, віднайти товари, які будуть дружніми до довкілля. Зверни увагу на розпізнавальні знаки.

Індивідуалізація та самовираження. Споживачі часто виражають свою індивідуальність через свої вибори споживання, включаючи одяг, взуття, музику, харчування тощо.



Опиши свої вподобання в одязі, стилі музики та смакових виборів у харчуванні.

Технологічні інновації. Розвиток технологій також впливає на те, які товари та послуги доступні для споживання. Наприклад, технологічні засоби забезпечують нові можливості для онлайн-шопінгу та розваг. Культура споживання змінюється відповідно до еволюції суспільства, технологічного прогресу та змін у цінностях та уподобаннях споживачів. Цей аспект суспільства має значення для бізнесу та розуміння сучасних тенденцій споживання.

Отож враховуючи різні впливи на споживача реклами та мас-медіа, ти як споживач / споживачка, повинен робити раціональні вибори для себе та своєю відповідальною поведінкою мінімізувати негативні впливи на навколишнє середовище.



Відповідальний споживач — це особа, яка приділяє увагу не лише своїм власним потребам, але й враховує соціальні, екологічні та етичні аспекти своїх покупок та споживання.

Поведінка відповідального споживача спрямована на зменшення негативного впливу споживання на навколишнє середовище та суспільство. Здатність розрізняти потреби від бажань також сприяє більш обґрунтованому та розсудливому споживанню. Ось декілька ключових складових поведінки відповідального споживача:

1. Споживач повинен *бути освіченим та свідомим* щодо наслідків своїх виборів. Це означає знання та розуміння того, як виробництво та споживання впливають на довкілля та суспільство, потрібно купувати товари в екологічному пакуванні, купувати товари, які піддаються вторинній переробці. Такий вибір повинен стати основою вашого сталого та етичного споживання, що лежить в основі попиту та формує з дотриманням усіх екологічних вимог пропозицію.

2. Відповідальний споживач також *обирає товари та послуги, які відповідають критеріям сталого розвитку* та виробництва. Тут також враховується етика підприємства та умови праці виробників.

3. *Зменшення споживання та використання ресурсів* стає також ключовим елементом відповідального споживання. Це може включати енергозберігальні заходи, вибір ефективних рішень для використання ресурсів та рециклінг.



Рециклінг — це процес переробки відходів у матеріал, який можна використовувати повторно.

4. Відповідальний споживач *прагне підтримувати місцеве виробництво та місцевих виробників* купівлею товарів, які виробляються власноруч або в межах регіону, таким чином підтримуючи вітчизняного виробника. Це часто стосується фермерської продукції.





Обговоріть у командах відомі вам місцеві підприємства, які виготовляють якісну продукцію з дотриманням етичних та екологічних норм.

5. Споживання з усвідомленням. Пам'ятаймо, що усвідомлене та обдумане споживання передбачає врахування реальних потреб та уникнення надмірного споживання, наприклад, в одязі, взутті, їжі. Таким чином, відповідальний споживач уникає невиправданого витрачання ресурсів.

6. Підтримка підприємств з етичною політикою. Відповідальний споживач старається вибирати продукти та послуги від компаній, які дотримуються етичних стандартів і відзначаються високими соціальними та екологічними стандартами. Зокрема, на екологічній вітчизняній продукції часто зображують зелений журавлик.

7. Активна участь у захисті навколишнього середовища. Ми як відповідальні споживачі долучаємося також до різноманітних ініціатив та рухів, спрямованих на захист довкілля та підвищення екологічної свідомості. Зокрема, беремо участь у різних заходах (*День Землі, День довкілля*), очищаємо джерела, досліджуємо ареали рідкісних рослин, прокладаємо маршрути екологічних стежок та не засмічуємо довкілля.



Отже, нам важливо усвідомити, що *відповідальне споживання* — це постійний процес, який вимагає усвідомленості та зміни у способі життя. Такі практики сприяють створенню більш сталого та етичного споживчого підходу.

Дуже важливо також звернути увагу на бережне ставлення до власного майна, утримання його в чистоті та справності. Адже регулярний догляд та обслуговування власного майна допомагає зберегти його в хорошому стані та продовжити термін служби. Відповідальне використання майна передбачає його використання відповідно до призначення та уникнення непотрібного зносу. Зокрема, перед тим як користуватися новою річчю після покупки, потрібно ретельно ознайомитися з інструкцією щодо використання та експлуатації придбаного товару.



Напиши свою інструкцію за пунктами, щодо користування мобільним телефоном, а потім знайди заводську інструкцію щодо використання відповідного гаджета, і, якщо потрібно, допиши в свою інструкцію важливі пункти.

Важливими також є заходи для захисту власного майна, такі як встановлення засобів безпеки, які допомагають уникнути втрат та крадіжок, а також слід враховувати недоторканність

чужого та мати повагу до *приватності*. Слід утримуватися від неправомірного вторгнення в особистий простір та приватні справи інших.

Неправомірним є викрадання та знищення чужого майна, особливо майна в громадських місцях: написи графіті на стінах будинків, ламання саджанців, викрадення кущів, розбиття вуличних ліхтарів тощо. Всі ці наслідки несуть *адміністративну, цивільну та кримінальну відповідальності*.

Бережливе та обережне ставлення до громадських речей та інфраструктури, таких як парки, вулиці, громадський транспорт тощо сприяють створенню етичного та взаєморозуміючого суспільства, де люди поважають не лише своє власне майно, але й майно інших. Бережне ставлення до власного майна та недоторканість чужого є основою для побудови взаємовідносин на основі взаємоповаги та взаємопідтримки, що формує базу успіху та економічного та соціального добробуту держави.



Культура споживання. Відповідальний споживач. Рециклінг.



1. Які складові культури споживання тобі відомі? Дай їх коротку характеристику.
2. Яка повинна бути поведінка відповідального споживача?

ЯК РОЗПОРЯДЖАТИСЯ ГРОШИМА

§ 22. Прийняття фінансових рішень для добробуту. Фінансові цілі. Інструменти планування та контролю доходів і витрат

*Гроші рахувати — треба розум
мати.*
Українська народна приказка

ВИВЧАЄМО:

- ❖ прийняття фінансових рішень для добробуту;
- ❖ фінансові цілі;
- ❖ інструменти планування та контролю доходів і витрат.



Чи знаєш ти, як розпоряджатися грошима?



Насправді, *розпорядження грошима* — важлива складова фінансового управління, яка визначає, як витратити, заощаджувати та інвестувати особисті фінанси.

Ефективне управління грошима допомагає, насамперед, досягати фінансових цілей, зменшує стрес та створює стабільну фінансову базу. Розглянемо *декілька порад* щодо розумного розпорядження грошима.

1. Порадь своїм батькам (якщо немає такої практики) та візьми участь у *розробці сімейного бюджету*, в якому буде визначено всі витрати та доходи. Це дозволить краще розуміти, куди йдуть гроші і як можна керувати особистими фінансами. Такий же бюджет на місяць можна скласти і для себе, враховуючи свої кишенькові доходи, фінансові подарунки та щоденні особисті витрати.

2. Визнач *фінансові цілі*. Встанови конкретні фінансові цілі, на які потрібно накопичувати кошти, на придбання значимої для тебе речі, наприклад, нового гаджета, музичного інструменту чи омріяної подорожі з класом. Вміння встановлювати фінансові цілі надають тобі мету для ефективного управління грошима.

3. Обговори з батьками, чи є у вашої сім'ї *фонд для непередбачуваних витрат* або екстрених ситуацій. Саме ство-

рення такого фонду допомагає уникнути фінансових криз та стресу в непередбачуваних обставинах.

4. Виділяй кошти на *заощадження*. Встанови певну частину свого доходу на заощадження. Це може бути сталий відсоток або фіксована сума грошей. Саме заощадження допомагає створювати фінансовий резерв та готуватися до майбутніх потреб.



Подумай, який відсоток для заощаджень буде найбільш ефективним: 10%, 20% чи 30%.

Фінансисти ж вважають, що найбільш раціонально заощаджувати 10% від кожного отриманого доходу.

5. *Управління боргами* є також важливою частиною фінансового планування. Якщо родина має борг по кредиту то сплачувати борги потрібно своєчасно та навчитися виробляти стратегії по їх зменшенню.

6. Розглянь можливості *інвестування* у свій особистий розвиток. Це можуть бути платні курси, тренінги, книги чи інші засоби для розвитку особистих навичок та знань, які в майбутньому пригодяться тобі в обраній професії.

7. При прийнятті важливих фінансових рішень *консультуйся з фахівцем* у сфері фінансів. Споживай розумно і будь обачливим / обачливою при витрачанні грошей.



Прийняття фінансових рішень для добробуту — це важливий процес, який визначає, як ефективно ти управляєш своїми особистими фінансами для досягнення фінансового благополуччя та задоволення особистих та сімейних потреб.

Уміння правильно формувати фінансові цілі є основою особистого добробуту та добробуту держави. Фінансові цілі є також важливими складовими наших планів на кожен наступний рік.



Саме твої фінансові цілі мають бути більш конкретними й орієнтованими на підготовку до дорослого життя.



Ось кілька кроків, які можуть допомогти тобі приймати фінансові рішення для добробуту і визначення фінансових цілей:

Як планувати свої фінансові цілі	Пропиши свої кроки
Крок 1. Визнач і пропиши свою фінансову ціль: придбання товару, навчання, подорож тощо	
Крок 2. Розроби бюджет, в якому будуть чітко визначені твої доходи та витрати	
Крок 3. Визнач суму регулярних заощаджень	
Крок 4. Оціни ризики своїх фінансових рішень	
Крок 5. Обговори з батьками можливості щодо страхування	
Крок 6. Встанови період / дату для відслідковування / контролю за рухом фінансів (доходами і витратами)	
Крок 7. За потреби, внеси корективи у план дій	



Пам'ятай: у важливих ситуаціях або при важливих фінансових рішеннях потрібно консультиватися з фахівцями, такими як фінансові консультанти. Постійно покращуй свої фінансові знання, сліdkуй за новинами та тенденціями в економіці та фінансах.

Отож, фінансове планування має стати постійним процесом, який допомагає досягати фінансових цілей та забезпечує стабільність особистого фінансового стану.

Розглянемо інструменти планування та контролю доходів і витрат.

Існує багато інструментів, які можна використовувати для планування та контролю доходів і витрат. Вони допомагають усвідомити людині, куди йдуть гроші, ефективно керувати бюджетом та досягати фінансових цілей. Ось деякі інструменти, якими успішно користуються:

- бюджетні таблиці або аркуші: Microsoft Excel, або Google Sheets для створення детального бюджету;
- програми для фінансового управління, такі як Quicken чи Moneydance;
- мобільні додатки Mint, YNAB (You Need A Budget), PocketGuard;

- онлайн-сервіси та мобільні додатки від банку;
- використання фінансових планерів;
- електронні гаманці.

Але цими фінансовими інструментами користуються в основному дорослі.



Використовуючи різні джерела інформації та, за можливості, поговоривши з фінансовим консультантом (як приклад банку), подумай і підбери свій особистий інструмент планування та контролю доходів і витрат.

Отож, обираючи інструмент для планування та контролю фінансів, важливо враховувати свої потреби, зручність використання та можливості програми чи сервісу. Комбінуючи декілька інструментів, ти можеш створити комплексний підхід до управління своїми фінансами.



Розпорядження грошима. Прийняття фінансових рішень для добробуту.



1. Які поради щодо розумного розпорядження грошима ти можеш запропонувати своїм батькам?
2. У чому суть прийняття фінансових рішень для добробуту?
3. Які інструменти планування та контролю доходів і витрат тобі відомі?

Я — КРИТИЧНИЙ СПОЖИВАЧ ТОВАРІВ ТА ФІНАНСОВИХ ПОСЛУГ

§ 23. Права та обов'язки споживача фінансових послуг. Захист прав споживачів

*Ощадливість краще багатства.
Українська народна приказка*

ВИВЧАЄМО:

- ❖ які права та обов'язки має споживач фінансових послуг;
- ❖ як захищаються права споживачів.



Хто такий, на твою думку, «критичний споживач фінансових послуг»?



Термін «*критичний споживач фінансових послуг*» вказує на особу, яка активно вивчає та оцінює різні фінансові продукти та послуги перед їх використанням.

Критичний споживач фінансових послуг:

- детально досліджує фінансові продукти;
- перед укладенням угоди з банком чи фінансовою установою детально вивчає умови та вартість фінансових продуктів;
- порівнює відсоткові ставки фінансових продуктів (кредитів, депозитів тощо);
- проявляє уважність до скритих (прихованих) витрат (наприклад комісійних);
- уважно читає умови угод та запитує про можливі приховані витрати;
- розуміючи умови кредитів, уникає позик на великі суми, які можуть стати важкими для виплати;
- вивчає нові фінансові продукти.



Отож, критичне споживання допомагає зберігати контроль над своїми витратами, обирати оптимальні фінансові рішення та сприяє створенню більш сталого та відповідального споживацького підходу.

Права та обов'язки споживача фінансових послуг визначаються законодавством та регулюють взаємодію між споживачем і фінансовими установами. Ці права й обов'язки призначені для захисту інтересів споживачів та забезпечення справедливих та прозорих відносин на фінансовому ринку.

Права споживача фінансових послуг	
<i>Право на інформацію</i>	Споживач має право отримувати повну та доступну інформацію про умови фінансових послуг, вартість, ризики та інші важливі аспекти
<i>Право на обрання</i>	Споживач має право вибирати фінансові продукти та установи відповідно до своїх потреб та можливостей
<i>Право на захист особистої інформації</i>	Споживач має право на конфіденційність особистої інформації та її захист від несанкціонованого використання
<i>Право на вирішення суперечок</i>	Якщо виникають конфлікти чи незгоди, споживач має право на ефективний механізм вирішення суперечок
<i>Право на відстоювання своїх інтересів</i>	Споживач має право вимагати від фінансових установ дотримання своїх інтересів та прав, а також представництва інтересів в органах влади

Поряд з правами, є обов'язки споживача фінансових послуг.

Обов'язки споживача фінансових послуг	
<i>Обов'язок вивчення умов фінансових послуг</i>	Споживач повинен детально вивчати умови фінансових послуг перед їх використанням
<i>Обов'язок надавати достовірні дані</i>	Споживач повинен надавати правдиву інформацію при укладенні угод із фінансовими установами
<i>Обов'язок сплачувати</i>	Споживач повинен своєчасно сплачувати за надані фінансові послуги та виконувати умови угод
<i>Обов'язок бережливого використання</i>	Використовувати фінансові послуги з обережністю та в межах закону
<i>Обов'язок повідомлення</i>	Споживач повинен повідомляти фінансову установу про будь-які зміни в особистих обставинах, які можуть вплинути на виконання умов угоди
<i>Обов'язок вивчення ринкових умов</i>	Споживач також повинен бути свідомим споживачем, вивчати ринкові умови та обирати оптимальні фінансові рішення.

Права та обов'язки споживача фінансових послуг визначаються законодавством та регулюють взаємодію між споживачем і фінансовими установами.

Ці права та обов'язки формуються з метою забезпечення рівноправності сторін у відносинах між споживачами та фінансовими установами і сприяють створенню прозорих та справедливих умов надання фінансових послуг.

Національний банк України (НБУ) має повноваження щодо захисту прав споживачів фінансових послуг і регулювання поведінки банків та небанківських фінансових



установ (кредитних спілок, страхових компаній, фінансових фондів та ін.) щодо їхніх клієнтів.

Нагляд за додержанням банком законодавства про захист прав споживачів фінансових послуг здійснюється Національним банком з метою:

- сприяння відповідальній діловій поведінці банку та справедливому ставленню до споживачів фінансових послуг;
- забезпечення надання споживачам фінансових послуг повної, точної та достовірної інформації про фінансові послуги, що надаються банком;
- сприяння захисту прав та інтересів споживачів фінансових послуг від шахрайства та зловживань;
- сприяння просвітницькій роботі щодо обізнаності споживачів фінансових послуг;
- забезпечення дотримання банком законодавства про рекламу.

Нацбанк під час здійснення нагляду за додержанням законодавства про захист прав споживачів фінансових послуг керується принципами, визначеними в Законі України *«Про фінансові послуги та державне регулювання ринків фінансових послуг»*.

Основним правовим актом, що забезпечує права покупців товарів та послуг, є Закон України *«Про захист прав споживачів»*. Зупинимось на огляді основних прав споживачів, щодо яких часто виникають непорозуміння.

- Зокрема споживач має право на повернення та обмін непродовольчих товарів протягом 14 днів з дня придбання (якщо товар не був у використанні, його не пошкоджено, товарний чек та ярлики чи пломби збережено).

- Неякісний товар підлягає обов'язковому обміну чи поверненню, крім випадків, коли продавець може довести, що пошкодження / несправність чи інша втрата якості товару відбулася з вини покупця.

- Продовольчі товари, лікарські препарати та засоби гігієни, косметика і парфуми, білизна, тканини, шкарпетки, дитячі іграшки, ювелірні прикраси, книжки та журнали та деякі інші товари належать до товарів, що не підлягають обміну та поверненню (окрім повернення у разі поганої якості придбаного продукту).

- Якщо покупець ненавмисно розбив товар у крамниці чи супермаркеті, його не можуть змусити сплатити його вартість, адже до моменту покупки за збереження товару відповідає його

власник (пошкодження чи знищення товару, що відбулося з причини відсутності бортів на полиці чи через неправильне розміщення товару, не є провиною споживача).

- *Вартість на ціннику не повинна відрізнятися від вартості товару в чеку.* Якщо на касі просять сплатити більше за вартість, яку було вказано, споживач може відмовитись і матиме рацію.

У разі порушень законодавства чи відмови в задоволенні споживчих прав слід зробити записи у Книзі відгуків та пропозицій та з електронними скаргами звертатися до *Держпродспоживслужби* у твоєму регіоні проживання.

Водночас, споживачі повинні пам'ятати про свої обов'язки під час придбання або використання продукції.

- *Перед початком експлуатації товару уважно ознайомитися з правилами експлуатації,* викладеними в документації на товар.

- *У разі необхідності до початку використання товару звернутися за роз'ясненнями до продавця, виробника чи виконавця.*

- *Користуватися товаром згідно з його цільовим призначенням.*

- *З метою запобігання негативним для споживача наслідкам використання товару — застосовувати передбачені виробником у товарі засоби безпеки з дотриманням передбачених експлуатаційною документацією спеціальних правил.*

- *У разі відсутності таких правил у документації — дотримуватися звичайних розумних заходів безпеки, встановлених для товарів такого роду Законом.*

Отож, різні аспекти взаємодії між споживачами і продавцями (некоректна, неповна інформація, обманлива реклама, покупка низької якості товару та ін.) можуть призвести до фізичного стресу споживачів. І для уникнення таких несприятливих ситуацій ти як фінансово грамотний споживач повинен / повинна критично оцінювати фінансові послуги та знати свої права й обов'язки споживача відповідно до законодавчих актів.



Критичний споживач фінансових послуг.



1. Що повинен робити критичний споживач фінансових послуг?
2. Які права має критичний споживач фінансових послуг?
3. У чому полягають обов'язки критичного споживача фінансових послуг?
4. Які функції Національного банку України тобі відомі?

ДОБРОЧИННІСТЬ ТА ЇЇ ОЗНАКИ

§ 24. Способи і можливість здійснення доброчинності

Доброчинність — обов'язок кожної людини, і той, хто часто виконує цей обов'язок і бачить, як його добрі наміри втілюються у життя, урешті-решт досягає справжньої любові до людини.

Іммануїл Кант, німецький філософ

ВИВЧАЄМО:

- ❖ які є способи доброчинної діяльності;
- ❖ можливість здійснення доброчинності.



Чому доброчинність важлива для суспільства?

Доброчинність або благодійність — це історичне та духовне надбання українського народу, його національна спадщина. Доброта і чуйність, співпереживання і щиросердечність — це завжди було в характері українців. Споконвіку в нас була звичка наділяти того, хто просить і потребує допомоги, заступитися за беззахисного і скривдженого.



Чим подібні, а чим відрізняються доброчинність та волонтерство?

Доброчинність та волонтерство — це прояви людської духовності, внутрішньої готовності допомогти іншим без особистої користі. *Доброчинність* — це діяльність, спрямована на вирішення соціальних проблем, важливий інструмент для покращення якості життя людей та перетворення суспільства. Вона може бути організованою або неформальною і включає в себе використання різних ресурсів, таких як гроші, час та робоча сила, для допомоги тим, хто перебуває в складних ситуаціях. *Доброчинність* — це коли людина використовує свої власні кошти на добрі справи. *Волонтерство* — це коли людина надає свій час та знання на благо інших. Обидві ці речі допомагають покращувати якість життя людей та перетворити суспільство.

Ми пам'ятаємо українських благодійників і благодійниць минулого, оскільки вони зробили великий внесок у розвиток нашої країни та допомагали тим, хто цього потребував. Такі люди заслуговують на нашу вдячність і пам'ять.



Створивши асоціативний куш, поясни, чому доброчинність потрібна сьогодні.



Їх можна назвати історичними діячами / діячками, оскільки вони залишили слід у нашій історії і внесли позитивний вклад у життя нашої країни. Вони допомагали бідним і хворим, будували школи та інші некомерційні заклади, фінансували наукові дослідження та культурні заходи. Їхні дії вплинули на життя значної кількості людей і змінили на краще багато аспектів життя в Україні.



Поміркуй, хто такі добродійники. Чому їх так називають? Чим вони займаються?

Добродійники (благодійники) — це люди, які, створюючи добро, допомагають іншим без будь-якої користі для себе. Їх так називають через їхню доброту та бажання допомагати іншим. Добродійники займаються благодійністю, пожертвуваннями на допомогу людям, які потрапили у скрутне становище, фінансовою допомогою для розвитку науки, мистецтва, культури та інших галузей, а також волонтерством та допомогою тваринам.



Про яку доброчинну діяльність розповідають світлини? Які висновки можна зробити? Як ти думаєш, чому люди здійснюють доброчинність?



Різноманітні рекламні плакати, які є на вулицях, у пресі, інтернеті, зазвичай, адресовані громаді та закликають до добродійної діяльності та благодійності, допомоги чужим дітям та тваринам, участі у благодійних акціях та допомагати тим, хто потребує допомоги та захищає нас від ворогів.



Кому, на твою думку, адресовані наведені рекламні плакати? До чого вони закликають?



Добродійність — це універсальний спосіб допомогти тим, хто цього потребує. Люди стають добродійниками з різних причин — бажання допомогти іншим, відчуття відповідальності за своє оточення, бажання зробити світ трохи кращим.



Придумай ідею благодійної акції, яку ти можеш із класом провести без істотної допомоги дорослих. Створи плакат / буклет такої акції. Запропонуй однокласникам і однокласницям долучитися до неї.

Віддавати частинку себе, свого часу, знань та коштів для допомоги іншим — це прояв людяності та внутрішньої готовності до дій, які будуть мати значущість для інших людей. Таким чином, навіть малі вчинки доброти та волонтерства можуть допомогти людям побачити світло у своєму житті та відчутти, що їхнє життя стає кращим завдяки допомозі та підтримці інших людей.



Як, на твою думку, рядки: «Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом» (Ліна Костенко), «Без ядра горіх ніщо, так само як і людина без серця» (Григорій Сковорода) пов'язані з тим, що таке добродійність? Чому?

Тільки люди з доброю душею будуть творити добро та волонтерити.

Саме добродійна волонтерська діяльність є основою побудови та розвитку громадянського суспільства, втілюючи в собі найшляхетніші прагнення людства — прагнення миру, свободи, безпеки та справедливості. Волонтерський рух надає можливості вчитися та реалізувати себе через надання допомоги як окремій людині, так і суспільству в цілому.

Доброчинна чи волонтерська діяльність має приносити задоволення. А будь-який захід, здійснений у співдіяльності з іншими добродійниками або волонтерами, — виховувати дисциплінованість, толерантне ставлення, відповідальність (за себе, за інших членів групи, за тих, на кого ця діяльність спрямована; за різні дії і висловлювання).



Склади секан до слова «доброчинність».

Доброчинна діяльність може бути організована за конкретними напрямками, а саме:

– *пошуково-краєзнавчим* — поглиблене вивчення історії та природи рідного краю; догляд за похованнями видатних людей і героїв; створення літописів; створення та поповнення музеїв бойової слави; вшанування ветеранів і учасників бойових дій тощо;

– *культурологічним* — відродження і пропагування культурних цінностей народу, етносів, народних ремесел; поглиблене вивчення традицій рідного краю; мистецька діяльність тощо;

– *екологічним* — збереження та відновлення природи, турбота про благоустрій населеного пункту; пропагування екологічно-доцільної поведінки тощо;

– *соціальним* — підтримка і допомога тим, хто опинився у важкій життєвій ситуації.

Набули поширення такі форми і зміст учнівської добро чинності:

- придбання іграшок та книжок дітям з інтернатних закладів;
- видання збірок віршів;
- виступи із самодіяльними виставами і концертними програмами в лікарнях, дитячих садках;
- допомога по господарству самотнім;
- психологічна підтримка осіб з особливими потребами;
- поповнення фондів бібліотек книгами;
- збір теплих речей, іграшок і канцтоварів для дітей у зоні бойових дій та вимушених переселенців.



Спільно з однокласниками та однокласницями розроби проєкт «Робимо добрі справи разом».

Особливими прикладами вияву патріотизму можуть бути доброчинні акції та доброчинні проекти учнів, спрямовані на підтримку наших захисників. Вони відбуваються з ініціативи школярів і визначаються високим рівнем творчого самовираження й презентації духовності України й українців та спрямовані на матеріальну і психологічну підтримку захисників України та людей, що потребують допомоги. Така доброчинна діяльність означена турботою про забезпечення захисників Вітчизни всім необхідним — теплими речами, засобами захисту, медичними препаратами, книжками, психологічною підтримкою. У міру своїх можливостей і здібностей, але щиро, креативно, віддано, з бажанням підтримати, учні можуть залучилися до проведення доброчинних ярмарків, збору кришечок, інших акцій з метою збирання коштів для придбання ліків та потрібних речей на фронт. Виготовлення оберегів, написання листів, віршів, малювання малюнків, влаштування для воїнів концертів, надсилення (з допомогою батьків) посилок у зону бойових дій — все заради перемоги, миру і цілісності України.



Займатися доброчинною діяльністю можуть усі без винятку, незалежно від віку, статі чи статків. І в багатьох випадках це не потребує значних коштів чи зусиль. Єдине, що потрібно, — це бажання творити добро та допомагати людям у скрутних ситуаціях.



Доброчинність. Добродійники.



1. Яка різниця між доброчинністю і волонтерством?
2. Які ознаки доброчинності?
3. Чому люди займаються доброчинністю?
4. Хто такі добродійники? Чому їх так називають? Чим вони займаються?
5. За якими напрямками може здійснюватися доброчинна діяльність?
6. Які форми і зміст учнівської доброчинності тобі відомі?
7. Чи є в тебе можливість займатися доброчинною діяльністю? Яка можливість?

УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ

1. Які умови ефективного навчання ти знаєш?
2. Чому навчання має бути різноманітним?
3. Чим відрізняються активне і пасивне навчання?
4. Чому навчання не буде успішним, коли те, що ти вивчаєш, не відповідає твоїм інтересам, здібностям, уподобанням?
5. Чи ставишся ти до навчання, як до щасливої можливості?
6. Про що свідчить піраміда ефективності навчання?
7. Чому, опинившись у колі людей, які вважають навчання цікавим і ефективним, ти починаєш поділяти їхню думку?
8. Чому повноцінний сон є важливою умовою ефективного навчання?
9. Які ознаки активного навчання ти знаєш?
10. Чому нові знання необхідно співвідносити з наявними?
11. Доведи, що навчання — це робота, яка вимагає свідомих зусиль.
12. Чому найкраще ми запам'ятовуємо інформацію тоді, коли вчимо інших? Підтвердь свою думку прикладами.
13. Чому критичне оцінювання інформації є важливим?
14. Як можна впевнитися, що інформація з інтернету є достовірною?
15. Чи існують конкретні підказки для визначення достовірності джерела?
16. Як можна перевірити факти та статистику, наведену в інформації з інтернету?
17. Як можна розвинути навички критичного оцінювання інформації?
18. Як можна попередити поширення недостовірної інформації?
19. Які основні етапи інформаційного процесу при пошуку інформації в інтернеті?
20. Які виклики та проблеми можуть виникнути під час пошуку інформації в інтернеті, і як їх можна подолати?
21. Які навички та стратегії допомагають тобі ефективно знаходити, аналізувати та використовувати інформацію з інтернету?
22. Які критерії ти особисто використовуєш для визначення надійних та авторитетних джерел інформації в інтернеті, і як ти їх застосовуєш під час пошуку?
23. Які перешкоди в навчанні підлітків можливі?
24. Чому постановка цілей — важливий крок на шляху до успіху та втілення мрій у життя?
25. Які кроки створення короткострокового плану реалізації навчальних цілей?
26. У чому суть методу SMART?
27. Який алгоритм побудови матриці Ейзенхауера?
28. Поясни, що таке психічна та духовна складові здоров'я.

29. Як ти розумієш термін «емоційний добробут»?
30. Що таке стрес? У яких випадках він корисний, а в яких — шкідливий для організму людини? Наведи приклади.
31. Які поради ти можеш запропонувати другу, якому важко зосередитися на навчанні в період військового стану? Як ти можеш йому допомогти?
32. Які професії майбутнього потребують розвитку емоційного інтелекту; чи потрібен емоційний інтелект чат-боту на основі штучного інтелекту?
33. Які правила культури вияву почуттів ти знаєш?
34. Що таке активне слухання?
35. Обґрунтуй твердження «Конструктивна критика — стимул до вдосконалення».
36. Яка різниця між доброчинністю і волонтерством?
37. Які ознаки доброчинності?
38. Чому люди займаються доброчинністю?
39. Хто такі добродійники? Чому їх так називають? Чим вони займаються?
40. За якими напрямками може здійснюватися доброчинна діяльність?
41. Які форми і зміст учнівської доброчинності тобі відомі?
42. Чи є в тебе можливість займатися доброчинною діяльністю? Якою саме?

Словничок

- Багатство* — соціальний статус, домінування над людьми та ресурсами.
- Доброта* — збереження і підвищення добробуту близьких людей.
- Волонтерство* — коли людина надає свій час та знання на благо інших.
- Глемпінг* — один із напрямків екологічного туризму, відпочинок на природі у спеціальному наметі з елементами зручностей готелю: ліжко, меблі, кухня, душ, санвузол.
- Громадське місце* — частина будь-якої будівлі, споруди, яка доступна або відкрита для населення вільно, чи за запрошенням, або за плату, постійно або періодично, або час від часу.
- Добродійники* — люди, які, творячи добро, допомагають іншим без будь-якої користі для себе.
- Доброчинність* — коли людина використовує свої власні кошти на добрі справи.
- Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — подія, що трапилася під час руху транспортного засобу.
- Досягнення* — особистий успіх залежно від соціальних стандартів.
- Евакуація* — організоване вивезення населення з місць надзвичайної ситуації у заздалегідь підготовлені безпечні місця.
- Емоційний добробут людини* — впевненість у собі, відчуття захищеності, гарне самопочуття.
- Залежність від психоактивних речовин (наркотиків)* — хронічне захворювання, що проявляється в непереборному бажанні вживати наркотичні речовини, незважаючи на негативні соціально-медичні наслідки.
- Здоров'я* — стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів.
- Інфекційна хвороба* — хвороба, що викликана певним живим збудником і передається від зараженого організму здоровому та має здатність до масового поширення.
- Інфекція* — взаємодія патогенного (хвороботворного) мікроорганізму з макроорганізмом, що проходить в умовах зовнішнього середовища.
- Конструктивна критика* — перш за все доречний і доброзичливий відгук про дії або роботу людини, висловлений з повагою.
- Конфлікт* — зіткнення протилежних інтересів і поглядів.
- Конформізм* — схильність до пасивних стандартів у поведінці, визнання існуючого стану речей.

Креативність — здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продукувати свіжі ідеї.

Навчальні цілі — кінцевий результат будь-якої навчальної діяльності, який виражають у точних та однозначних категоріях і поняттях.

Побутова хімія — всі ті хімічні речовини, котрі людина застосовує в повсякденному житті.

Подорож — поїздка або пересування пішки по місцях, віддалених від постійного місця проживання.

Профілактика — комплекс дій, спрямованих на попередження будь-якого негативного явища.

Ризик у вузькому сенсі — кількісна оцінка небезпек.

Стимуляція — прагнення новизни, необхідність змін і глибоких переживань.

Стрес — природна захисна реакція організму людини на труднощі й загрози.

Травма — пошкодження тканин або органів тіла внаслідок удару, поранення, опіку тощо.

Традиційність — повага до культурних та релігійних звичаїв та ідей.

Універсалізм — терпимість, захист благополуччя усіх людей і природи.

Навчальне видання

ФУКА Микола Михайлович
КРИХОВЕЦЬ-ХОМ'ЯК Лілія Ярославівна
ЗДИРОК Оксана Михайлівна
ВАСИЛЬКЕВИЧ Світлана Іванівна
КОЗЛОВСЬКА Лариса Петрівна
ЗАПАРАНЮК Тетяна Валеріївна

Здоров'я, безпека та добробут

підручник інтегрованого курсу
для 7 класу закладів загальної середньої освіти

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Головний редактор Іван Білах
Обкладинка Тетяни Волошин
Комп'ютерне верстання Мар'яни Тераз

*У виданні використані ілюстрації з інтернет-джерел,
що розміщені у вільному доступі*

Формат 70x100 1/16.

Умовно-друк. арк. _____. Обл.-вид. арк. _____. Наклад _____ прим.

ТзОВ «Видавництво Астон» 46006, м. Тернопіль, вул. Гайова, 8
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ТР №28 від 09. 06. 2005 р.
E-mail: tovaston@gmail.com